



RELACIONES SANAS

RELACIONES SANAS



La comunicación es una parte clave para desarrollar una relación sana. El primer paso es asegurarse de que ambos quieren y esperan las mismas cosas. Estar en la misma página es muy importante. Los siguientes consejos pueden ayudarte a crear y mantener una relación sana:

- **No te quedes callado.** En una relación sana, si algo te molesta, lo mejor es hablar sobre eso en vez de mantenerlo adentro.
- **Respeto a tu pareja.** Los deseos y sentimientos de tu pareja tienen valor. Hazle saber que estás haciendo un esfuerzo por tomar sus ideas en cuenta. El respeto mutuo es esencial para mantener relaciones sanas.
- **Cede.** Los desacuerdos son una parte natural de las relaciones sanas, pero es importante que encuentren una manera de ceder si están en desacuerdo. Intenten resolver conflictos de una manera justa y racional.
- **Da apoyo.** Ofrece consuelo y dale ánimo a tu pareja. Además, hazle saber cuando tú necesitas su apoyo. Las relaciones sanas intentan que las dos personas se brinden aliento, no que se rebajen entre sí.
- **Se debe respetar la privacidad de cada uno.** El que estés en una relación no significa que tienes que compartir todo y estar constantemente juntos. Las relaciones sanas necesitan espacio.

<http://espanol.loveisrespect.org/es-sana/relaciones-sanas/>

RECURSOS

IDAHO

Bear River Head Start (877-755-0081) Programa pre-escolar y de desarrollo para los niños y familias

Bright Tomorrows-Child Advocacy Center 409 Washington Ave., Pocatello, ID (208-234-2646) Conserjería y ayuda gratis para niños y sus familias, afectados por abuso sexual; recursos para becas.

Family Pathways 3607 Poleline Rd, Pocatello 83201 (208-637-1662) Ayuda de salud mental, consultas individuales y conserjería

Family Resource Center-Bannock Youth Foundation 403 North Hayes, Pocatello 83204 (208-234-1122) Referencias, actividades, clases para toda la familia, y conserjería.

LDS Family Services 1169 Call Crk. Place Ste. B, Pocatello (208-232-7780) Conserjería, grupo de ayuda para jóvenes embarazadas- para todos.

Healthworks: Family Center 31 W. Center, Soda Springs, ID 83276 (208-547-0047) Conserjería para individuos, parejas, y familias. Educación para los padres.

SEICAA-Southeastern Idaho Community Action Agency 159 S. Main Rm. 102, Soda Springs, ID (208-547-4257) Banco de comida, asistencia de energía y vivienda, desarrollo de la familia.

UTAH

Box Elder Family Support Center 276 N. 200 E., Brigham City, UT 84302 (435-723-6010) Apoyo e información para familias. Cuidado de niños

Family Information & Resource Center 50 S. 400 E., Logan, UT (435-755-5171) Cuentos, juguetes, libros, videos para usar sin costo, talleres, etc.

The Family Place 380 W 1400 N Logan, UT 84321 (435-752-8880) Clases para padres & niños, conserjería y prevención de abuso y negligencia.

Bear River Head Start (435-787-8885) Programa pre-escolar y de desarrollo para los niños y familias

Bear River Mental Health (435-257-2168) Consejería, línea de crisis las 24 horas, programas en grupo e individuales, intervención y educación.

LDS Family Services 175 W 1400 N, Ste A, Logan, UT 84321 (435-752-5302) Conserjería, grupo de ayuda para jóvenes embarazadas- para todos.

Si usted o alguien que usted conoce está experimentando una relación abusiva, por favor llame:

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

ACTIVIDADES QUE PUEDAN HACER JUNTOS:



Ir a Caminar
Hacer Ejercicio
Fotografía
Probar un Nuevo
Restaurante
Ir al Zoológico

Juegos de Mesa
Caminatas
Van a Comer Helado
Ver una película
Hacer la cena juntos
Iniciar un nuevo
pasatiempo
Adoptar un animal
Ir a una feria



<http://www.foryourmarriage.org/marriage-resources/tips-and-advice/weekly-dating-ideas/>