



COVID 19; REPARA INFORMA:

Si entras en crisis y crees que te puedes comportar de forma violenta con tu pareja durante este periodo de aislamiento llama a REPARA. Pedir apoyo ayuda a prevenir, es tu responsabilidad y está en tu mano que esto no ocurra. Te escucharemos, responderemos a tus dudas y te facilitaremos herramientas para afrontar de manera saludable los conflictos.

Estamos pasando por tiempos extraordinarios debido al COVID-19. Nuestra rutina diaria ha cambiado porque debemos permanecer en nuestras casas. La situación que estamos viviendo nos puede generar sentimientos de incertidumbre sobre el futuro laboral y personal, preocupación, frustración, ansiedad, irritabilidad... que pueden hacer que los conflictos en nuestra relación de pareja se incrementen y que las formas de resolverlos que teníamos no sean efectivas. Es normal que frente a las circunstancias que nos acontecen puedan surgir estos sentimientos. El tiempo de convivencia con la pareja es mayor y es más probable que aparezcan conflictos.

No debemos recurrir a la violencia para resolverlos. Debemos cuidar a nuestra pareja y la relación que tenemos. Si estás preocupado por esta situación puedes contar con REPARA, somos profesionales expertos/as.

Aquí tienes un listado sobre situaciones que puedes estar viviendo y a las que debes estar atento:

- Hay conflictos continuos en los que elevo el tono y que cada vez van a peor.
- Sentimientos de rabia/ira hacia mi pareja (intermitente o constante).
- Menosprecio a mi pareja: cómo actúa, qué opina... directamente o mediante bromas.
- Frustración que puedo descargar hacia los demás, tratar mal (hablar mal, criticar,...) a mi pareja/familia sin tener muy claro el porqué.
- Conflictos en la toma de decisiones con respecto a la cuarentena (compra, posibilidades de contagio, miedo a ser multados, etc.).
- Aislarme sin comunicarlo: ignorar a mi pareja cuando está hablando (ya que no me puedo ir)
- Amenazar con que voy a dejar la relación cuando discutimos.
- Sensación constante de tensión, posibilidad de perder el control y de llegar a agredir físicamente a mi pareja.
- Sensación de agobio por el hecho de no poder irme: ¿cómo lo expreso? ¿llego a ser desagradable, la critico, me siento molesto si está cerca?

Si te sientes identificado con alguna de estas situaciones y notas que te puedes comportar de forma violenta con tu pareja contacta con nosotras/os mediante el



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**

IGUALTAT I POLÍTQUES
DE GÈNERE I LGTBI

teléfono 670 365 825 y/o el correo electrónico repara.psimav@valencia.es. Te ofreceremos un espacio de escucha, atención y respuestas a tus dudas. Escucharemos la situación que estás viviendo, acompañándote y ofreciéndote alternativas para actuar sin recurrir a la violencia.

Estamos en una situación atípica dónde es normal sentirse confundido y si no tomamos medidas la situación nos puede sobrepasar. Pedir ayuda es una forma adecuada de afrontar situaciones de incertidumbre o desconocidas.

Afrontar esta situación de manera positiva te puede ayudar a mejorar tu capacidad de resolver situaciones problemáticas. Aprender a comunicarme, expresar como me siento, actuar de manera menos impulsiva, pensar antes de actuar, tener en cuenta el daño que puedo ocasionar a mi pareja, a mi familia y a mí mismo me ayuda a construir y mantener relaciones positivas y saludables.

Contacta con REPARA, ayúdanos a ayudarte.

**RE
PARA**

Atenció a homes
per a promoure
relacions igualitàries

Asociación
Psima
Profesionales Sociales en la Intervención del Maltrato