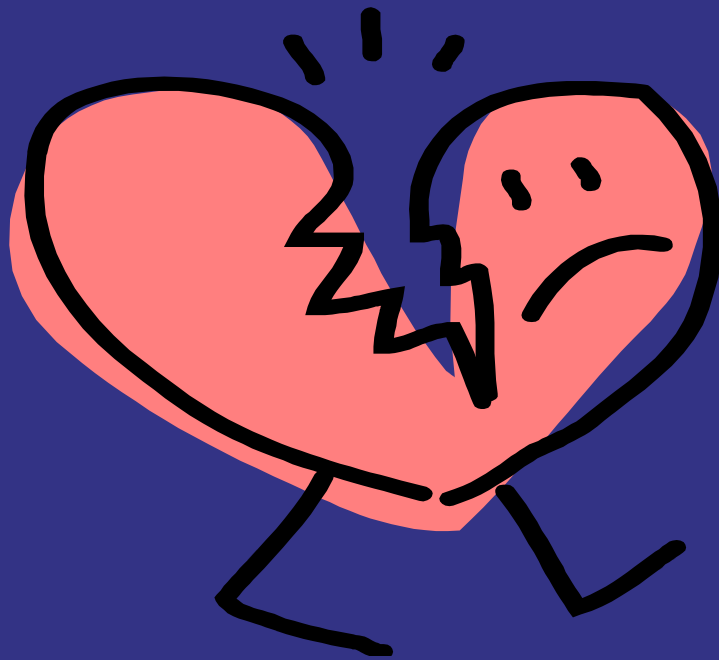


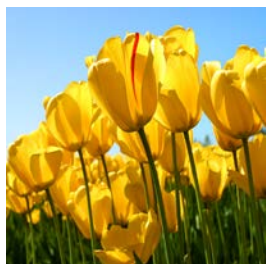
# Relaciones

# SALUDABLES



**“Todos podemos ayudar en la  
responsabilidad de hacer cambios y  
mantener seguros nuestros amigos y  
parientes de la violencia domestica.”**

Charles Clarke



# Relaciones saludables

## Estoy de acuerdo en desacuerdo

Conversaciones regulares adoptan la forma de discusiones acaloradas entre muchas parejas. Comprender que no toda declaración necesita una reacción. Tal vez una cierta reacción puede desencadenar una discusión con su pareja. Apenas de acuerdo con lo que sea y no habrá ningún daño. Prueba y llegar a un acuerdo mutuo, si eso no es posible dejar el tema para más adelante. Si da tiempo, puede ser tanto de usted será capaz de pensar racionalmente. A veces tenemos que escoger nuestras batallas y otros dejar caer lejos.

**Aprender todos los días** Cada día es una bendición. Cada momento con su pareja es un momento para aprender algo nuevo y descubrir los matices más finos de sus relaciones. Cada uno de nosotros cambian todos los días, las circunstancias que nos rodean cambian todos los días y con eso también debe cambiar nuestra actitud. Lo mismo ocurre cuando usted está viviendo con una persona.

**Honestidad es la mejor política** Parece un cliché o un Adagio, la honestidad es la mejor política. Ser honestos a su pareja sobre lo que sientes. Esto obtendrá dos más y fortalecer el vínculo como nunca antes. Es otra de las ventajas de ser honesto, ahuyenta todas las inhibiciones y temores en una relación.

**Tiempo de espera** Después de cierto período, las parejas se quejan romance en una relación que se está perderla. Para mantener su relación saludable, tomar algún tiempo fuera de tus rutinas diarias para pasar un momento agradable y ponerse al día con los demás. Esto puede hacerse como cenas, disfrutando de actividades al aire libre o simplemente pasar el rato en una cafetería como en los viejos tiempos.

**Intimidad** La intimidad es una parte muy importante de tener una relación sana. No ignore su vida sexual (con su pareja) bajo el atuendo de la presión de trabajo, los niños, distancia, cansancio o cualquiera que sea. Cada vez que shun lejos un momento íntimo, estás haciendo una grieta en la relación. Tener una buena relación íntima no sólo te trae más cerca físicamente, sino emocionalmente demasiado.

