



USTED TIENE DERECHO... A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA DOMESTICA

NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.



La **violencia doméstica** es un patrón de comportamiento en el cual la pareja o ex-pareja utiliza la fuerza física y/o sexual, la coacción, las amenazas, la intimidación, el aislamiento, el abuso emocional o económico para controlar a su pareja.

¿Eres Víctima de Maltratos?

La persona a quien ama...

☞ ¿Amenaza con hacerle daño a usted o a sus hijos?

Sí No

☞ ¿Si le pega, le dice que la culpa es suya y promete no hacerlo más (pero le vuelve a pegar)?

Sí No

☞ ¿Le humilla en público o no le deja hablar con su familia o amigos?

Sí No

☞ ¿Le tira al suelo, le empuja, le pega, trata de ahorcarla/o, le pateo o le da bofetadas?

Sí No

☞ ¿Le obliga a tener relaciones sexuales cuando usted no quiere?

Sí No

Si responde "sí" a una o más de estas preguntas, entre usted y su pareja hay una relación abusiva. Pero no está solo/a y puede conseguir ayuda. Nadie merece ser víctima de abusos. La violencia doméstica es ilegal, y usted tiene el derecho de protegerse.

Este cuestionario fue compilado por el sitio Violence Against Women American College of Obstetricians and Gynecologist.

Visítanos
<http://www.inspirapr.com>

Examine su propia conducta:
¿Golpea a su pareja, la humilla o trata de controlarla?

USTED PUEDE DETENER SU CONDUCTA VIOLENTA

¿Qué puede hacer cuando está enojado/a?

No actúe impulsivamente. Relájese, cálmese, tome distancia de la situación, distráigase, cuente hasta diez, respire profundamente, retírese del área, o haga otra cosa que le tranquilice, tal como escuchar música o irse a un lugar tranquilo.

Aprenda una estrategia para controlar el enojo:

El Modelo REPIENSE*



1 RECONOZCA cuando está enojado/a.

¿Qué le hace enojar y cómo le indica su cuerpo que está enojado? Reconozca que el enojo es un sustituto de otras emociones como el miedo, el estrés, la vergüenza, o la fatiga.

2 EMPATICE con los sentimientos de la otra persona.

Identifíquese con los sentimientos de la otra persona, poniéndose en el lugar de los otros.

3 PIENSE sobre la situación de una manera diferente.

Reconozca que las personas somos diferentes y cada cual tiene distintas opiniones y expectativas. Aprenda a negociar.

4 INTEGRE el respeto y el amor en el momento de expresar el enojo y hable en primera persona.

Expresar su molestia positivamente, sin culpar o humillar a su pareja. El uso de la primera persona es una manera de decirle a los otros cómo se siente usted cuando ellos/as se comportan de cierta manera y por qué se siente usted de esa manera. (Por ejemplo, "Yo me enojo cuando tú me llamas bruja/o porque para mí eso es una falta de respeto.")

Sea franco/a al comunicar sus deseos, pero recuerda que en cualquier instancia tanto usted como tu pareja, tienen el derecho a decir sí o no. No manipule su decisión haciéndola/o sentir culpable de su incomodidad.

5 ESCUCHE lo que la otra persona le está diciendo.

Escuche a su pareja, no se sienta atacado/a ni se ponga a la defensiva.

6 NOTE cómo reacciona su cuerpo cuando está enojado/a.

Por ejemplo: le aumenta el pulso, le es difícil respirar, le da dolor de cabeza... Aprenda cómo calmarse (respire profundamente, cuente hasta diez, vaya a caminar, escuche música, dibuje, lea, o repítase a sí mismo "estoy calmado/a") y dese cuenta de cómo se va calmando

7 SEPA concentrarse en el presente y no en los problemas del ayer.

No traiga a colación resentimientos ni heridas del pasado. Mantenga las personalidades fuera de la situación. No justifique tu comportamiento diciendo que te criaron así, aunque requiere un gran esfuerzo es posible cambiar tu conducta.

**Adaptado de ActAgainstViolence.org*

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515