



## ¿Está Usted en una Relación Abusiva?

Todas las relaciones tienen sus altos y bajos, pero hay ciertos tipos de comportamiento en cualquier relación que son inaceptables y abusivos. Si Usted siente que su cónyuge es abusivo, o Usted sospecha que alguien que Usted conoce está en una relación abusiva, revise la información debajo. Reconocer las señales de una relación abusiva es el primer paso para ganar su libertad.

### ¿Qué es una relación abusiva?

El abuso en una relación es una repetición de comportamientos abusivos y coercitivos usados para mantener poder y control sobre la otra persona, ya sea en una relación íntima presente o pasada. Una relación abusiva significa mucho más que ser golpeada/golpeado por la persona que dice amarle o preocuparse por su bienestar. El abuso puede ser emocional, psicológico, financiero, sexual o físico y puede incluir amenazas, aislamiento e intimidación. El abuso tiende a aumentar con el paso del tiempo. Cuando alguien usa el abuso y/o la violencia en contra de su cónyuge, esto indica que es parte de un modelo de comportamiento mayor para intentar controlar a la persona.

### El auto examen: ¿Es su relación abusiva?

¿Se pregunta Usted si su relación puede ser abusiva? Pregúntese Usted mismo las preguntas a continuación. Mientras más respuestas de "sí" tenga, lo más probable es que Usted esté en una relación abusiva.

#### Cosas que hace su pareja:

- ¿Humilla, insulta, critica, ridiculiza o le grita?
- ¿Ignora o ridiculiza sus pensamientos, sus sentimientos o sus realizaciones?
- ¿Le trata tan mal que Usted se avergüenza que sus amistades y su familia lo noten?
- ¿Le culpa de todos los problemas en su relación, o por su propio comportamiento abusivo?
- ¿Le ve como una propiedad o un objeto para sexo solamente, en vez de verla o verlo como una persona?
- ¿Actúa excesivamente celoso/a y posesivo/a?
- ¿Controla donde Usted va o lo que Usted hace?

Los Programas de Horizon para Asistencia de los Empleados están disponibles para cuestiones laborales, personales y familiares. Los servicios son confidenciales y completamente libres de costo para usted y quienes viven en su hogar.

Llame al (800) 272-7252 o visítenos en la red: [www.horizoncarelink.com](http://www.horizoncarelink.com).

- ¿Le impide ver a sus amistades o a su familia?
- ¿Le vigila todo el tiempo a ver dónde va y con quién está Usted?
- ¿Le acusa sin buena razón de ser infiel o de estar coqueteando?
- ¿Limite su acceso al dinero, el teléfono, o el auto?
- ¿Tiene un temperamento malo y un genio imprevisible?
- ¿Destruye sus pertenencias o cosas que Usted aprecia?
- ¿Le lastima, o amenaza a lastimar o matarle?
- ¿Le amenaza con quitarle a los niños o dañarlos?
- ¿Le amenaza con suicidarse si Usted le abandona?
- ¿Le obliga a tener relaciones sexuales?

**Y Usted:**

- ¿Le tiene miedo a su cónyuge la mayoría del tiempo?
- ¿Evita ciertos temas por miedo de enojar a su cónyuge?
- ¿Siente que Usted no puede hacer nada bien para su cónyuge?
- ¿Se pregunta si la persona que se esta volviendo loca o loco es Usted?
- ¿Se siente cada vez más atrapada o impotente?
- ¿Se siente emocionalmente aturdida o indefensa?

**Qué hacer si Usted es víctima del maltrato**

Si Usted está en una relación abusiva, Usted puede sentir confusión, miedo, rabia y/o atrapada o atrapado. ¿Qué debe de hacer? Tomar un paso equivocado podría aumentar las tensiones o destruir la relación permanentemente. La siguiente información puede ayudar. Naturalmente, el nivel de su respuesta dependerá del grado de seriedad que el abuso le inflige, causando una lesión emocional o física.

**1. Admita la realidad del abuso.** El primer paso hacia cambiar las cosas es reconocer que está en una situación abusiva. Aunque su cónyuge le diga que el/ella le quiere y Usted quiera a su cónyuge, no está bien que el o ella le ridiculice, empuje, asuste o intimide en cosas que le hacen sentirse incómoda, infeliz o insegura, solamente porque Usted está en una relación. Y no está bien nunca que su cónyuge use la violencia física. Una vez que Usted admita la realidad de la situación abusiva, entonces puede obtener la ayuda que Usted necesita.

