



¿Alguna vez has sido víctima de violencia en tu noviazgo?, contesta a continuación este cuestionario poniendo el número en la casilla según tu respuesta, para detectar algunas situaciones de riesgo.

CUESTIONARIO DE DETECCIÓN DE VIOLENCIA				
	Si (3)	A veces (2)	Rara vez (1)	No (0)
1 ¿Sientes que tu pareja constantemente te está controlando "por amor"?				
2 ¿Te acusa de infidelidad o de que actúas en forma sospechosa?				
3 ¿Has pedido contacto con amigos, familiares, compañeras/os de tu escuela o trabajo para evitar que tu pareja se moleste?				
4 ¿Te critica y humilla en público o en privado, opina negativamente sobre tu apariencia, tu forma de ser o el modo de que te vistes?				
5 ¿Tu pareja tiene cambios bruscos de humor o se comporta distinto contigo en público, como si fuera otra persona?				
6 ¿Sientes que está en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, él se irrita o te culpabiliza de sus cambios?				
7 ¿Te ha golpeado con sus manos, te ha jaloneado o te ha lanzado cosas cuando se enoja o cuando discuten?				
8 ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o armas, o con matarse él, a ti o a algún miembro de la familia si no le obedeces?				
9 ¿Sientes que cedas a sus peticiones sexuales por temor, o te ha forzado a tener relaciones, amenazándote que si no tiene relaciones contigo, entonces se va con otra?				
10 Después de un episodio violento, ¿se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a pegarte o insultarte y te dice que "todo cambiará"?				
11 ¿Has buscado o has recibido ayuda por lesiones que él te ha causado? (primero auxilios, atención médica o legal)				
12 ¿Es violento con otras personas o se pelea a golpes con otros hombres?				
TOTAL	0			

La suma total es el índice de violencia en tu noviazgo	
26 a 35 puntos	¡CUIDADO! Pide asesoría y apoyo, tu seguridad puede estar en riesgo
16 a 25 puntos	ESTÁ VIVIENDO VIOLENCIA Tu relación tiene señales de abuso de poder
6 a 15 puntos	PLÁTICA CON TU PAREJA, revisa las reglas de tu relación
0 a 5 puntos	RELACIÓN NO ABUSIVA, tal vez existen algunos problemas que de manera común presentan entre las parejas, pero se resuelven sin violencia.