

WARNING SIGNS

The following are warning signs that a relationship may become abusive. They are often seen when a couple first begins dating, before the relationship becomes more committed. Independently, these may not be strong indicators. However, when several of these occur in combination, they are more predictive that the relationship will become abusive in the future.

- **Controlling behaviors:** Telling partner how to style hair, what to wear, or always deciding where to go/what to do on dates; accompanying partner to appointments; getting inappropriately angry if partner is late or unavailable.
- **Cruelty to animals:** Punishing animals harshly and being insensitive to their suffering.
- **Cruelty to children:** having unrealistic expectations of children's capabilities; bullying or teasing children until they cry.
- **Disrespect:** Speaking disrespectfully to partner; being rude to waiters and waitresses; expressing racist or sexist attitudes; being outwardly disrespectful to others of different social background, religion, race, or disability.
- **Double-standards:** Having different set of rules and expectations for partner and self.
- **History of violent behavior:** Having a history of violence in past relationships is predictive of violence in future relationships. Many, but not all, abusers have been victims of domestic abuse in their families when growing up.
- **Isolation:** Monopolizing partner's time; sabotaging partner's relationships with family and friends; calling or texting frequently to check up on partner.
- **Impulsivity and mood swings:** Not thinking through the consequences of actions; having explosive mood swings; acting like "Dr. Jekyll and Mr. Hyde;" ranting and raving over minor things.
- **Jealousy:** Demonstrating excessive possessiveness; expressing ownership of partner; dropping by unexpectedly; having friends "keep an eye" on partner; accusing partner of flirting with others; making excuses for jealous behavior by saying it is out of love.
- **Minimization and blaming:** Avoiding taking responsibility for actions; blaming others for problems and feelings; denying or minimizing past history of abuse or violence.
- **Quick involvement:** Pushing a partner to commit to a serious relationship very quickly; wanting partner to move in, get married, or have children in a short period of time or before they are ready.
- **Threats of violence:** Saying things like, "I'll kill myself if you leave me," or dismissing threats with comments like, "I was just joking," or "I really didn't mean it."
- **Unrealistic expectations:** Expecting partner to be perfect and meet all of their needs; expecting partner to conform to rigid gender roles; demanding that their needs to come before partner's needs.
- **Use of force or coercion during sex:** Guilt-tripping partner into having sex; showing little concern over whether partner wants or does not want sex.

LLAMADAS DE ATENCIÓN

Los siguientes son señales de aviso que una relación podría hacerse abusiva. Se miran éstos frecuentemente cuando una pareja empieza salir, antes que la relación se hace más comprometida. Uno de éstos sólo no es un indicador fuerte. Sin embargo, cuando hay varios juntos, pronostican con más fuerza que la relación se hará abusiva en el futuro.

- **Comportamientos para controlar:** Decir a la pareja como dar estilo a su pelo o que llevar, o siempre decidir dónde ir y qué hacer en sus citas; acompañar la pareja a citas; hacerse enojado que no es apropiadamente si la pareja está tarde o no disponible.
- **Crueldad a animales o niños:** Castigar animales severamente y ser insensible a su sufrimiento; tener expectativas poco realistas de las capacidades de niños; intimidarles o burlarse de niños hasta que lloran.
- **Falta de respeto:** Hablar sin respeto a su pareja; ser descortés con meseros; mostrar actitudes racistas o sexistas; ser irrespetuoso a personas de diferentes trasfondos sociales, religiones, razas, o discapacidades.
- **Dobles morales:** Tener reglas y expectativas diferentes para la pareja y sí mismo.
- **Historia de comportamiento violento:** Una historia de violencia en relaciones pasadas pronostica violencia en relaciones futuras. Muchos, pero no todos, de los abusadores fueron víctimas del abuso doméstico como niños.
- **Aislamiento:** Acaparar el tiempo de la pareja; sabotear sus relaciones con familia y amigos; llamarle y enviarle mensajes de texto frecuentemente para vigilar a la pareja.
- **Irreflexión y cambios de ánimo:** No pensar en las consecuencias de acciones; tener cambios de ánimo explosivos; comportarse bien en un momento y mal en el siguiente; despotricar y delirar sobre cosas menores.
- **Envidia:** Ser excesivamente posesivo; decir que es dueño de su pareja; visitarle de improviso; pedir que amigos vigilen a la pareja; acusar la pareja de coquetear con otros; inventar excusas para comportamiento envidioso como decir que es por amor.
- **Minimizar y culpar:** Evitar tomar la responsabilidad para acciones; culpar otros por problemas y sentimientos; negar o minimizar una historia pasada de abuso y violencia.
- **Una relación rápida:** Exigir la pareja comprometerse a una relación seria muy rápidamente; querer irse a vivir juntos, casarse, o tener hijos en un periodo corto de tiempo o antes que la pareja está lista.
- **Amenazas de violencia:** Decir cosas como "Voy a matarme si me dejas"; disminuir amenazas como por decir "Lo dije en broma" o "No lo dije en serio."
- **Expectativas poco realistas:** Esperar que la pareja sea perfecta y satisfaga todos sus requisitos; esperar que la pareja confórmese a roles de género rígidos; exigir que la pareja satisfaga los requisitos del abusador antes que sus propios.
- **Usa de fuerza o coacción durante sexo:** Hacerle a la pareja sentir culpable hasta que tiene sexo con él; mostrar poco de preocupación sobre si la pareja lo quiere el sexo o no.