

Esto se **repetirá** una y otra vez **aumentando** el **peligro, daños y consecuencias**. Tu vida e integridad pueden estar en RIESGO.

LUNA DE MIEL

- Se arrepiente y pide perdón.
- Demuestra su cariño, interés y amabilidad.
- Te da regalos.
- Justifica lo que hace por su historia.
- Promete que cambiará.
- Te pide ayuda para cambiar.
- Crees que puedes cambiarle con tu amor, que eres la única persona que le entiende.
- Confías en que volverá a ser como cuando se conocieron.

EXPLOSIÓN

- Siente que está perdiendo el control y explota.
- Te grita, humilla y/o golpea.
- Esto te paraliza y llena de miedo.
- Te cuestionas si tú estás mal; piensas y piensas qué es lo que estás haciendo mal.



ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

- Haces lo que te pide para no tener problemas.
- Intentas que no se enoje.
- Le explicas una y otra vez.
- Le enseñas fotos, audios, llamadas para comprobar dónde estás.
- Guardas silencio o le intentas convencer de cómo son las cosas.
- Le amas, sientes que es buena persona y buscas comprender por qué es así.
- Se irrita cuando las cosas no son como quiere.
- Te hace sentir que eres culpable de su enojo, estrés o tensión.
- Puede insultarte, humillarte y/o amenazarte.

Fuentes

Navarro, J. (2015). Violencia en las relaciones íntimas. Una perspectiva clínica. Barcelona: Herder.
Walker, L. (2012). El síndrome de la mujer maltratada. Bilbao: Desclee De Brouwer.
Perrone, R. & Nanini, M. (2002). Violencia y abusos sexuales en la familia. Buenos Aires: Paidós.



defensoria.derechos@iberopuebla.mx
www.iberopuebla.mx/DDU

#UniversidadLibreDeViolencias