

¿Sabía que su relación puede hacerle daño a su salud?

¿Tiene una relación sana? Pregúntese ¿mi pareja está dispuesta a hablar abiertamente cuando hay problemas? ¿Mi pareja me da espacio para pasar tiempo con otras personas? ¿Mi pareja es amable y me apoya? Si la respuesta es sí a estas preguntas, es probable que su relación es sana. Se ha demostrado en estudios que las relaciones sanas conducen a mejor salud física y mental, una vida más larga y cosas buenas para los niños.

¿Tiene una relación dañina? Pregúntese: ¿Me critica mi pareja y me hace sentir como que todo es mi culpa? ¿Mi pareja controla a dónde voy, con quién hablo y cómo gasto mi dinero? ¿Mi pareja me ha herido, amenazado o presionado para que tenga relaciones sexuales? Si contestó sí a alguna de estas preguntas, es posible que su salud y seguridad estén en peligro. Es posible que se sienta depresión y ansiedad. Sin embargo, hay pasos que usted puede tomar para ayudarlo a sobrellevar la situación y mejorar su salud.

Hable con alguien en quien puede confiar sobre lo que está pasando y lo que ha sufrido. Hable con su doctor sobre los hábitos para sobrellevar la situación que pueden hacerle daño, como fumar, beber, usar drogas o comer demasiado y consiga ayuda para tomar los pasos necesarios para hacer cambios. Pida ayuda para reducir su estrés.

Si su pareja le hace daño, usted no tiene la culpa. Usted merece vivir una vida segura y sana.

Si tiene preocupaciones y necesita hablar con alguien, llámenos.

Línea nacional de violencia doméstica

1-800-799-7233

1-800-787-3224 (TTY para sordos)

www.ndvh.org

Línea nacional de asistencia para jóvenes
en relaciones abusivas

1-866-331-9474

1-866-331-8453 (TTY para sordos)

www.loveisrespect.org

Puede obtener ayuda en inglés, en español y en muchos otros idiomas. Todo contacto con las líneas de asistencia es gratuito y confidencial.