

# RELACIONES SALUDABLES

Las conexiones sociales saludables juegan un papel importante en nuestro bienestar y calidad de vida. Aprender sobre relaciones saludables nos ayuda a tomar mejores decisiones y a desarrollar destrezas para construir nuestras relaciones. Fomentar relaciones saludables con amigos, familiares, compañeros de la escuela, maestros y otras personas impactará nuestra autoestima, nuestro desarrollo emocional y futuras relaciones.<sup>1</sup><sup>2</sup>

## PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN

Es importante ser amables y comprensivos con nosotros mismos en lugar de criticarnos duramente cuando fallamos, cometemos errores o nos sentimos inadecuados. Cuando tomamos esta actitud, nos damos automotivación y apoyo, en vez de actuar como duros jueces cuando enfrentamos retos y dificultades.

Antes de que podamos construir una relación saludable con otros, necesitamos empezar a crear una relación saludable con nosotros mismos. ¿Cómo podemos practicar la autocompasión? Conciencia, conexión y amabilidad son tres elementos que debes tener en mente cuando cuidas de ti mismo.<sup>4</sup>

## CONCIENCIA

Haz autoanálisis cuando tengas una experiencia difícil. ¿Puedes identificar la fuente del problema? Trátate como lo harías con un amigo cercano y pregúntate, ¿cómo me estoy sintiendo? Corroboras si puedes nombrar tus emociones o sensaciones físicas, tales como: tristeza, nerviosismo o temblores.

## CONEXION

No estás solo. Recuerda que hay muchas personas que han experimentado sentimientos parecidos, pero en circunstancias diferentes. Compartir cómo te sientes es importante. Puedes acercarte a alguien de confianza o escuchar las experiencias de otros que se sintieron como tú te sientes.

## AMABILIDAD

¿Cómo ayudarías a un amigo en una situación parecida a la tuya? Pregúntate: ¿qué puedo hacer para sentirme mejor? Haz algo que te relaje como dar una caminata, respirar profundamente o meditar. Ofrécete motivación, palabras amables y la certeza que darías a un buen amigo.

## ¿QUÉ ES UNA RELACIÓN SALUDABLE?

La honestidad, la confianza y una comunicación abierta en la pareja son algunas de las características de una relación saludable. El respeto por nosotros mismos y por los demás es un elemento clave para una relación saludable. Desarrollar estrategias de autocompasión<sup>5</sup> puede ayudarnos a tener mayor claridad, lo que al final contribuirá a crear relaciones más saludables con otros. Sin embargo, lamentablemente las relaciones no siempre son saludables. Todas las relaciones se pueden clasificar por niveles que van desde lo saludable hasta lo abusivo.<sup>6</sup> Es fundamental conocer las señales de alerta y ser capaces de identificar comportamientos saludables, dañinos y abusivos en nuestras relaciones.

## SALUDABLE

Una relación saludable significa que tanto tú como tu pareja:

- se comunican
- ellos muestran respeto
- Ellos confían el uno en el otro
- Son honestos el uno con el otro.
- Son iguales
- Disfrutan del tiempo lejos el uno del otro
- Toman decisiones mutuas
- Se apoyan económicamente

## DAÑINA

Podrías estar en una relación dañina si tu pareja:

- No se comunica
- Te falta el respeto
- No confía en ti
- Es deshonesto
- Trata de controlarte
- Están todo el tiempo juntos
- Te presiona
- No hay igualdad en la inversión económica

## ABUSIVA

El abuso ocurre cuando uno de los miembros de la pareja:

- Se comunica en forma hiriente o amenazante
- Maltratar
- Acusa al otro de serle infiel cuando no es verdad
- Niega que sus acciones sean abusivas
- Es controlador
- Aisla a su pareja de otros

## LAS CARACTERÍSTICAS MÁS COMUNES DE UNA RELACIÓN SALUDABLE INCLUYEN:

- Respeto mutuo- tratas a tu pareja con igualdad, valorando su tiempo y sus intereses.
- Buena comunicación- compartes tus sentimientos libremente, escuchas al otro y puedes tener desacuerdos saludables. En medio de los desacuerdos los miembros de la pareja evitan usar palabras irrespetuosas, de menosprecio, insultos o que avergüencen al otro.
- Límites saludables- los miembros de la pareja pasan tiempo lejos del otro y participan en sus propias actividades de entretenimiento.<sup>8</sup>

## SEÑALES DE ALERTA DE ABUSO EN LA PAREJA:

⊗ Revisa tu teléfono, email o cuenta de redes sociales sin tu permiso.

⊗ Te menosprecia con frecuencia, en especial, en frente de otros.

⊗ Estalla de coraje y/o tiene frecuentes cambios de ánimo.

⊗ Te aísla de tus amigos o tu familia (física, financiera y/o emocionalmente).

⊗ Te presiona o te obliga a tener sexo.

⊗ Se muestra extremadamente celoso o inseguro.

⊗ Posesividad o comportamiento controlador.

⊗ Te maltrata físicamente.

Fuente: [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org)

Recuerda que no tienes la culpa de ningún abuso físico o violencia que estés sufriendo. Si no te sientes seguro o si comenzaste a identificar cualquier señal de alerta de una relación abusiva toma acción de inmediato para proteger tu seguridad. Busca ayuda de forma anónima o acude a aquellos en quienes confías.

Los jóvenes pueden discutir su situación de forma anónima con un experto en violencia en el noviazgo en la Línea Telefónica Nacional de Violencia en el Noviazgo de las siguientes maneras:

📞 **LLAMA: 1-866-331-9474**

💬 **TEXTEA: "LOVEIS" TO 22522**

💻 **CHAT: [LOVEISRESPECT.ORG](http://LOVEISRESPECT.ORG)**

Encuentra y contacta tu albergue local de violencia doméstica en Georgia usando los recursos de GCADV FIND A SHELTER [aquí](#)

Comunícate con la Línea Nacional de Violencia Doméstica al 800-799-SAFE (7233) o en [ndvh.org](http://ndvh.org).

ESCANEA PARA ENCONTRAR RECURSOS ADICIONALES



**PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988.**