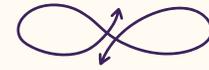


ESPECTRO DE PODER & CONTROL

COACCIÓN, AMENAZAS Y VIOLENCIA FÍSICA/SEXUAL

Hacer y/o ejecutar amenazas de violencia física, sexual y emocional. Relaciones sexuales o intimidad no consentidas. Amenazar con irse, autolesionarse u otras tácticas de culpa. Fomentar el consumo de sustancias y las conductas autodestructivas. Amenazar con "sacar" a una pareja con respecto a su identidad de género u orientación sexual. Maltrato o abandono de animales/mascotas. Avergonzar a la pareja por decisiones relacionadas con el sexo, la intimidad o la expresión.



ABUSO EMOCIONAL Y VERBAL

Gritar o degradar a una pareja. Creando dudas e inseguridades. Llamando a sus parejas nombres. Avergonzar o humillar a la pareja (en privado y en público). Controlar el acceso a la atención o la ropa de afirmación de género. Criticar la expresión de género y el tamaño/tipo de cuerpo.

INTIMIDACIÓN

Intimidación Usar señales y tácticas no verbales para hacer que la pareja sienta miedo. Romper o destruir artículos (incluidas las pertenencias personales). Exhibición de armas. Acecho o seguimiento. Insistiendo en que nadie le creerá al sobreviviente. Acosar a la pareja en las redes sociales y a través de mensajes de texto/llamadas.



AISLAMIENTO

Controlar los comportamientos de su pareja, a quién ven, lo que leen y limitar la participación o los pasatiempos externos. Convencer a la pareja de que sus amigos y familiares son inadecuados. Desalentando el acceso a la comunidad y afirmando la red de apoyo.

MINIMIZAR, NEGAR Y CULPAR

Evitar tomar responsabilidad por sus comportamientos abusivos. Gaslighting (desafiar la perspectiva de otra persona para que dude de sí misma). Utilizar los celos para justificar acciones. Insistir en que el sobreviviente está reaccionando de forma exagerada.



USO DE DEPENDIENTES

Decirle a la pareja que no es un padre/tutor adecuado. Usar a los niños para transmitir mensajes. Retener las visitas o usar el tiempo para acosar a su pareja. Amenazar con llevarse a los niños o denunciar al tutor a los servicios de protección infantil.

CONTROL ECONÓMICO

Impedir que la pareja trabaje. Control sobre cuánto dinero se le permite tener a la pareja. Seguimiento de compras. tolerancia. Robando su dinero. Mantener el acceso exclusivo a las cuentas compartidas.



SISTEMAS SOCIALES DE OPRESIÓN

Utilizar el privilegio masculino para afirmar el dominio. Reforzar la homofobia, la transfobia y la bifobia. Utilizar el privilegio o la riqueza para justificar el abuso. Participar en el racismo contra los negros. Coacción o restricción reproductiva.

*Estos comportamientos suelen ser utilizados por una pareja abusiva para establecer y mantener una jerarquía de poder. Estas tácticas se pueden utilizar en diferentes puntos de la relación y es cíclica. Cada relación se ve diferente y esta herramienta puede ayudar a los sobrevivientes a identificar y reconocer la violencia de pareja íntima.