

10 SEÑALES DE UNA RELACIÓN SALUDABLE

Las relaciones saludables sacan lo mejor de ti y hacerte sentir bien contigo mismo. Una relación saludable no significa una relación “perfecta”, nadie es saludable 100% del tiempo, pero los signos de abajo son comportamientos a los que debe aspirar en todas tus relaciones.



Tener un Ritmo Cómodo

Tu relación mueve en un rit que se siente agradable para cada persona



Confianza

Tienes confianza que tu pareja no hará nada para lastimarte o arruinar la relación.



Honestidad

Puedes ser sincero y franca sin temer cómo responderá la otra persona.



Independencia

Tienes espacio para ser tu misma y tener una vida afuera de tu relación.



Respecto

Se valoran las creencias y opiniones, y se aman por lo que son.



Igualdad

Tu relación se siente equilibrado; usted y tu pareja ponen el mismo esfuerzo en la relación.



Amabilidad

Son cariñosos, empáticos y pueden proporcionar comodidad y apoyo.



Recibiendo Responsabilidad

Usted y tu pareja son dueños de sus acciones y palabras. No se culpen injustamente.



Conflicto Saludable

Puedes discutir abiertamente problemas con respecto y mantener los desacuerdos sin prejuicios.



Divertido

Disfrutan pasar tiempo juntos y sacan lo mejor de cada uno.

10 SEÑALES DE UNA RELACIÓN MALSANA

Aunque todos a veces hacen las cosas malas, podemos aprender como amar mejor con reconociendo los signos malsanos y cambiar a comportamientos saludables. Si estás viendo signos malsanos en tu relación, es importante no ignorarlos y entender que pueden escalar a abuso.



Intensidad

Tu pareja expresa sentimientos y compartimentos extremas que se siente incontenible.



Posesividad

Tu pareja es celosa hasta el puto que quieren controlar con quien pasas tu tiempo y lo que haces.



Manipulación

Tu pareja trata de controlar tus decisiones, acciones o emociones con culpando o coerción.



Aislamiento

Tu pareja te mantiene alejado de tus amigos, familia y otras personas.



Sabotaje

Tu pareja arruina tu reputación, logros y éxitos a propósito.



Menospreciar

Tu pareja hace y dice cosas para hacerte sentir mal de ti misma.



Culpable

Tu pareja te culpa por tus acciones o te hace sentir que es tu trabajo hacerle feliz.



Volatilidad

Tu pareja reacciona de manera fuerte e impredecible para asustarle, confundirle o intimidarle.



Desviando la responsabilidad

Tu pareja repetidamente hace excusas por su malsano comportamiento.



Traición

Tu pareja es desleal o actúa de manera deshonesta.

Si piensas que estas en una relación abusiva, puedes llamar o textear 888-774-2900 en cualquier hora para hablar con una defensora entrenada que te puede escuchar.