

Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor

## Tome conciencia sobre el abuso en la pareja

El abuso en la pareja puede ocurrir en cualquier relación sin importar la clase social, etnia, religión, sexo, edad u orientación sexual. Este es parte de un ciclo continuo; al cual nos referimos como ciclo de violencia, el cual es difícil de romper y sin intervención, con frecuencia y con el paso del tiempo se hace más destructivo. Aprender a reconocer las señales del abuso en la pareja puede ayudar a identificar si una relación íntima está en riesgo o se ve afectada por el abuso.

### Qué se debe observar

El abuso en la pareja puede ser físico, sexual, emocional, económico o psicológico. Éste puede incluir actos de violencia, amenazas de acciones violentas reales u otros comportamientos controladores.

**Las señales de advertencia generales de alguien que es víctima de abuso en la pareja pueden incluir, pero no se limitan, a las siguientes. Él o ella pueden:**

- Lucir atemorizado o ansioso por complacer a su pareja.
- Recibe llamadas telefónicas frecuentes y amenazadoras de su pareja.
- Se siente ofendido o avergonzado por su pareja.
- No tiene participación alguna en las decisiones.
- Habla sobre el temperamento, actitud celosa o posesiva de su pareja.
- Tiene lesiones frecuentes “accidentales”, con frecuencia utiliza ropa para ocultar la lesión.
- Con frecuencia, falta al trabajo, escuela, actividades sociales sin explicación.
- Tiene limitación para ver a su familia y amigos o raras veces se le ve sin su pareja.



- Tiene acceso limitado al dinero, tarjetas de crédito, al vehículo u otros recursos.
- Tiene muy baja autoestima, aún si solían ser personas seguras.
- Parece deprimido, ansioso o con comportamiento suicida.
- Si se reconoce el abuso, la víctima puede actuar como si no fuera un gran problema o como si fuera su culpa.

### Qué puede hacer

Si usted o alguien a quien conoce están experimentando cualquiera de las características indicadas anteriormente, su Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor (PAAS) de OPTIMIND puede ayudarle a identificar el siguiente paso. Si considera que existe peligro inmediato, comuníquese al 911 o con una agencia de orden público local.

Para obtener más información sobre este tema, su PAAS de OPTIMIND.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud.

***Para poder prevenir o solucionar el problema del abuso es vital tomar conciencia de que todos tenemos derecho a ser respetados y aceptados como somos.***

Si está confrontando dificultad emocional, recuerde que cuenta con nosotros. Estamos disponible 24/7.

Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor  
Llámanos 1-877-955-9554