

## ¿Estoy en una Relación de Violencia?

Este "checklist" te ayudará a discernir señales claras de violencia ya presentes en una relación. Si respondes "Sí" a varias de estas preguntas, es una señal de alerta urgente para buscar apoyo.



¿Sientes que poco a poco has perdido tu autoestima y seguridad desde que estás con él?



¿Tu pareja te controla con quién hablas o a dónde vas?



¿Te hace sentir miedo de sus reacciones?



¿Te insulta, humilla o ridiculiza, ya sea en público o en privado?



¿Te revisa constantemente el celular, las redes sociales o las pertenencias?



¿Te culpa a ti de su mal humor o de sus acciones agresivas?



¿Amenaza con hacerte daño a ti, a tu familia, a tus hijos o a él mismo si lo dejas?



¿Te ha empujado, golpeado, jalado el pelo o usado la fuerza física en algún momento?



¿Te presiona para tener relaciones sexuales sin tu consentimiento?



¿Te aísla de tu familia, amistades o trabajo?



## “Red Flags” Antes de Caer en una Relación Violenta

Este checklist está enfocado en educar y prevenir, para que la mujer identifique desde el inicio señales de riesgo en una relación.

### Señales Tempranas de Alarma:



Se pone celoso o molesto fácilmente, incluso sin razón.



Te quiere “exclusiva” y te pide que no salgas con amistades o familia.



Habla mal de sus ex-parejas y nunca asume responsabilidad.



Se burla de tus sueños, metas o logros.



Quiere tomar todas las decisiones y no respeta tus opiniones.



Te hace sentir culpable si no haces lo que él quiere.



Se enoja o reacciona de manera exagerada ante cosas pequeñas.



Desde temprano te presiona a comprometerte demasiado rápido.



Minimiza tus sentimientos (“estás exagerando”, “eso no es nada”).



Justifica conductas agresivas diciendo que es por amor o por cuidarte.



## Líneas Telefónicas Esenciales en Puerto Rico:

- **Oficina de la Procuradora de las Mujeres (OPM)**
  - Línea de orientación/confidencial (24/7): 787-722-2977
  - Servicio de apoyo y orientación para víctimas de violencia.
- **Centro de Ayuda a Víctimas de Violación / CAVV - Departamento de Salud**
  - Línea de ayuda 24/7: 787-765-2285
  - Orientación para sobrevivientes de violencia sexual o doméstica, coordinación de servicios médicos, psicológicos, legales y crisis.
- **Coordinadora Paz para las Mujeres / LÍNEA "939-CONTIGO"**
  - Línea de apoyo (24 horas): 939-266-8446
  - Línea estatal de ayuda inmediata.
- **Centro Salud Justicia de Puerto Rico**
  - Teléfono (llamada o mensaje de texto): 787-337-3737
  - Ofrece orientación y apoyo para mujeres sobrevivientes de violencia.
- **Policía de Puerto Rico - Línea de Orientación a Víctimas de Delitos Sexuales**
  - Teléfono: 787-343-0000
  - Línea para orientación en casos de delitos sexuales.
- **Proyecto Matria**
  - Teléfono: 787-489-0022
  - Atención confidencial a mujeres en situaciones de violencia, opera las 24 horas.
- **Albergues y Refugios para Casos de Violencia**
  - Casa de la Bondad: 787-852-7265 / 787-852-2087
  - Casa Protegida Julia de Burgos: 787-723-3500 / 787-548-5290
  - CAPROMUNI I: 787-880-2272 / 787-879-3300
  - CAPROMUNI II: 787-831-2272
  - Albergues de emergencia para mujeres y niños.

**"NO ESTÁS SOLA. SI IDENTIFICAS SEÑALES DE VIOLENCIA, BUSCA AYUDA INMEDIATA. TU VIDA Y TU PAZ VALEN MÁS QUE CUALQUIER RELACIÓN."**

Fuentes: [mujer.pr.gov](http://mujer.pr.gov) / [pazparalasmujeres.org](http://pazparalasmujeres.org) / [ayudalegalpr.org](http://ayudalegalpr.org) / [todaspr.com](http://todaspr.com) / [salud.pr.gov](http://salud.pr.gov)

