¿ESTOY EN UNA RELACIÓN SALUDABLE?

PLANNED PARENTHOOD®
1-800-230-7526 www.ppnyc.org

¿Qué es una relación?

Las relaciones tratan de las uniones entre las personas. En la vida tenemos muchos tipos distintos de relaciones, como por ejemplo las relaciones familiares, de amistad y románticas.

Dado que somos individuos complejos y siempre estamos desarrollando y cambiando, nuestras relaciones también son complejas y cambian constantemente. En muchas maneras, las relaciones ayudan a definir quiénes somos como personas. Por lo tanto queremos que nuestras relaciones cambien y se desarrollen en maneras positivas y saludables.

Este folleto se trata sobre las relaciones románticas. Le ayudará a identificar algunos factores que hacen que una relación sea positiva y saludable. También le ayudará a identificar las señales de una relación dañina.

¿QUÉ ES IMPORTANTE?

Aquí hay una lista de características que pueden ser parte de una relación romántica. Evalúe cada una para ver cuales son las más importantes para usted. Usted y su pareja pueden hacerlo por separado y después comparar sus resultados.

	MUY IMPORTANTE	IMPORTANTE	UN POCO IMPORTANTE	NO TAN IMPORTANTE
1. Aprecio por el otro	○	○	○	○
2. Cuidar los sentimientos del otro	○	○	○	○
3. Tratarse con respeto	○	○	○	○
4. Sentirse cómodo(a) hablando con el otro	○	○	○	○
5. Confianza	○	○	○	○
6. Honestidad	○	○	○	○
7. Ayudarse en los momentos difíciles	○	○	○	○
8. Lo que su familia/amigos piensan de su pareja	○	○	○	○
9. Quienes son las amistades de su pareja	○	○	○	○
10. Compartir los mismos valores	○	○	○	○
11. Compartir los mismos intereses/ pasatiempos	○	○	○	○
12. Sentir y demostrar afecto por el otro	○	○	○	○
13. Pasar tiempo juntos	○	○	○	○

Ahora mire su lista. ¿Qué cosas fueron realmente importantes para usted? ¿Qué cosas son importantes para su pareja? ¿Hay similitudes? ¿Hay diferencias? Esta actividad les ofrece la oportunidad de comenzar a hablar sobre lo que ambos necesitan y desean de una relación. Quizás quiera preguntarle a uno de sus padres o a otro adulto de confianza qué cosas creen ellos que son importantes en una relación.

Cover photo for illustrative purposes only

¿Qué quiere decir tener una relación saludable?

Tener una relación saludable y duradera significa esfuerzo de parte de ambos integrantes de la pareja. Algunas cualidades importantes para crear una relación romántica saludable son:

RESPETO

Respeto quiere decir actuar de maneras que demuestran que valora a su pareja. Escuchar las ideas de su pareja aun cuando éstas sean distintas a las suyas demuestra que la respeta.

COMPRENSIÓN

Ser comprensivo quiere decir que toma en cuenta los sentimientos de su pareja, y que piensa en cómo su conducta podría afectarle.

RESPONSABILIDAD

La responsabilidad quiere decir que su pareja puede contar con usted para lo que sea mejor para él o ella. Por ejemplo, ser responsable significa no hacer cosas que podrían hacerles correr riesgos de contraer infecciones de transmisión sexual o de un embarazo no deseado.

Éstas son sólo algunas de las cosas que pueden ayudar a construir una relación saludable y positiva. Algunas otras son la honestidad, la comunicación franca, la confianza y el apoyo emocional.

¿Qué es dañino?

Las relaciones dañinas a menudo implican abuso. El abuso en las relaciones ocurre cuando una persona usa poder para controlar a su pareja. El abuso puede ser físico o emocional. Por ejemplo, una relación abusiva puede incluir cualquiera de los siguientes:

- Celos, falta de confianza.
- Falta de respeto al derecho de privacidad de su pareja.
- Una de las personas en la pareja siempre hace lo que la otra persona quiere porque teme lo que le pudiera suceder si no lo hace.
- Violencia física como golpes, patadas, puñaladas, puñetazos, mordiscos o empujones.
- El abuso o acosamiento sexual, que incluye obligar a alguien a tener relaciones sexuales, tocar a alguien de una manera que no desee o no respetar su espacio personal.

Con frecuencia, después de un episodio de abuso, el abusador o la abusadora se disculpa y trata a su pareja con atención especial. Sin embargo, el abusador o la abusadora generalmente volverá a abusar. Si usted está en una relación en la que sucede este tipo de comportamiento abusivo, es importante que obtenga ayuda. Trate de hablar con uno de sus padres, un pariente, amigo, profesor o consejero.

¿Tengo una relación saludable?

Ahora que conoce la diferencia entre relaciones saludables y dañinas, puede darse cuenta si su relación es buena para usted. A menudo es útil hablar con alguien que tenga experiencia y que pueda ayudarle a determinar si su relación es positiva y saludable.

Recursos

Si usted o alguien que conoce está en una relación dañina o abusiva, llame a una de las líneas telefónicas o visite los sitios Web que se indican a continuación:

NYC DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE **1-800-621-HOPE** (4673)
Línea telefónica para la Violencia Doméstica de la Ciudad de Nueva York

NYC GAY AND LESBIAN ANTI-VIOLENCE PROJECT HOTLINE **212-714-1141**
Línea telefónica bilingüe en contra de la violencia de personas homosexuales que funciona las 24 horas

SAFE HORIZON
www.safehorizon.org (en inglés)

ANTI-VIOLENCE PROJECT
www.avp.org (en inglés)

PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY
www.ppnyc.org (en inglés y español)

LA LÍNEA TELEFÓNICA "LOS HECHOS DE LA VIDA" DE PLANNED PARENTHOOD
212-965-7015
Línea de teléfono, abierta las 24 horas, que ofrece mensajes grabados en inglés y español sobre más de 100 temas relacionados a la sexualidad y la salud reproductiva.

Para más información, contacte a:

PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY
Margaret Sanger Square, 26 Bleecker Street, New York, New York 10012-2413
Tel: 212-274-7200 Fax: 212-274-7300
www.ppnyc.org (en inglés y español)

SOBRE PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY: En Planned Parenthood of New York City, tenemos más de 90 años de experiencia ofreciendo atención de calidad en salud reproductiva en un ambiente seguro y amable. Ofrecemos servicios a mujeres, hombres y adolescentes de toda la Ciudad de Nueva York, sin importar su edad, sus ingresos o su estado de inmigración. Siempre es confidencial cuando habla con nosotros. Para obtener una cita en cualquiera de nuestros tres centros de salud en Manhattan, Brooklyn y el Bronx, llame al 212-965-7000 o al 800-230-7526.

PLANNED PARENTHOOD®
1-800-230-7526 www.ppnyc.org