

¿Tengo una relación saludable?



Relaciones saludables y seguras	Relaciones enfermizas e inseguras
Seguridad física <ul style="list-style-type: none">• Mi pareja me respeta y me protege en privado y en público.• Siento que mis espacios personales y privados se respetan.• Ambos entendemos que nunca hay razón para lastimarnos físicamente.	Peligro físico <ul style="list-style-type: none">• Mi pareja me golpea, me ahorca, me arrastra, me pateo, me tira el cabello, me tuerce los brazos, me sujeta y utiliza o me amenaza con un arma.• Tengo miedo de que también lastime a mis hijos.• Mi pareja amenaza o lastima a mis mascotas.
Respeto <ul style="list-style-type: none">• Mi pareja valora mis opiniones e ideas.• Nos apoyamos mutuamente en nuestros sueños y objetivos.• Mi pareja comprende y respeta mi derecho a tener amigos e intereses diferentes.	Falta de respeto <ul style="list-style-type: none">• Mi pareja me insulta y me humilla.• No respeta mis ideas, mis objetivos ni a mis amigos.• Mi pareja es amable y adorable en público, pero en el hogar muestra perversidad y cruidad.• Tengo miedo de que mis pertenencias y otras cosas apreciadas sean destruidas.
Las decisiones son compartidas <ul style="list-style-type: none">• Somos verdaderos compañeros y tomamos las decisiones juntos.	Control sobre la toma de decisiones <ul style="list-style-type: none">• Siempre decide mi pareja.• Es muy dominante y me trata como a su sirviente.
Respeto sexual <ul style="list-style-type: none">• Mi pareja comprende que decir “no” al sexo quiere decir “no”.• Nunca siento presión sexualmente para hacer lo que no quiero hacer.	Control sexual <ul style="list-style-type: none">• Control sexual obliga a tener sexo en contra de mi voluntad.• Siento que mi pareja utiliza el sexo para controlarme.
Libertad emocional <ul style="list-style-type: none">• Nuestra relación es un lugar seguro para mostrarme como soy.• Puedo expresar mis sentimientos y necesidades.• Mi pareja nunca amenaza con usar la violencia.	Prisión emocional <ul style="list-style-type: none">• Mi pareja tiene celos y controla todos mis movimientos.• Amenaza con dejarme y me culpa por todo lo que sale mal.• Tengo miedo todo el tiempo.
Libertad económica <ul style="list-style-type: none">• Tengo la libertad de decidir cómo ganar y gastar el dinero.	Restricciones económicas <ul style="list-style-type: none">• Mi pareja no me deja trabajar y controla todo el dinero.

Tiene derecho a tener una relación segura.
Para obtener ayuda, hable con su proveedor de atención médica.
Llame al 311 o al 1-800-621-HOPE (4673)