

¡CONOZCA LAS SEÑALES DE UNA RELACIÓN SALUDABLE!

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** — "Libera tus Sentimientos", 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 límites ayudan a definir con qué te sientes cómodo y cómo te gustaría que te traten los demás. Te ayudan a respetar tus necesidades, objetivos, sentimientos y valores. Los límites pueden ser emocionales, físicos o incluso digitales.

fuelle: loveisrespect.org

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

SEÑALES DE ALERTA DE ABUSO EN LA PAREJA:

- ⊗ Revisa tu teléfono, email o cuenta de redes sociales sin tu permiso.
- ⊗ Te aísla de tus amigos o tu familia (física, financiera y/o emocionalmente).
- ⊗ Posesividad o comportamiento controlador.
- ⊗ Te menosprecia con frecuencia, en especial, en frente de otros.
- ⊗ Te presiona o te obliga a tener sexo.
- ⊗ Se muestra extremadamente celoso o inseguro.
- ⊗ Te maltrata físicamente.
- ⊗ Estalla de coraje y/o tiene frecuentes cambios de ánimo.

fuelle: 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

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