

Él...

- ¿Constantemente critica tu apariencia?
- ¿Graba tus conversaciones o mantiene un record de tus “pecados” para usarlos contra ti más tarde?
- ¿Te da esa “mirada” que te asusta?
- ¿Diminuye tus éxitos?
- ¿Constantemente te contradice para confundirte?
- ¿Te asola de tus amigos o familia?
- ¿Te hace sentir como que tú eres la que está loca?
- ¿Usa intimidación para conseguir lo que quiere?
- ¿Te hace creer que no puedes vivir sin él?
- ¿Escala su enojo a violencia física?



Él...

- ¿Niega creer que te ha dañado, niega conseguir atención medica para tus lesiones, demanda que le mientas al medico sobre tus lesiones?
- ¿Promete cambiar, pero niega ver a un consejero?
- ¿Te trae flores y regalos después de un episodio violento, y promete nunca hacerlo otra vez?
- ¿Actúa insanamente celoso y te acusa de ser infiel con otro hombre con el que hablas o actúas amablemente?
- ¿Se retira físicamente y emocionalmente y constantemente te da el trato del silencio?
- ¿No te permite usar teléfono o salir de la casa?

Si has contestado “sí” a muchas de las preguntas previamente mencionadas, has identificado una relación abusiva y necesitas buscar ayuda *inmediata*. No dejes que el temor te inmovilice tanto que falles en tomar acción.

¡Nunca olvides que tienes opciones!

FOCUS Ministries, Inc. 630/595-7023
www.focusministries1.org



¿Estás En una relación abusiva?

HOPEHOPEHOPEHOPE
FOCUS
MINISTRIES

P. O. Box 2014
Elmhurst, IL 60126
630/595-7023
contactus@focusministries1.org
www.focusministries1.org

Tú...

- ¿Crees que eres la culpable por el comportamiento de tu compañero?
- ¿Sientes que si solamente pudieras cambiar en alguna manera, él no te maltrataría?
- ¿Caminas con cuidado para que no se enoje?
- ¿Haces lo que él quiere por miedo de que él te lastime o te deje?
- ¿Te quedas con él porque tienes miedo de que quizás te lastimará si lo dejas, se lastimará a sí mismo, o quizás tome los niños?
- ¿Te sientes como una persona sin derechos a tus sentimientos o pensamientos?
- ¿Mientes a tu familia o amigos acerca de tu situación, o tratas de proteger el abusador para que no salga la verdad?
- ¿Escondes tus lesiones a través de llevar mangas largas, lentes oscuros, y bufandas?



Él...

Constantemente y habitualmente

- ¿Actúa de una manera en público y de otra manera en la casa (doble personalidad)?
- ¿Te critica en las cosas pequeñas y te llama nombres?
- ¿Se enoja fácilmente?
- ¿Constantemente te acusa de ser infiel?
- ¿Mantiene record de todo tu tiempo?
- ¿Desanima tus amistades con familia y amigos?
- ¿No te permite trabajar o asistir a la escuela?
- ¿Controla toda las finanzas familiares y te forza a pedir por dinero para gastos, y entonces demanda cuenta por todo lo que gastas?
- ¿Te humilla en frente de otros?
- ¿Destruye propiedad personal o cosas sentimentales?
- ¿Te golpea, te apuñetea, te abofetea, te pellizca, o te muerde a ti o a los niños?
- ¿Usa o amenaza usar un arma contra ti?



- ¿Te forza a tener sexo en contra de tu voluntad?
- ¿Te culpa por todo lo que sale mal?
- ¿Te menosprecia o cambia lo que dices?
- ¿Te acusa de acciones y emociones que en realidad él exhibió?
- ¿Desafía tu papel como madre en frente de tus hijos?
- ¿Minimiza tus percepciones y te forza a ceder a su opinión?
- ¿Demanda que mantengas tu boca cerrada acerca de negocios familiares?
- ¿Miente a amigos, pastores, y consejeros acerca de tu situación?
- ¿Amenaza con volver los hijos contra ti o ganar custodia de ellos?
- ¿Te intimida para hacer algo ilegal o cuestionable?
- ¿Hace huecos en las paredes con sus puños o tu cabeza?

