

## **Si esto es amor, ¿por que me siento mal?**

Una relación sana se basa en la confianza y el respeto. En una relación buena usted se divierte junto a su ser amado, se siente como que puede ser usted mismo, puede tener diferentes opiniones e intereses, se escuchan el uno al otro, confían el uno al otro, ambos buscan arreglar las cosas - dígale que esta arrepentido(a) cuando esta equivocado(a), resuelva los argumentos/disputas y también siéntase cómodo(a) disfrutando de su tiempo a solas. A veces las relaciones abusivas pueden empezar como las relaciones sanas - repletas de amor, entusiasmo/emoción y romance. Las relaciones abusivas también tienen tiempos buenos y tiempos malos como las relaciones sanas. Por esto puede ser muy confuso y doloroso cuando se mezcla el amor con el abuso.

Algunos signos de una relación abusiva son los celos extremos, no querer que usted comparta con amigos, las amenazas, los insultos, la actitud posesiva y los gritos. Puede llegar al punto de herir a alguien físicamente y a forzar el sexo cuando usted no lo desea. Usted puede sentirse nervioso(a) y espantado(a), como si fuera poca cosa. Puede estar confundido(a) y hacer cosas que no quiere hacer. Alguien que abusa de usted le puede hacer sentir que es el(la) culpable de su conducta/comportamiento.

Recuerde que si está en una relación, usted debe ser tratado(a) con respeto y sentirse valorado(a) y libre de ser usted mismo, mas aún cuando alguien lo(la) quiere. No debe dejar que lo(la) hagan sentirse intimidado(a) o controlado(a). La persona que lo(a) quiere debe ayudarlo(a) a sentirse bien. Nadie tiene derecho de abusarlo(a) y hacerlo(a) sentir mal o confuso(a). Sus sentimientos y la seguridad son importantes.

Obtenga ayuda si su amor duele.

Si algo acerca de su relación lo asusta o usted está preocupado por algún amigo y necesita hablar, llámenos.

Línea Nacional de Violencia Doméstica

1-800-799-7233 (SAFE)

1-800-787-3224 (TTY for the deaf)

[www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

Existe ayuda en Inglés, Español y en varios otros idiomas.

La Línea Nacional de Violencia Doméstica es gratuita y confidencial.