

Escucha tus instintos. Si sientes miedo, debes buscar el apoyo de un adulto de confianza cuando termines con la relación. Es posible que tu pareja abusiva no acepte la ruptura ni respete tus límites, o puede intentar controlarte a través de la culpa, los insultos o las amenazas. Considera estos consejos:

- Si no te sientes segurx, no termines la relación en persona. Puede parecer cruel terminar por teléfono o por mensaje de texto, pero puede ser la forma más segura para ti.
- Si terminas en persona, hazlo en un lugar público. Haz que tus amigxs o tus padres esperen cerca. Lleva contigo un teléfono celular y ten un plan de cómo alejarte en caso de que necesites irte.
- No intentes explicar más de una vez las razones por las cuales quieres terminar la relación. No hay nada que puedas decir que haga que tu pareja se sienta feliz con tu decisión.
- Diles a tus amigxs y padres que estás terminando la relación, especialmente si crees que tu pareja intentará ir a tu casa o a otros lugares que frecuentas para confrontarte cuando estás sola/o.

Dónde obtener ayuda

Comunícate con tu programa local contra la violencia doméstica y sexual

Línea Nacional de Ayuda en Caso de Abuso en las Citas de Adolescentes:

envía un mensaje de texto con LOVEIS al 22522 o habla con un intercesx par al 1-866-331-9474

Línea Nacional de Ayuda en Caso de Agresión Sexual: 1-800-656-4673

Línea de Ayuda Trevor

(para jóvenes LGBTQ *): 1-866-488-7386

Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255

o www.suicidepreventionlifeline.org para chatear en línea con unx asesorx de crisis

www.engagingvoices.org

Un proyecto de la Coalición de Idaho Contra la Violencia Sexual y Doméstica

Este proyecto fue apoyado por la subvención No. 2016 OVW-TA-AX-K019 y 2016-WR-AX-0008 otorgada por la Oficina de Violencia Contra la Mujer, del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación / programa / exposición son de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista del Departamento de Justicia de los EE. UU.

Terminar la relación



Breaking Up

Si estás en una relación no saludable o de abuso, descubrir qué hacer puede ser difícil. Tienes una historia con tu pareja y aún puedes sentir algo por ella.

Permanecer en la relación

Si decides permanecer en la relación, asegúrate de ser honestx contigo mismx acerca de tu decisión. Si bien una relación poco saludable puede volverse saludable con suficiente tiempo y dedicación, no es realista tener la expectativa de poder "arreglar" una relación de abuso por tu cuenta. Recuerda que al final del día solo puedes cambiar tu propio comportamiento, no el de tu pareja. Toma en consideración cuándo podría ser el momento de reevaluar la relación y a quién puedes llamar si necesitas apoyo.

Terminar la relación

Es posible que quieras terminar con tu relación si estás experimentando cualquiera de lo siguiente:

- Falta de contacto o conexión emocional.
- Querer ser libre y más independiente.
- Guardar secretos o no ser honestx.
- Estar irritable con la pareja y/o vice-versa.
- Discusiones (nada se resuelve, los sentimientos se lastiman)
- Sentirte más feliz cuando estás lejos de tu pareja.
- Abuso emocional, físico o sexual.

Terminar una relación es natural

Las relaciones son parte de la vida. Y así como son normales las relaciones, las rupturas también son normales. En muchas situaciones, la ruptura puede ser mejor para todxs.

Si bien terminar con alguien es incómodo, puedes hacerlo de manera respetuosa y que sea lo mejor para todas las partes involucradas.

Cómo terminar la relación :

- Evita la culpa, se honestx y clarx acerca de lo que necesitas.
- Evita exponer los problemas de tu relación frente al mundo (como en las redes sociales), lo cual puede terminar complicando las cosas.
- Discutan en un lugar seguro donde tengan algo de privacidad (a menos que tengas miedo de la respuesta de tu pareja).
- Permanece abiertx y pregúntate qué puedes aprender de la experiencia.
- Si tu pareja no puede ser respetuosa, está bien finalizar la conversación - y la relación - sin más discusión.
- Está bien llorar, solo que no dejes que la tristeza te impida realizar tus actividades normales.
- Dale tiempo al tiempo y date el espacio para sanar; evita las excusas para comunicarte con tu expareja.