

## SEÑALES DE PELIGRO

Señales que indican que estamos ante una situación peligrosa en nuestra relación de pareja:

### TU PAREJA...

- Te vigila constantemente o le pide a l@s amig@s que te vigilen.
- Exhibe una conducta controladora sobre tu vida diaria: tus salidas, tus llamadas, tu forma de vestir, tu dinero y hasta con quién te relacionas.
- Se molesta si hablas o te relacionas con personas del sexo opuesto y te prohíbe hacerlo. Justifica sus celos.
- Espera que pases todo el tiempo con él o que le mantengas informado de todo lo que haces.
- Expresa que no puede vivir sin ti y te dice que te quiere tanto que si “no eres de él no eres de nadie”.
- Se pone violento si no sigues sus instrucciones o mandatos.
- No demuestra autocontrol en situaciones conflictivas sino intolerancia hacia opiniones contrarias a las suyas.
- Tuvo problemas de violencia con su pareja anterior.
- Parece tener una doble personalidad, a veces muy cariñoso y a veces hostil.

- Te presiona para que hagas lo que él desea.
- Te presiona y utiliza la violencia para lograr acercamientos sexuales.
- Ingiere alcohol o drogas y trata de inducirte a que las utilices.
- Rompe objetos o pertenencias tuyas.
- Le ha hecho daño a algunos miembros de tu familia o amenaza con hacerlo.
- Niega recordar incidentes violentos de los que fue responsable o miente acerca de ellos.
- Posee armas de fuego o armas blancas y ha amenazado con matarte o suicidarse.
- Has intentado terminar la relación y te amenaza con hacerte daño a ti, a tus hijos(as), a tus familiares, a tus mascotas o a sí mismo.
- Piensa y expresa que el valor de un hombre depende de que ninguna mujer termine una relación con él y la comience con otro.
- Te pide por favor hablarte por una última vez y te indica que “ya no te molestará más.”
- Tiene ideas rígidas de los roles de los hombres y las mujeres en la relación de pareja.

### Medidas de protección que debes tomar si sientes que estás en riesgo

- No reunirte con él a solas ni decirle que interesas terminar la relación, o que ya no lo quieres o que amas a otro. Utilizar el teléfono o a intermediarios para informar tu decisión.
- No reunirte con él en lugares aislados, automóviles, o en la casa.
- Informar de su conducta agresiva, violenta o amenazante a familiares, compañer@s de trabajo y vecin@s.
- Mudarte un tiempo con familiares o amig@s que vivan en lugares que él no conoce o a un albergue. Existen once (11) albergues en nuestro país, éstos brindan seguridad a las mujeres y a sus hij@s sin costo alguno.
- Solicitar una orden de protección del tribunal y entregarle copia a familiares, amig@s, vecin@s, patronos y administrador@s de las escuelas o entidades educativas a las que asistes tú o tus hij@s.
- Orientarte con especialistas que pueden informarte de medidas de protección que puedes tomar. Hay líneas de emergencia de 24 horas: 1-800-722-2977.
- Llamar al 911 si merodea tu residencia o lugar de empleo o estudio.
- Tomar medidas de seguridad personal: lograr acceso a un celular; cambiar cerradura de la casa; mantener números de emergencia accesibles.

- Procurar no estar sola.
- Evitar acudir a lugares que él frecuenta.
- Evitar utilizar siempre la misma ruta a tu casa, escuela o trabajo.
- Advertir a familiares, amistades o compañer@s de trabajo que no ofrezcan información sobre ti, tus actividades o ubicación.
- Para una situación de emergencia, preparar un Plan de Escape para ti y tus hij@s que considere lo siguiente:
- Tener a la mano los documentos importantes tales como: Tarjeta del plan médico, certificados de nacimiento, escrituras de la propiedad, números de cuentas bancarias, direcciones y números de teléfono, planilla de contribución sobre ingresos y otros.
- Tener a la mano las medicinas y otros artículos que consideres de importancia para poder empacarlos rápidamente.
- Haber identificado a alguna persona que te pueda servir de ayuda y que conozca de la peligrosidad del agresor.
- Haber identificado recursos que te puedan ayudar en una emergencia tales como: albergues para víctimas, policía, médic@s, psicólog@s o trabajadores/as sociales, abogad@s y organizaciones de apoyo a mujeres.

*La mayoría de los asesinatos de mujeres a manos de sus parejas o ex parejas ocurren cuando la mujer ha decidido terminar la relación. Los homicidas sienten que pierden el control sobre algo que piensan que les pertenece... y matan*

*La violencia en las relaciones de pareja no considera edad, raza, nacionalidad, religión ni orientación sexual...*

*¡Puede ocurrirnos a todas!*

*SI PIENSAS QUE ESTÁS EN PELIGRO...*

**¡ORIENTATE!**

**¡BUSCA AYUDA Y PROTECCIÓN!**

**Oficina de la Procuradora  
de las Mujeres**

Dirección Postal:  
Apartado 11382  
Estación Fernández Juncos  
San Juan, Puerto Rico 00910-1382

Teléfonos:  
(787) 721-7676 • (787) 697-7676

Fax: (787) 723-3611

Línea de orientación a víctimas  
de violencia doméstica 24 horas,  
7 días a la semana:  
(787) 722-2977  
(787) 697-2977  
(877) 722-2977

**También puedes comunicarte con:**

Departamento de la Familia

Línea de Orientación y Apoyo Familiar

lunes a domingo / 8:00am – 12:00 de la medianoche

1-888-359-7777

**¡ALERTA, MUJERES!**

**¿ES TU PAREJA UN  
POSIBLE AGRESOR?**

**¿PUEDE ESTAR TU  
VIDA EN PELIGRO?**



*Los hombres y las mujeres valemos igual,  
las mujeres no somos objetos o propiedad  
de nadie, no hay jefes en las familias  
sino parejas.*

*Las mujeres no tenemos un mandato de  
obedecer al varón.*

*Sólo con esta visión de respeto hacia los  
naturales derechos humanos podremos  
construir una sociedad sin violencias  
donde las niñas, las jóvenes y las mujeres  
no sean maltratadas ni asesinadas.*