

Sanas o Nocivas Relaciones

RELACIÓN SANA

- ✓ **Respeto:** Se prestan atención y respetan los límites de cada quien.
- ✓ **Comunicación abierta:** Puedes hablar y compartir tus sentimientos con tu pareja de forma sincera.
- ✓ **Seguridad:** Puedes mostrarte tal como eres cuando estás con tu pareja. Sientes seguridad – mental, emocional y física.
- ✓ **Apoyo:** Tú y tu pareja se cuidan mutuamente y se apoyan cuando el otro lo necesita.
- ✓ **Confianza:** Sabes que tu pareja siempre actúa con las mejores intenciones hacia ti. Se pueden apoyar mutuamente.
- ✓ **Reciprocidad:** En una relación sana, ambas partes se valoran y se sienten amadas y aceptadas.

RELACIÓN NOCIVA

- ✗ **Control:** Tu pareja te dice qué hacer, ignora tus sentimientos y te aísla de los demás.
- ✗ **Culpa:** Tu pareja te culpa constantemente cuando las cosas salen mal, o te hace sentir mal por tus errores.
- ✗ **Amenazas:** Tu pareja trata de obligarte o presionarte para hacer cosas que no quieres hacer.
- ✗ **Intimidación:** Tu pareja te humilla o te avergüenza delante de los demás.
- ✗ **Comunicación dañina:** Tu pareja te habla de forma irrespetuosa o te menosprecia.
- ✗ **Maltrato:** Tu pareja recurre a la intimidación, manipulación o fuerza física contra ti.

FORMAS DE MANEJAR CONFLICTOS EN UNA RELACIÓN

Evita iniciar una conversación cuando estés alterado/a emocionalmente. Dense espacio para calmarse.

Comuníquense abierta y respetuosamente.

Expresen sus sentimientos y cómo les gustaría proceder con palabras claras.

Habla con una persona de confianza (un amigo, uno de tus padres, un consejero, un profesor) si no sabes cómo manejar la situación y necesitas consejo.

Si la relación se vuelve abusiva, insegura o peligrosa, díselo a un adulto de confianza o ponte en contacto con recursos locales para pedir ayuda. **Llama al 911 si estás en peligro inmediato.**