

Relaciones Saludables

Las relaciones con la familia, amigos, y parejas románticas y otros, son la parte central de nuestras vidas. Ninguna relación es perfecta pero podemos trabajar para hacerlas saludables y positivas.



¿Qué Hace que una Relación sea Saludable?

En una relación saludable, ambas personas se sienten bien la mayor parte del tiempo. Se basa en lo siguiente:

- respeto
- confianza y honestidad
- apoyo
- justicia
- identidades separadas
- buena comunicación

¿Cuáles son las Señales de una Relación Saludable?

Todas las relaciones tienen desafíos. Una relación saludable debe darle más alegrías que estrés. En una relación saludable usted:

- Ama y cuida de usted mismo.
- Tiene otras relaciones con amigos y familia.
- Hace cosas por su cuenta.
- Se pueden expresar sin temor a amenazas ni violencia.
- Confían el uno en el otro y son honestos.
- Tiene privacidad si lo desea.
- Tiene respeto por los límites sexuales y otros.
- Aclara el conflicto equitativamente.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite www.healthysanfrancisco.org

¿Cuáles son las Señales de una Relación Enfermiza?

En una relación enfermiza, lo que podría ser o debería ser reemplaza lo que es. Estas relaciones nos pueden dejar sintiéndonos incómodos, tristes y temerosos. El temor, el dolor y la ira no deben ser una parte regular de una relación. En una relación enfermiza:

- Usted pone a una persona antes que a otra.
- Siente presión para cambiar quien es usted por la otra persona.
- Se preocupa por las consecuencias cuando no está de acuerdo con la otra persona.
- Uno de ustedes tiene que justificar sus acciones (a dónde va, a quién ve).
- Uno de los dos se siente forzado a tener sexo.
- No tiene privacidad o está forzado a compartir todo con la otra persona.
- Hay gritos o violencia física durante una pelea.
- Una persona controla o manipula a la otra.
- No tiene amigos en común o no respeta a los amigos ni a la familia de la otra persona.
- Hay un control desigual de los recursos (comida, dinero, carro, etc.).

¿Dónde Debo Buscar Ayuda Profesional para mi Relación?

Si un(a) compañero(a), amigo(a) o colega le está haciendo daño a usted o a sus seres queridos ya sea física, emocional o sexualmente, es tiempo de buscar ayuda. Incluso si cree que la persona lo ama, no quiere decir que sus acciones sean correctas.

Hablar con un asesor o proveedor de salud mental le puede ayudar a solucionar los desafíos en sus relaciones y encontrar la solución que sea saludable para ambos. Es importante que confíe en sus instintos y en las personas cerca de usted en cuyas opiniones confía y valora.

Cada uno de nosotros merece sentirse seguro, valorado y atendido. Tenga en mente que una de las señales más fuertes de una relación saludable es que ambas personas involucradas se sientan bien con ellos mismos.

Recursos para Ayuda:

- National Domestic Violence Hotline, las 24 horas del día en más de 150 idiomas con una línea TTY:
1 (800) 799-SAFE (7233)
1 (800) 787-3224 (TTY)
- Community United Against Violence Domestic Violence Program:
(415) 333-HELP (4357)
- La Casa de las Madres Crisis Support Hotline, 24 horas al día: **1 (877) 503-1850**

Fuentes:

Adaptado de:

"Healthy Vs. Unhealthy Relationships"

University of Washington Hall Health Primary Care Center,
www.washington.edu

Centers for Disease Control: www.cdc.gov

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite www.healthysanfrancisco.org