



LAS RELACIONES SANAS

¿Qué entendemos por relaciones saludables?

Las relaciones saludables permiten ambas parejas se sientan apoyadas y conectadas, y que a la vez se sienten independientes. La **comunicación** y los **límites** son los dos principales componentes de una relación sana. Básicamente, las dos personas en la relación deciden lo que es saludable para ellos y lo que no es. Si algo no se siente bien, debe de tener la libertad para expresar sus preocupaciones a su pareja.

Línea directa de violencia doméstica

Comunicación

La comunicación permite que usted y su pareja tengan un profundo conocimiento de cada uno y le ayuda a conectarse. En una relación sana con buena comunicación, ambas parejas deben:

- Tratar a los demás con respeto
- Hablar abiertamente de sus pensamientos y sentimientos
- Sentirse escuchados cuando expresan sentimientos
- Escucharse y comprometerse
- No criticar unos a otros
- Sentirse apoyados para hacer las cosas que les gusta
- Celebrar los logros y éxitos

Límites

Cada persona debe expresar a su pareja que es y que no es cómodo cuando se trata de vida sexual, de finanzas, de familia y amigos, y de tiempo y el espacio personal. En una relación sana con límites, ambas parejas:

- Permiten pasar tiempo con amigos y familia
- No abusan de la tecnología para chequear a su pareja
- Confían en su pareja y no requieren que su pareja se ponga en contacto a cada rato
- No le pone presión al otro para hacer cosas que no quiere
- No acusa al otro de hacer trampa o ser infiel

Una **relación sana** está libre de violencia física, emocional y sexual. Cualidades como la honestidad, respeto y buena comunicación son partes importantes de una relación sana. Educar a adolescentes sobre la importancia y el valor del respeto (el respeto por uno mismo y respeto por otras personas) puede permitirles establecer relaciones sanas antes de comenzar para evitar la violencia durante el noviazgo antes de que comience. **Las relaciones sanas** se construyen sobre una base de respeto. El respeto es una opción, y cuando lo practicas, es más probable que también te respeten. Es importante para los adolescentes aprender a tratar a los demás como ellos quieren ser tratados. Los adolescentes también necesitan reconocer cuando no hay respeto; sus relaciones pueden recurrir de saludable a no saludables.

Características de una relación sana:

- **Respeto mutuo:** Respeto significa que cada persona valora al otro y comprende los límites de la otra persona.
- **Confianza:** Las parejas deben elegir confiar mutuamente y darse el beneficio de la duda.
- **Honestidad:** Cuando una pareja miente, toma tiempo para reconstruir esa confianza en él o ella. La honestidad genera confianza y fortalece la relación.
- **Compromiso:** En una relación amorosa, cada pareja no siempre consigue su manera. Deben reconocer diferentes puntos de vista y estar dispuestos a dar y recibir.
- **Individualidad:** Cada pareja no debe comprometerse, y su identidad no debe basarse en su pareja. Cada pareja debe seguir viendo a sus amigos o haciendo las cosas que él o ella ama. Deben de apoyarse si su pareja quiere buscar nuevos pasatiempos o hacer nuevos amigos.
- **Buena comunicación:** Cada socio debe hablar sinceramente y abiertamente para evitar problemas de comunicación. Si una pareja tiene que aclarar sus sentimientos, su pareja debe respetar los deseos y esperar hasta que estén listos para hablar.
- **Control de la ira:** Todos nos enojamos, pero cómo expresamos puede afectar nuestras relaciones con los demás. La ira puede ser manejada en formas saludables, tales como, tomar una respiración profunda, contar hasta 10 o hablando.
- **Resolución de problemas:** Las parejas pueden aprender a resolver problemas e identificar soluciones nuevas, dividiendo un problema en partes pequeñas o hablando acerca de la situación.
- **Evitar insultos:** Todo el mundo pelea en algún momento, pero mantenerse en el tema y evitar insultos resulta en más probabilidades para llegar a una solución. Las parejas deben tomar un breve descanso alejados uno del otro si el debate se calienta demasiado.
- **Entendimiento:** Cada pareja debe tomar tiempo para entender lo que el otro podría estar sintiendo al ponerse en sus zapatos.

- **Confianza en sí mismo:** Que las parejas tengan confianza en sí mismos puede ayudar a sus relaciones con los demás. Esto demuestra que están lo suficientemente cómodos como para permitir que otros expresen sus opiniones sin forzar su propia opinión sobre ellos.
- **Ser un modelo a seguir:** Al expresar lo que el respeto significa, las parejas pueden inspirarse unos a otros, e inspirar a amigos y familia a elegir el respeto también.

