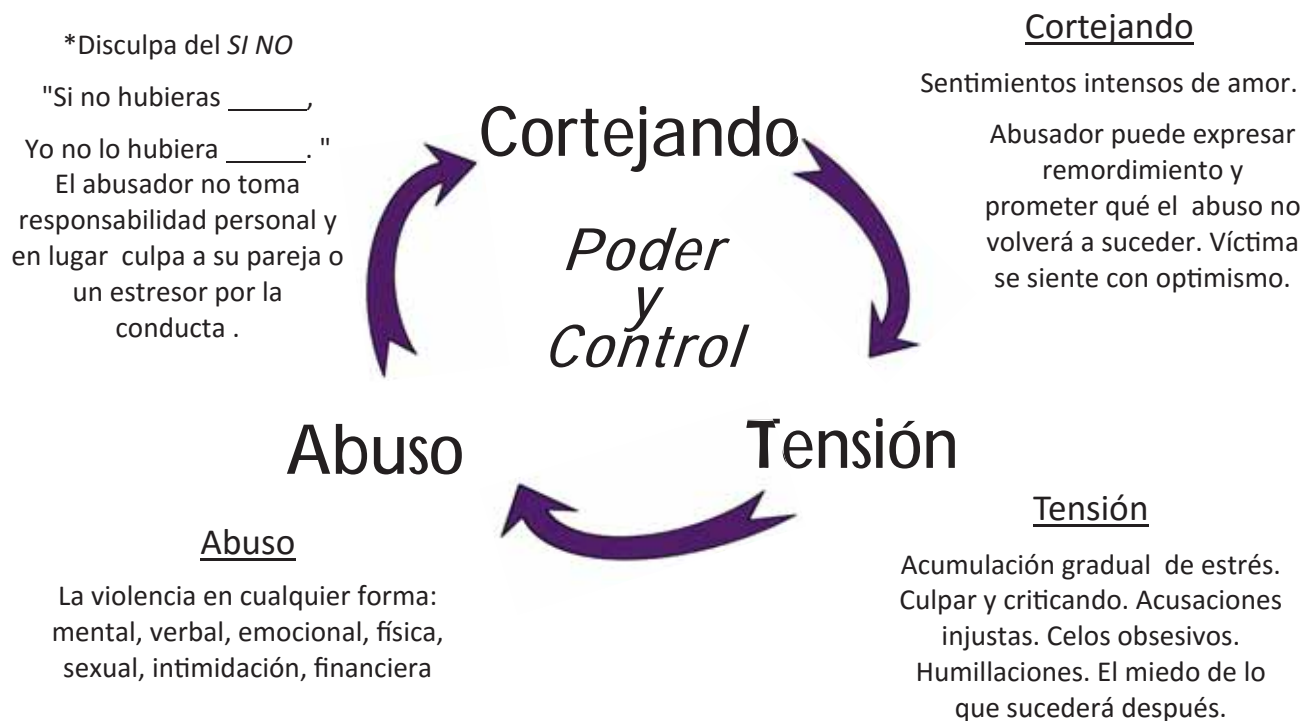


Ciclo de Relaciones Abusivas

La gente en una relación abusiva no experimentan comportamiento abusivo todo el tiempo, por eso en parte se quedan en la relación. Muchas relaciones abusivas siguen un ciclo con tres fases: el amor, la tensión y el abuso.

El abuso ocurre en muchas formas diferentes, y una relación puede ir a través de este ciclo varias veces antes de convertirse en abuso físico. En algunas relaciones el ciclo incluirá solamente el abuso y la tensión.



10 Signos de Advertencia Comunes de Abuso

Aunque hay muchas señales de abuso, aquí están algunas de los más comunes.

1. Celos extremos y inseguridad
2. Aislamiento de familia y amigos
3. Involucro y compromiso rápido
4. Inspeccionar el celular/correo electrónico de la pareja sin permiso
5. Humillaciones constantes
6. Culpa a otros por sentimientos/problemas
7. Cambios de humor o temperamento explosivo
8. Lastima su pareja físicamente
9. Comportamiento controlador
10. Expectativas que no son realistas

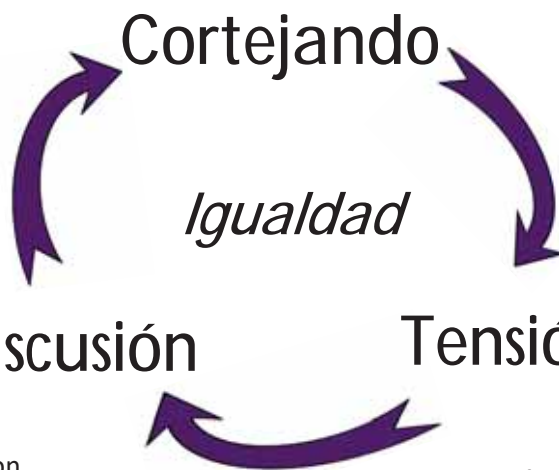


Ciclo de Relaciones Saludables



Las relaciones sanas tienen dos buenos y malos momentos . Como todas las relaciones, pasan por ciclos. Incluso en las relaciones sanas es normal tener espacio para expresar respetuosamente frustraciones y preocupaciones. Mantener una relación sana se necesita esfuerzo, confianza, y comunicación abierta. Cada pareja es responsable de sus propios comportamientos .

***Disculpa Sincera**
 Utiliza declaraciones de " Yo" :
 "Me siento (de esta manera) porque (esto sucedió)."
 Las dos personas asumen la responsabilidad de su parte



Cortejando
 Sentimientos intensos de amor.
 La comunicación es saludable
 El apoyo y el respeto mutuo
 La cercanía y el compromiso.
 La amistad y la confianza

Discusión
 Expresión de sentimientos con comunicación, cuidado, y el compromiso. En desacuerdos, utilizando el Modelo de Discusión Justo.
 NO hay abuso de cualquier tipo .

Tensión
 Acumulación gradual de la tensión por: el trabajo, la escuela, dinero , la familia, los puestos de trabajo, amigos, relaciones.
 Aunque puede sentir la tensión, no hay miedo

Modelo para Discusión Justa

Discutir es una parte normal y saludable de cualquier relación. Cada relación tendrá buenos momentos , momentos de tensión y argumentos . Cuando las emociones están a flor de , es útil disponer de herramientas de comunicación para mantener el argumento compasivo y seguro.

1. Identificar el problema/ tema
2. Centrarse en el problema actual/ tema
3. Asumir la responsabilidad personal.
4. Utilizar declaraciones de "Yo"
5. No dar faltas— hablar sin maldiciones, gritos, violencia
6. No ser terco
7. Pon atención en tiempos oportunos de decir cosas
8. Tomar un descanso cuando sea necesario, y volver cuando todos se sientan de calma
9. Escuche!
10. Discutir acciones especificados para conflictos en el futuro.