

Si hay violencia, no es amor

El amor de una pareja debe hacerte sentir bien: que eres una persona amada, respetada, libre, que puedes contar con el cariño y el apoyo de quien te acompaña. Pero si tu pareja te controla, menosprecia o amenaza, estás una relación violenta que puede ponerte en peligro.

Analizar sinceramente tu relación puede ayudarte a salir de ese círculo vicioso. **¡Identifica las señales de alarma!**

- Tu pareja critica lo que te gusta, lo que haces o la ropa que llevas con **comentarios ofensivos**, o hasta intenta controlarte para que los modifiques.
- Te ha **lastimado verbalmente**, intenta **humillarte** a solas o frente a otras personas.
- Tiene **cambios repentinos de humor**. Temes al diálogo porque sus reacciones son impredecibles.
- Te **cela en extremo**, espía tus llamadas y mensajes privados.
- Cuando discuten, **grita, te amenaza** a ti o amenaza con hacerse daño, rompe objetos.
- Sientes que **te ha aislado de tus círculos cercanos**, no le gusta “tener que compartirte” con amistades y familiares.
- Con frecuencia **no sientes libertad, tranquilidad ni seguridad** en su compañía.
- Te presiona para hacer **algo que no quieres** en el terreno sexual.
- Te ha **lastimado físicamente**.

Si vives lo anterior en tu noviazgo, es hora de ponerle freno. Pero, ¿cómo?

- Habla contigo**. Conócete, sincérate, no te autoengañes. Identifica la violencia para que puedas hacer algo respecto a ella. **Quien te agrede no merece justificación**.
- No te aisles**. Cuéntalo a alguien de tu confianza y si no sientes apoyo suficiente, busca ayuda profesional. **Siempre habrá alguien para escucharte**.
- Imagina tu vida sin violencia. **Alcanzarla requiere tomar decisiones fuertes, pero no inalcanzables**. Poco a poco saldrás del ciclo violento y encontrarás motivos de alegría y satisfacción.

Si hay violencia, no es amor. ¡Tú mereces vivir de otra manera!

DDU

Edificio D 2º piso, Zona Cultural de la Ciudad Universitaria (frente a UNIVERSUM)

ddu.unam.mx

defensoria@unam.mx

UNAD

Torre de Rectoría, 9º piso, Ciudad Universitaria

abogadogeneral.unam.mx

01800abogral@unam.mx