**Respeto** Respeto debe ser ganada. Sólo se puede ganar si sólo aprendes a respetar. A menudo, uno de los socios desempeña el papel de un dictador, mientras que otros simplemente sigue. Tanto las

personas implicadas son igualmente responsables de este error. Aprender a respetarnos y entender que tanto de usted es igualmente responsable hacia la relación.

Crear una relación significativa requiere esfuerzo igual de ambas las personas. Compartir, cuidar, siendo apologético, perdonar y tener expectativas realistas son algunos de los ingredientes importantes. Probablemente, se han escuchado y leído estas sugerencias en varios otros lugares. Sin embargo, esta vez tomarlas en serio como subir la nueva fase de la vida para encontrar una relación plena. ¡Buena suerte!

Mukta Gaikwad Lea más en Buzzle: <http://www.buzzle.com/articles/healthy-relationship-tips.html> La clásica relación abusiva se caracteriza por un ciclo de tres etapas que pueden o puede no ser visibles a los forasteros.

**La etapa de tensión-edificio:** La persona enojada se convierte cada vez más control durante este período, que puede tomar días, semanas, o incluso años para evolucionar y progresar. Se imponen límites a la pareja. Por ejemplo, el abusador puede decidir qué mirar prendas en el socio, o Qué imagen se retrata. Pueden tratar de definir que el socio puede o no puede hablar con y sobre qué, etc.. El control es insidioso y progresivo. Como la tensión y el aumento del control, la pareja intenta acomodar el abusador para mantener la paz, para complacer al abusador, o por alguna razón similar. A pesar de acciones que el socio realiza, el abusador se convierte cada vez más remota, despectivo, crítico, preocupado o lo contrario en el borde. El aumento de tensión y control hasta que culmina en la etapa de abuso.

**La etapa de abuso:** Se produce un gran incidente verbal, emocional o físicamente abusivo que fue instigada por el abusador. Un acontecimiento trivial se utiliza a menudo para desencadenar el evento principal. El abusador activamente busca excusas volar hasta más y puede configurar su pareja en una situación sin salida. Un hombre enojado encontró razón verbalmente abusar de su novia y destruir su propiedad porque no le gustaba el tamaño del bote que ella estaba hirviendo huevos. Naturalmente, el bote no tenía nada que ver con nada. Este oportunista simplemente había recibido un guiño de un antiguo amante, decidido cambiar de novias y quería un out. La víctima es a menudo dejó la sensación de dolor - y confundida.

**La etapa de arrepentimiento:** Una vez que se entregan los golpes, el abusador se calma. Después de haber soplado y recuperación de la calma, la persona abusiva está llena de disculpas y promete no volver a hacerlo - si el socio distancias. El más había alejado de la víctima, más intensamente el abusador persigue... y persigue... y persigue. El abusador puede ser tan encantador y gratuito, las roturas de corazón codependiente víctimas. Hay una necesidad imperiosa para creer sus promesas de abusadores y súplicas y llevarlos hacia atrás. El codependiente más e inseguro el socio, los más vulnerables son el remordimiento atento de socios. Los abusadores durante esta fase son maravillosos! Una persona normal es poco probable que sea tan convincente y persistente en ganar sobre el amor de su socios - porque no tienen ninguna razón de ser. Conforme avanza la relación, el ciclo de abuso típicamente aumenta en intensidad y en la contigüidad temporal de sus aspectos negativos. El abuso dura más y llega a ser más pronunciado, mientras que disminuye el remordimiento amoroso. El abusador le encanta

un buen reto. El objetivo es ganar a la víctima hacia atrás, a cualquier precio. A distancia, el socio se percibe como emocionalmente seguro. Más difícil el abusador tiene que trabajar para recuperar a su víctima, más se aprecia la víctima. Una vez los curriculum vitae de la relación, la desconfianza de los consumidores solicita su mala memoria de los sentimientos tiernos. Su miedo inevitablemente alimenta la reanudación del ciclo de abuso.

## SEÑALES DE QUE ESTÁS EN UNA RELACIÓN ABUSIVA

Su interiores pensamientos y sentimientos de que su pareja de menospreciar el comportamiento

¿Le:

¿sienten miedo de su pareja mucho del tiempo? Hace a su pareja:

¿humillar o gritarle a usted?

