

Identifica ¿Cómo eres?

¿En ocasiones la haces sentir mal por lo que le dices o le haces?

¿Interrumpes o ignoras cuando habla?

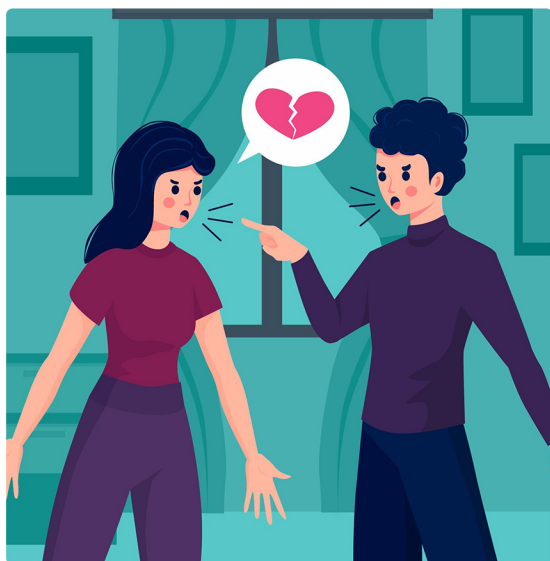
¿Revisas sus cosas? ¿Desconfías de ella?

¿Le impides estar con otras personas?

¿A veces reaccionas de forma violenta, lastimándola?

¿Si te dice que te dejará, la amenazas?

Si respondiste **SI** a alguna de estas preguntas, analiza tus comportamientos y cámbialos, ya que puedes estar lastimando a tu pareja y convirtiéndote en un hombre posesivo y violento. **No** dudes en buscar ayuda psicológica.



¿Qué hacer en caso de sufrir violencia en el noviazgo?

Si la relación es violenta, pueden aparecer los siguientes síntomas:

Pérdida de sentido de vida

Desolación

Falta de sueño apetito

Adicciones

Baja de calificaciones

Falta de rendimiento laboral

Si ya presentas algunos síntomas o has entrado en el círculo de la violencia, busca orientación con personas profesionales, en tu escuela, en los servicios de salud, en los programas de mujeres o en organizaciones de la sociedad civil, forma una red de apoyo.

Recupera a tus amistades y familia. Habla con las personas de tu confianza, cuéntales a tus maestros.

Sal del aislamiento.

¡No te quedes!

Tienes derecho a vivir sin violencia

Unidad para la Igualdad de Género

Teléfono: (444) 499 8000 Ext. 8210

uig.sege@seslp.gob.mx

Bld. Manuel Gómez Azcárate #150

Col. Himno Nacional Segunda Sección.

C.P. 78369, San Luis Potosí, S.L.P.



Del amor a la Violencia en el Noviazgo



¿Qué es el Ciclo de la Violencia?

Luna de Miel

En la etapa de luna de miel surge el enamoramiento, se expresa con mucho fervor y entusiasmo, con regalos y grandes gestos.



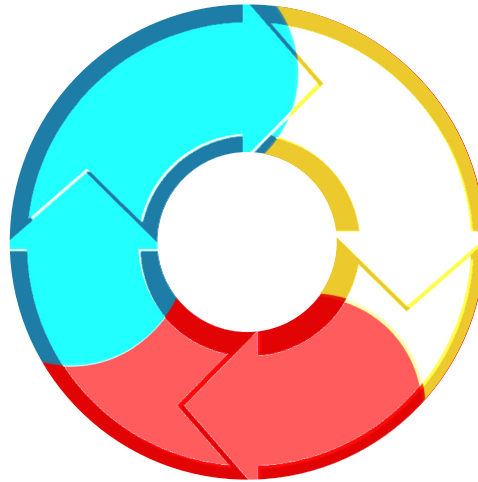
Luna de Miel (Reconciliación)

Después de la violencia, el agresor pide perdón. Promete que no volverá a actuar así; entonces crees que la relación ha cambiado y vuelves a confiar.



Fase de Agresión

Sin importar si has hecho cosas para evitar el enojo, de la otra persona, llega el momento de la agresión.



Fase de Calma

La relación se va estabilizando, se deja de lado el enamoramiento de la primera fase para pasar a una relación más tranquila y establecida.



Fase de Tensión

Puede empezar con burlas sobre lo que hablas o haces, hay gritos y amenazas bajo la excusa que haces las cosas mal.

Si identificaste que tu pareja presenta actitudes violentas ¡presta atención!, **NO IGNORES O AGUANTES ESTAS ACTITUDES**, porque sólo sea ocasionalmente y te parezca que el resto del tiempo todo está bien. La violencia es un fenómeno en espiral, es decir, los episodios violentos se vuelven cada vez más frecuentes e intensos.

Los periodos de calma y luna de miel suelen disminuir de duración, lo que quiere decir que los episodios de violencia podrían ocurrir con mayor intensidad y mayor frecuencia conforme pasa el tiempo.

RECUERDA: Nos podemos confundir cuando amamos a alguien, justificando sus acciones violentas y minimizando sus exigencias, sin embargo, entre más pronto pongas límites menos estarás expuesta a vivir violencia en el noviazgo.



¿Cómo vas con tu relación?

Para saber si vives una relación dañina reflexiona.

Tu pareja:

- ¿En ocasiones te hace sentir mal por lo que te dice o te hace?
- ¿No le interesa lo que cuentas o tus opiniones?
- ¿Desconfía de ti?
- ¿Te prohíbe que estés con otras personas?
- ¿A veces, tienes miedo a sus reacciones violentas?
- ¿Te ves obligada a hacer cosas que no te gustan por complacerlo?
- ¿Te sientes nerviosa porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él le gustan?
- ¿Te sientes humillada por él?
- ¿Te sientes controlada por él teniendo que darle explicaciones de todo lo que haces?
- ¿Te cuesta decir lo que piensas por miedo a que él te diga que te calles?
- ¿Te amenaza con que te dejará si haces lo que a él no le gusta?
- ¿Alguna vez te ha empujado o dado alguna bofetada?