



RELACIONES SALUDABLES

Las relaciones son una parte necesaria de una vida saludable, pero no existe una relación perfecta. Las relaciones, desde conocidos hasta romances, tienen el potencial de enriquecer nuestras vidas y aumentar nuestro disfrute de la vida. Sin embargo, estas mismas relaciones pueden causar incomodidad y, a veces, incluso causar daño. Cada relación requiere trabajo y es muy probable que sea una combinación de características saludables y no saludables. Sin embargo, las relaciones poco sanas exhibirán características negativas con mayor frecuencia y causarán estrés y presiones que son difíciles de evitar. Esta tensión no es saludable para los dos miembros de la relación y puede llevar a problemas en otras áreas de su vida.

Mientras que en una relación sana usted:

- Cuídese y tenga una buena autoestima independiente de su relación.
- Mantener y respetar la individualidad de cada uno.
- Mantener relaciones con amigos y familiares.
- Tener actividades separadas unas de otras.
- Son capaces de expresarse el uno al otro sin temor a las consecuencias.
- Son capaces de sentirse seguros y cómodos.
- Permitir y fomentar otras relaciones.
- Interésate en las actividades del otro.
- No te preocupes por la violencia en la relación.
- Confía el uno en el otro y se honestos el uno con el otro
- Tener la opción de privacidad.
- Tener respeto por los límites sexuales.
- Resuelve el conflicto de manera justa.

Mientras que en una relación poco saludable usted:

- Ponga a una persona antes que a la otra, descuidándose usted o su pareja
- Siente presión para cambiar quien eres.
- Te sientes preocupado cuando intentas estar en desacuerdo
- Siente la presión de abandonar las actividades que disfruta.
- Presiona a la otra persona para que esté de acuerdo contigo
- Note que uno de ustedes tiene que justificar sus acciones.
- Tener una falta de privacidad
- Los argumentos de aviso no se resuelven de manera justa
- Experiencia de gritos o violencia física.
- Intentar controlar o manipular unos a otros
- Fíjate que tu compañero intenta controlarte
- No hagan tiempo para pasar el uno con el otro.
- No tienen amigos comunes
- Tener una falta de respeto

Si cree que su relación no es saludable, es importante que considere su seguridad ahora. 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. Tienes opciones para ayudarte.

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

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

El hecho de que una relación termine no significa que dos personas hayan dejado de amarse. Solo significa que han dejado de lastimarse mutuamente.



ACTIVIDADES DE CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES

Horario de diversión

Haga una lista de las 15 actividades que disfruta al participar con su pareja. Asegúrese de que algunas de las actividades cuestan poco o nada de dinero. Intercambiar listas. Ponga algunas de estas actividades en su horario.

Listas de estímulo

Tanto usted como su pareja hacen una lista de 10 cosas que la otra persona puede hacer para alentarlos. Intercambiar listas. Constantemente hacer lo que está en su lista.

Tarro de preguntas

Ponga algunas preguntas de construcción de relaciones en un frasco, elija una pregunta y responda esa pregunta. Suscríbase a nuestro boletín y recibirá un PDF gratuito con 50 de nuestras preguntas favoritas para que pueda hacer su propio frasco.

Ejercicio juntos

Como dice el dicho, "una pareja que trabaja junta, permanece unida". En realidad, no sé si esto es cierto, pero lo que sí sé es que el ejercicio es excelente para su mentalidad y sentido de bienestar, rasgos que son parte de una relación sana.

Aprender sobre relaciones saludables

Pueden leer libros sobre el tema juntos. Puedes asistir a un retiro de fin de semana. Puedes ver a un consejero para un chequeo relacional. Las oportunidades para aprender acerca de tener una relación saludable abundan si las busca.

Listas de Admiración

Escriba 15 cosas que admira, aprecia o agradece en relación con su cónyuge. Anote los detalles. Intercambiar listas.

Establecer metas juntos

Puede comenzar estableciendo metas para los próximos 6 meses juntos en 7 áreas diferentes de la vida: salud, social, intelectual, espiritual, financiera, familiar y profesional. Acuerde un objetivo en cada área. Publica estos objetivos en tu nevera.

Trabajar como voluntario

Encuentre una causa en la que ambos creen y programe un tiempo para servir. Esto podría ser a través de su iglesia o una organización benéfica local. Quitarte los ojos de ti mismo y las necesidades de los demás siempre es algo bueno.

Hacer un presupuesto

Sí, esto realmente puede construir su matrimonio. Si no estás casado, haz un presupuesto falso. Para tener un presupuesto exitoso se requieren AMBOS individuos. Crear un presupuesto y mantenerlo requiere trabajo en equipo en un nivel completamente nuevo.