

Relaciones Sanas

Las relaciones sanas permiten que ambos compañeros de pareja se sientan apoyados y conectados, pero aún se sienten independientes. **La COMUNICACIÓN** y **los LÍMITES** son los dos componentes principales de una relación saludable. En última instancia, las dos personas en la relación deciden qué es saludable para ellos y qué no. Si algo no se siente bien, debe tener la libertad de expresar sus preocupaciones a su pareja.

Comunicación

La comunicación le permite a usted y a su compañero tener una comprensión profunda el uno del otro, y le permite conectarse. En una relación sana con buena comunicación, ambos socios:

- Se tratan con respeto
- Hablan abiertamente el uno con el otro sobre pensamientos y sentimientos
- Se sienten escuchados cuando expresan sus sentimientos
- Se escuchan y se comprometen
- No se critican
- Sienten apoyo en las cosas que les gustan
- Celebran los logros y éxitos de cada uno



¿Qué no es una relación sana?

Las relaciones que no son saludables se basan en el poder y el control, no en la igualdad y el respeto. En las primeras etapas de una relación abusiva, puede que usted no piense que los comportamientos poco saludables son un gran problema. Sin embargo, la posesividad, los insultos, las acusaciones de celos, los gritos, la humillación, el jalón del cabello, el empuje u otras conductas abusivas son, en su raíz, esfuerzos de poder y control. Recuerde que el abuso siempre es una opción y que usted merece ser respetado. No hay excusa para abuso de ningún tipo.

Si cree que su relación no es saludable, es importante pensar en su seguridad ahora. Considere estos puntos a medida que avanza:

- Comprenda que una persona solo puede cambiar si lo desea. No puede obligar a tu pareja a alterar su comportamiento si no creen que están equivocados.
- Concéntrese en sus propias necesidades ¿Se está cuidando? Tu bienestar siempre es importante. Mire sus niveles de estrés, tome tiempo para estar con amigos, duerma lo suficiente.
- Conéctese con sí mismo a menudo, los abusadores tratan de aislar a sus parejas. Hable con sus amigos, familiares, maestros y otras personas para asegurarse de que recibe el apoyo emocional que necesita. Recuerde, su defensor siempre está listo para hablar si necesita un oído atento.

Aunque no puede cambiar a su pareja, puede hacer cambios en su propia vida para mantenerse a salvo. Considere dejar a su pareja antes de que el abuso empeore. Usted tiene opciones para ayudarlo.

CAPSA 308 W. 1000 N . Logan 435-753-2500

Línea nacional de violencia doméstica 1-800-799-7233

¿Construcción de una relación?

¿Como pareja somos buenos en?

1.

2.

3.

¿ Que nos divertimos cuando?

1.

2.

3.

¿Tres metas que tenemos para el futuro?

1.

2.

3.