

¿Es amor o es una Red Flag?

Una relación sana te impulsa, no te frena. Si sientes que estás "caminando sobre cáscaras de huevo" por miedo a su reacción, algo no está bien.

"Las heridas que no se ven son las que más tardan en sanar."

El Semáforo de Amor Propio

SANA

- Te apoya en tus metas personales.
- Puedes decir "no" sin dramas.
- Respeto por tus amigos y hobbies.
- Confía en ti sin pedir pruebas.

ALERTA

- **Love Bombing:**
Te asfixia con atención 24/7.
- **Bromas Hirientes:**
Se burla y dice que eres "sensible".
- **Ley del Hielo:**
Te ignora como castigo.
- **Chantaje:**
"Si sales, no me quieres".

PELIGRO

- **Gaslighting:**
Te hace dudar de tu cordura.
- **Aislamiento:**
Te aleja de tu familia/amigos.
- **Control Total:**
Revisa redes, ropa y gastos.
- **Explosiones:**
Gritos o golpes a objetos.

El Ciclo de la Violencia

1. Tensión
Insultos y silencios incómodos.

2. Explosión
Gritos o agresiones directas.

3. Luna de Miel
Perdón y falsas promesas.

"El ciclo siempre se repite y la luna de miel cada vez dura menos".

Hazte estas 3 preguntas en silencio:

- ¿Tengo miedo de cómo va a reaccionar si le cuento algo?
- ¿He dejado de hacer cosas por evitar una pelea?
- ¿Siento que tengo que pedir permiso para ser yo mismo/a?

Si respondiste SÍ a una sola, necesitas hablar con alguien. No es tu culpa.

Identificar una Red Flag es el primer paso para salvarte.

WhatsApp: 71535415

 amorpropio.org

 La Paz: Línea 156 | SLIM | FELCV