**2. Haga una cita con un consejero o terapeuta profesional.** Para su salud y su seguridad, y la seguridad de los niños que pueden estar implicados, es de vital importancia que Usted utilice la ayuda de un consejero o terapeuta profesional que le puede ayudar a evaluar su situación y aconsejarle con principios bien fundados e información práctica. Un buen lugar donde comenzar es poniéndose en contacto con su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP). Además del asesoramiento profesional y CONFIDENCIAL, su EAP le puede referir a personas y recursos que le pueden apoyar con ayuda, consejos e información para que pueda romper el ciclo de abuso.

### **Resources**

National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-7233 / 1-800-799-SAFE

National Teen Dating Abuse Help Line: 1-866-331-9474

## **Para Su Información**

### **Aumentando Su Adaptabilidad A La Tensión**

Para aumentar su resistencia a la tensión, realce su desarrollo personal. Desarrolle todos los talentos que tenga lo más posible. De otra manera, Usted se sentirá frustrado, lo cual a su vez causa tensión interna.

### **10,000 Pasos Al Dia**

Los estudios demuestran que esos que toman al menos 10,000 pasos al día (el equivalente de caminar acerca de 5 millas) se mantienen en mejor forma física, tienen menos gordura, y viven más tiempo. Pruebe lo siguiente para aumentar su ejercicio de caminar y su actividad física:

- Estacione su auto a un bloque o dos de distancia y camine
- Bájese de una a dos paradas de autobús antes de su parada y camine el resto del camino
- Use las escaleras en lugar de la escalera eléctrica o el elevador
- Camine con un amigo o un grupo

### **Mejores Consejos Para Dormir**

- Intente relajarse antes de la hora de acostarse. Dé un paseo, lea un libro, o tome un baño tibio.
- Relájese temprano por la noche. Trate de ocuparse de las preocupaciones y distracciones varias horas antes de la hora de acostarse. Haga actividades relacionadas con su trabajo temprano por la noche.
- Desarrolle un ritual de sueño. Haciendo las mismas cosas cada noche poco antes de acostarse le señala a su cuerpo que es hora de relajarse para la noche.

Los Programas de Horizon para Asistencia de los Empleados están disponibles para cuestiones laborales, personales y familiares. Los servicios son confidenciales y completamente libres de costo para usted y quienes viven en su hogar.

Llame al (800) 272-7252 o visítenos en la red: [www.horizoncarelink.com](http://www.horizoncarelink.com).

### **Programa De Asistencia Parqa Los Empleados**

Cuando Usted se enfrenta a un problema que parece demasiado difícil para solucionar por si mismo, su EAP puede ayudarle con asesoramientos gratis y confidenciales, información o referencias. Horizon Health EAP esta aquí para ayudarle a ocuparse de los problemas en su vida antes de que perjudiquen su salud, su vida familiar o su desempeño o actuación en el trabajo. Se le ofrece a Usted y a sus miembros de familia consejos confidenciales y oportunos para problemas personales que incluyendo:

- Tensión
- Matrimonio/Relaciones
- La Familia
- La Depresión
- Salud y Bienestar
- Ansiedad
- El Abuso de Drogas y Alcohol
- Pena y Perdida
- Asuntos Legales
- Finanzas/Presupuestos

Hay ayuda disponible las 24 horas del día, llamando al (800) 272-7252. Su organización ha hecho un contrato con Horizon Health EAP para ofrecerle a Usted este servicio. Por favor recuerde que nadie sabrá que Usted llamo a Horizon Health EAP a menos que Usted prefiera decirles. Hay estrictas reglas de confidencialidad que han sido colocadas para proteger su privacidad.

### **Estamos Aquí Cuando Nos Necesite... Donde Trabaja, Juega, y Vive**



Los Programas de Horizon para Asistencia de los Empleados están disponibles para cuestiones laborales, personales y familiares. Los servicios son confidenciales y completamente libres de costo para usted y quienes viven en su hogar.

Llame al (800) 272-7252 o visítenos en la red: [www.horizoncarelink.com](http://www.horizoncarelink.com).