¿evitar ciertos temas por temor a enojar a su pareja? ¿criticarte y pone abajo?

¿sentir que se puede hacer nada bueno para tu pareja? ¿te tratan tan mal que te has avergonzado de tus amigos o familiares ver?

¿Creo que mereces ser herido o maltratado? ¿ignorar o poner tus opiniones o logros?

¿pregunto si eres la persona que está loca? ¿te culpo por su propio comportamiento abusivo?

¿se siente emocionalmente entumecido o indefenso? ¿nos vemos como propiedad o un objeto sexual, en lugar de una persona?

Su pareja de conducta violenta o amenazas controlar el comportamiento de su socio

Hace a su pareja:

¿tiene un genio malo e impredecible? Hace a su pareja:

¿Ley excesivamente celosa y posesiva?

¿lastimar o amenazar con lastimar o matar? ¿control donde vas o qué haces?

¿amenazan con llevar a sus hijos o hacerles daño? ¿le impidan ver a tus amigos o familiares?

¿amenazan con suicidarse si dejas? ¿limitar el acceso al dinero, el teléfono o el coche?

¿forzar a tener relaciones sexuales? ¿limitar el acceso al dinero, el teléfono o el coche?

¿destruir sus pertenencias? ¿comprobar constantemente en usted?

## **Recursos:** En todo el estado abuse hotline 1-800-897-LINK (5465)

### **Box Elder County**

Su comunidad en unidad 435-723-5600

YWCA (Brigham City) 801-734-2233

### **Condado de cache**

Prevención de abuso servicios (Logan) 435-753-2500

Cache County víctima servicio 435-716-8373

CAPSA refugio 435-753-2500

Centro de apoyo familiar de niño 435-752-8880

Instituto de la familia asesoramiento 435-752-1976

### **Condado de Bannock**

Servicios de familia Alianza 208-232-0742

Proyecto promoción de esperanza del programa (Pocatello) 208-282-2805

Shoshone-Bannock víctima asistencia (Fort Hall) 208-478-3874

### **Condado de Oneida**

Oneida Crisis Center (Malad) 208-766-4412

## **ACTIVIDAD EN CASA:**

Obtener una bolsa de papel bolsa de tienda etc....

Cada miembro de la familia conseguirá 3 a 4 hojas de papel

Todo el mundo se anote sus esperanzas y sueños en la vida.

1 para cada pedazo de papel.

Poner en la sacudida saco y papeles de tirón hacia fuera uno a la vez.

Pegamento sobre un papel de 8 x 11 y poner en la nevera.

Las metas como una familia para llegar a esas esperanzas y sueños.

## **SIGNOS QUE USTED ESTA EN UNA RELACION ABUSIVA**

### **Sus pensamientos y sentimientos**

#### **Usted?**

Sentir miedo de su pareja la mayor parte del tiempo?

Evitar ciertos temas por temor a enojar su pareja?

Siente que no puede hacer nada bien para su pareja?

Cree que usted merece ser lastimado o maltratado?

Me pregunto si tú eres el que está loco?  
abusivo?

Sienten emocionalmente entumecidas o indefenso?

### **Comportamiento menosprecio de su pareja**

#### **¿Su pareja**

Humillar o gritarte?

Criticar y poner en el suelo?

Te tratan tan mal en frente de familia

Ignorar o dejar sus opiniones o logros?

Culpa de su propio comportamiento

La vea como propiedad u objeto sexual

### **Comportamiento violento o amenazas de su pareja    Comportamiento Control de su pareja**

#### **¿Su pareja:**

Tiene un temperamento malo e impredecible?

Daño, o amenazar con lastimar o matar?

Amenazar con quitarle a los niños o hacerles daño?

Amenazar con suicidarse si te vas?

Forzar a tener relaciones sexuales?

Destruir sus pertenencias?

#### **¿Su pareja**

Actuar excesivamente celoso y posesivo?

Controlar a donde vaya o lo que haga?

Le impiden ver a tus amigos o familiares?

Limita su acceso al dinero el teléfono o el

Carro constantemente esta controlándole?