

## Aquí tienes algunas preguntas para ayudarte a identificar la presencia de comportamientos coercitivos en tu relación:

No	Si	No sé
----	----	-------

- No  Si  No sé 1. ¿Conduce peligrosamente cuando está enojado contigo?
- No  Si  No sé 2. ¿Te dice que no tienes que preocuparte por la gestión de las finanzas?
- No  Si  No sé 3. ¿Tienes miedo de su reacción cuando llegas tarde?
- No  Si  No sé 4. ¿Te acusa de ser lesbiana cuando pasas tiempo con tus amigas?
- No  Si  No sé 5. ¿Te insulta, te ignora o intenta manipularte si te niegas a actuar según sus deseos sexuales?
- No  Si  No sé 6. ¿Te obliga a comer o hacer ejercicio, o te hace sentir culpable por no hacerlo, para cumplir con sus estándares de apariencia?
- No  Si  No sé 7. ¿Limitas tus contactos con tus seres queridos para evitar conflictos con tu pareja?
- No  Si  No sé 8. ¿Tu pareja micromaneja todos los aspectos de tu vida: cómo te maquillas, cómo doblas la ropa, etc.?
- No  Si  No sé 9. ¿Te corrige constantemente sobre lo que dices o haces?
- No  Si  No sé 10. ¿Te hace el tratamiento del silencio y debes averiguar qué hiciste mal hasta disculparte?
- No  Si  No sé 11. ¿Se comunica contigo repetidamente tan pronto como sales de la casa, diciendo que está preocupado por tí?
- No  Si  No sé 12. ¿Te hace promesas, no las cumple y luego finge que nunca dijo eso? ¿Te culpa de buscar problemas donde no los hay?
- No  Si  No sé 13. ¿Cuando intentas expresar tu opinión sobre cualquier tema, no responde, se va de la habitación o se burla de tí directa o indirectamente?
- No  Si  No sé 14. ¿Te hace creer que la decisión es tuya, pero en realidad, si la decisión no le gusta, sufres las consecuencias o te hace sentir culpable, obligándote así a cambiar tu elección?
- No  Si  No sé 15. ¿Te amenaza con hacerse daño o suicidarse si alguna vez terminas la relación?

Si alguna de estas preguntas te llama la atención y te gustaría discutir las más a fondo. Puedes comunicarte con nosotros por teléfono al **418-527-4682, Opción 1.**

**Nuestros servicios son gratuitos y confidenciales.**