Una **relación enfermiza** tiene un desequilibrio en el que una pareja intenta ejercer control y poder sobre el otro a través de amenazas, el abuso emocional/verbal o violencia física o sexual.

Signos de una relación malsana o posible violencia doméstica:

- **Control:** Una pareja que toma todas las decisiones y le dice qué hacer, qué ponerse o con quien pasar el tiempo al otro.
- **Dependencia:** Una pareja que se siente que él o ella "no puede vivir sin" el otro. Él o ella puede amenazar con hacer algo drástico si la relación termina.
- **Falta de honradez:** Una pareja que se encuentra o mantiene información de la otra. Una pareja que roba.
- **Falta de respeto:** Una pareja que se burla de las opiniones y los intereses del otro. Él o ella puede destruir algo que pertenece al otro.
- **Hostilidad:** Una pareja que entra en conflicto o antagoniza al otro. Esto puede llevar al otro a "caminar sobre cáscaras de huevo" para evitar disgustar a los demás.
- **Intimidación:** Una pareja que intenta controlar aspectos de la vida del otro por lo que el otro es temeroso o tímido. Una pareja puede intentar mantener a su pareja lejos de amigos y familiares, o amenaza con violencia o separación.
- **Violencia física:** Una pareja utiliza la fuerza para obtener las cosas a su manera (por ejemplo, golpear, abofetear, agarrar o empujar).
- **Violencia sexual:** Una pareja usa presión o fuerza para actividad sexual contra su voluntad de la otra persona.

Cosas que puedes hacer para construir una relación sana:

1. Cenar juntos.
2. Pasear.
3. Dejar mensajes reflexivos alrededor de la casa o el coche. Dígales que lo especial son.
4. Leer un libro juntos.
5. Planear una actividad mensual.
6. Cocinar recetas favorita de la familia.
7. Aprender algo nuevo.
8. Celebrar las tradiciones familiares.

9. Hacer que su pareja se sienta especial. En todas nuestras prisas diarias, no apreciamos a la persona más cercana a nosotros. Pase tiempo con su cónyuge y hágale saber que es especial para usted en todos los sentidos.
10. Apagar el móvil cuando pasan tiempo juntos.
11. Tomar tiempo para estar juntos cada semana.
12. Desayunar juntos.
13. Hacer ejercicio juntos.
14. Ver películas, jugar juntos y disfrutar de su compañía.

RECURSOS

<http://www.thehotline.org/>

UTAH

- Box Elder Family Support Center
276 N. 200 E., Brigham City, UT 84302 (435-723-6010)
- Family Information & Resource Center
50 S. 400 E., Logan, UT (435-755-5171)
- The Family Place
 - Logan –1525 North 200 West Logan, UT 84341- 435.752.8880
 - Hyrum – 10 North 600 East Hyrum, UT 84319. 435.713.0704
 - Smithfield - 502 South Main Street - Smithfield, UT 84335 - 435.755.5872
- Bear River Head Start
(435-755-0081)
- Bear River Mental Health (435-257-2168)
- Ebenezer Ministries community service
(435) 760-6105
- LDS Family Services
175 W 1400 N, suite A, Logan, UT 84321 (435-752-5302)
- Idaho 24-hour Domestic Violence Hotline
1-800-799-7233
- Utah Domestic Violence Link Line
1-800-897-5465
- Rape & Sexual Assault Crisis Line
1-888-421-1100

IDAHO

- Bear River Head Start
(877-755-0081)
- Bright Tomorrows-Child Advocacy Center
409 Washington Ave., Pocatello, ID (208-234-2646)
- Family Pathways
3607 Pole line Rd, Pocatello 83201 (208-637-1662)
- Family Resource Center-Bannock Youth Foundation
403 North Hayes, Pocatello 83204 (208-234-1122)
- LDS Family Services
1169 Call Creek. Place Ste. B, Pocatello (208-232-7780)
- Health works: Family Center
31 W. Center, Soda Springs, ID 83276 (208-547-0047)
- SEICAA-Southeastern Idaho Community Action Agency
59 S. Main Rm. 102, Soda Springs, ID (208- 547-4257) Banco de comida, asistencia de energía y renta, desarrollo familiar, cupones para el D.I.

ACTIVIDAD

-Programa una cita nocturna con su cónyuge, pareja o hijo. Tómese el tiempo a conectarse y conocerse mejor.

Involucración del padre/varón: Este mes nos enfocamos en las relaciones sanas. Si tienes una hija, ábrele la puerta del coche, dile que es hermosa y amada. Si tiene un hijo, tome tiempo para hacer sus cosas favoritas como jugar pelota, jugar, o colorear etcétera...

