

# Relaciones Saludables

## 10 claves para tener una relación sana



La comunicación es una parte indispensable de cualquier relación sana. Buena comunicación incluye escuchando, tomando tiempo para tener una conversación, respetando otras opiniones incluso cuando usted no está de acuerdo y siendo honestos, abiertos y comprensivos. Una buena comunicación es respetuosa y no incluye gritos, culpabilidad, amenazas, demandas, insultos o amenazando suicidio si deja a su pareja. Estos son ejemplos de abuso verbal.

La confianza es la clave de cualquier relación sana. La confianza se establece por interés mutuo, la comunicación es abierta y honesta y toma decisiones y metas mutuas. La confianza puede destruirse con celos, mentiras, o lastimar a tu pareja físicamente o emocionalmente. La confianza no es aislar a tu compañero de familiares y amigos, o con frecuencia acusando a su pareja de infidelidad. Es abuso emocional.

El respeto es fundamental para una relación sana. Se muestra respeto por gratitud, amabilidad, transparencia, consideración y escuchando. El respeto no incluye desprecio por tener otra opinión u origen étnico, o por forzarse a tu pareja a hacer algo que él o ella no quiere hacer. El

respeto no se demuestra por golpear, patear, rasguñar o morder a su pareja. Esto es maltrato físico.

La paciencia es la base de una relación saludable. La paciencia es la voluntad de ser pacientes, controlar su temperamento y aquellos que son diferentes o que tienen una capacidad limitada de tolerar. La paciencia no incluye dureza verbal o física, degradante o controlar comportamientos o usando la violencia física para castigar o intimidar. Esto es maltrato físico.

La cooperación es necesaria para una relación sana. La cooperación es trabajando juntos como iguales al tomar decisiones, compartir las tareas domésticas y contribuir al bienestar de los niños en el hogar. La cooperación no incluye la desigualdad de las responsabilidades, culpar a otros por problemas, mintiendo o controlar dinero.

La individualidad es una fuente de riqueza en una relación. La individualidad es expresarse, tener sus propios amigos, intereses y aficiones, siendo cómoda para expresar sus opiniones sin ser criticados y permitir a su pareja a hacer lo mismo. La individualidad no incluye amenazar, coaccionar o forzar a su pareja para cumplir con sus demandas sexuales. Esto es abuso sexual.

Es importante dar el ejemplo para tener una familia exitosa. Siendo un ejemplo enseña respeto, ética de trabajo y adecuación social y el no estar diciendo cosas negativas sobre su compañero, el no usar la fuerza física para conseguir lo que quieres, o descuidar las necesidades de sus dependientes. Esto enseña a los niños que aceptamos las relaciones abusivas.

Rendición de cuentas es crucial para construir relaciones saludables. Rendición de cuentas es asumir la responsabilidad de sus propias acciones, ser confiable, cumpliendo con los compromisos, pagar sus

deudas y ser honesto. Rendición de cuentas no es culpar a alguien por sus acciones, o mentir sobre lo que tiene o lo que no ha hecho.

Rendición de cuentas no es un gasto o retención de dinero para las facturas, comida o alquiler. Es abuso económico.

La libertad es un factor importante en las relaciones sanas. Libertad se siente seguro para construir relaciones por su cuenta, o para buscar empleo y educación. Libertad no es estar confinado en sus acciones y ideas o restricción de acceso a amigos y familiares. Esto es el aislamiento, un tipo de maltrato.

La honestidad es esencial para una relación sana. Honestidad implica veracidad, tener integridad y ser capaz de reconocer cuando se equivoca. Ocultando cosas de su pareja, tener relaciones secretas, participando en la manipulación o coacción, iluminando de abuso o diciendo que no sucedió. Esto es abuso emocional.

Si usted o alguien que usted conoce está experimentando una relación abusiva, por favor llame al LinkLine violencia doméstica al 1-800-897-(5465). Está abierto las 24 horas del día, 7 días a la semana.

[www.udvc.org](http://www.udvc.org)