

¿ESTOY EN UNA RELACIÓN SALUDABLE?



¿Qué es una relación?

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

Las relaciones, como las personas, son complejas y pueden cambiar con el tiempo. A medida que cambiamos, queremos asegurarnos que nuestras relaciones cambien de manera positiva y saludable.

Este folleto se trata de relaciones románticas. Le ayudará a identificar algunas cosas que hacen que una relación sea saludable. También lo ayudará a identificar cosas que hacen que una relación no sea saludable.



¿Qué es importante?

A continuación, hay una lista de cosas que podrían ser parte de una relación romántica. ¿Qué cosas son importantes para usted? ¿Qué cosas son importantes para su pareja? ¿Hay similitudes? ¿Hay diferencias?

- Cuidar los sentimientos del otro
- Tratar con respeto
- Sentirse cómodo(a) hablando con el otro
- Confianza
- Honestidad
- Ayudar el uno al otro en tiempos difíciles
- Compartir los mismos valores
- Sentir y demostrar afecto por el otro
- Pasar tiempo juntos

¿Qué otras características son importantes para usted? Comparta esto con su pareja y escuche lo que es importante para el/ella.



¿Qué es saludable?

Ninguna relación romántica es perfecta, pero si la relación es saludable, ambos se sentirán bien con la relación la mayor parte del tiempo. Algunas cualidades importantes para crear una relación romántica saludable son:

Respeto

Respeto significa 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.

Buena comunicación

La buena comunicación significa poder hablar abiertamente y escuchar lo que la otra persona tiene que decir. Ya sea que se sienta bien o mal, puede hablar sobre cómo se siente y su pareja puede compartir cómo se siente también. Cuando hay buena comunicación, las personas pueden estar en desacuerdo sin dejar de ser respetuosas entre sí.

Confianza

La confianza significa que su pareja puede contar con usted para cuidarlo. Por ejemplo, hay confianza en una relación cuando la pareja puede sentirse segura de que la otra persona no está haciendo cosas que podrían ponerlos en riesgo de infecciones de transmisión sexual o embarazos inesperados. La confianza se puede fortalecer con el tiempo al hablar honestamente y mostrar sinceridad.

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



¿Qué no es saludable?

Si siente que le tratan mal, es muy probable que tenga razón. Una relación no saludable puede incluir cualquiera de los siguientes:

1. Insultar, reprimir, culpar, amenazar, no respetar la privacidad de la pareja
2. Tratar de controlar o monitorear las actividades de la pareja y el contacto con amigos y familiares
3. Negarse a usar condones o anticonceptivos para la prevención
4. Presionar o forzar el comportamiento sexual

5. Controlar el acceso al dinero, robar propiedad, prohibir a la pareja a trabajar, negarse a trabajar o contribuir

Si está en una relación donde ocurren estos tipos de comportamientos, es importante que obtenga ayuda. Hable con alguien en quien confíe, como un familiar, amigo cercano o consejero. También puede buscar servicios de apoyo, como vivienda segura, ayuda legal o atención médica, entre los "Recursos" a continuación.



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

Línea directa bilingüe para la Violencia Doméstica de la Ciudad de Nueva York: 800.621.HOPE (4673)

VIP MUJERES (VIOLENCE INTERVENTION PROGRAM)

Programa para ayudar a Latinx vivir libres de violencia doméstica. www.vipmujeres.org (en inglés y español) Línea directa: 800.664.5880

SANCTUARY FOR FAMILIES

Servicios para sobrevivientes de violencia doméstica, tráfico sexual y violencia de género. www.sanctuaryforfamilies.org o 212.349.6009 (bilingüe)

NYC GAY AND LESBIAN ANTI-VIOLENCE PROJECT HOTLINE

Línea directa bilingüe en contra de la violencia de personas homosexuales que funciona las 24 horas: 212.714.1141

PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY

Proveemos cuidado de la salud sexual y reproductiva, independientemente de edad, género, estatus de inmigración o capacidad de pago. Para obtener una cita en cualquiera de nuestros cinco centros de salud en Manhattan, Brooklyn, Queens, Staten Island y el Bronx, visite www.ppnyc.org (en inglés y español) o llame al 212.965.7000