

Una relación sana



Es posible tener una relación sana, con respeto mutuo y donde no se confundan las demostraciones de afecto con el control y el autoritarismo. Aquí lo fundamental es el respeto por los derechos humanos.

Te darás cuenta que tu relación es sana cuando:

- ✿ Tus opiniones sean tan importantes como las de él, aunque sean diferentes.

- ✿ Organicen cosas y se diviertan juntos.
- ✿ El tiempo que pasas con él sea tan importante como el que pasas con tus amigas y amigos.
- ✿ Tengas confianza para hablar de cualquier tema.
- ✿ Te escuche.
- ✿ Hables de los conflictos sin temor ni imposición.

- Compartas tus problemas y respeten las soluciones que cada uno encuentre.



Una relación sana se caracteriza por el derecho a:

- Respetar mutuamente los derechos del/ a otro/ a.
- Decidir sobre mi propio cuerpo.
- Expresar mi opinión.



- Tomar decisiones, no dependiendo del/ a otro/ a, sino acordando con el/ la otro/a.
- Diferenciar lo que son demostraciones de afecto del control y del autoritarismo.
- Construir mi identidad a partir de mis propias elecciones, y no desde la mirada de los/as otros/as.

- Decir NO, perdiendo el miedo a no ser aceptada o querida.
- No ser manipulada con la "culpa".
- Saber que hombres y mujeres tenemos que gozar de los mismos derechos.

el que no
me permite decidir,
no me quiere.



ALGUNAS IDEAS

Céntrate en las cosas de las que disfrutas.

Anota tus sentimientos y sensaciones positivas en un diario personal y cuando estés baja de ánimos vuélgelas a leer.

Escucha música que te guste y te haga sentir más segura, sus letras pueden ayudarte a sentirte más fuerte.

Presta atención y confía en tus
sensaciones y sentimientos.

**Cree en ti misma y que
mereces lo mejor.**

Siéntete orgullosa de tus
decisiones, sobre todo cuando
las has tomado porque son lo
mejor para ti.

