



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

9. ROMPER EL CÍRCULO

Intentar sacar tiempo para pensar y tomar decisiones. Esas decisiones te llevarán a unos cambios que necesitarán apoyo, búscalo en las personas que te quieren, no lo dudes, estarán contigo hagas lo que hagas.

Tu estado de ánimo es normal, no tengas pensamientos de culpabilidad por pensar en ti y en tus hijos.

Tienes que entender que una situación de muchos años no se soluciona rápidamente. Mentalízate de que tienes que cultivar la paciencia y verlo como una escalera hacia una meta. Cada peldaño es un paso adelante.

“LA VIDA ESTÁ SIEMPRE LLENA DE NUEVAS OPORTUNIDADES, APROVÉCHALAS”

Quedarte con tu pareja no detendrá la agresión, con el tiempo, la situación siempre empeora.

Tú no puedes cambiar a alguien que te maltrata.

Tú sí puedes cambiar tu vida y organizarla como quieras poco a poco, de hecho, seguro que si lo piensas, ya lo llevas haciendo mucho tiempo.

“CON AYUDA, EL CAMBIO ES POSIBLE Y CUANDO EMPIEZA, ES IMPARABLE”.

Tú sabrás como conseguir el paso de víctima paciente a ser superviviente responsable de tu cambio.

Tú tienes la responsabilidad de cuidarte y mantener una buena salud, has sobrevivido hasta ahora, eres capaz de seguir haciéndolo. Haz que lo más difícil sea cosa del pasado.