

Relaciones Saludables

Rasgos de relaciones saludables

- Confianza
- Honestidad
- Diversión
- Igualdad
- Seguridad
- Respeto
- Apoyo
- Simpatía
- Felicidad
- Consentimiento
- Independencia
- Aceptación
- Ritmo cómodo
- Comunicación
- Capacidad de ser uno mismo
- Asumiendo la responsabilidad
- Conflicto y resolución respetuosa
- Respetando los límites

Rasgos de relaciones insanas

- Abuso físico o emocional
- Aislamiento
- Posesividad
- Culpabilidad o manipulación
- Falta de fiabilidad o imprevisibilidad
- Presión
- Agresividad pasiva
- Sentimientos abrumadores o intensos.
- Desviando la responsabilidad
- Traición/infidelidad

Reconocer el abuso

Cualquier tipo de relación puede ser abusiva. Puede sufrir abuso por parte de una pareja romántica o sexual, pero también podría estar recibiendo abuso por parte de un amigo, un padre, otro miembro de la familia u otro adulto. Personas de todos los géneros e identidades sexuales sufren abuso o pueden ser abusadores.

Las formas de abuso incluyen: **físico, verbal, emocional, financiero, sexual y digital.**

Apoyando a un amigo o amiga

Si tu amigo está en una relación insana:

- Escúchalos
- Cree lo que te están diciendo y valida sus sentimientos.
- Asegúrales que no es su culpa y que no se merecen lo que les está pasando
- Sea disponible y dispuesto a ayudar
- Muéstrales los recursos en la página del Proyecto Violeta (violetproject.org)
- Pregúntales como puedes apoyarlos

Entrar en una relación

Es importante generar límites para que puedas tomar decisiones saludables en las relaciones:

- **Equilibrio:** entre otras personas importantes, amigos, familia, vida académica e intereses personales.
- **Presión de grupo:** evita tomar decisiones basadas en los deseos de otras personas, sino porque realmente quieres hacer algo.
- **No te apresures:** muévete a tu propio ritmo cuando conozcas a alguien, pases tiempo con ellos o puedas pasar a actos íntimos.

Recursos

- **Love is Respect** es un chat en vivo que es completamente confidencial y donde puedes pedir ayuda con respecto a las relaciones y la seguridad.
- **La Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica** es una línea directa a la que puede llamar directamente al 1-800-799-7233.
- **The Violet Project** tiene proveedores disponibles que pueden ayudarlo a conectarse con recursos.
- Marque el **911** en caso de una emergencia.



Los patrones de abuso pueden ser descritos por el ciclo de abuso. Es posible que este ciclo no se vea igual en todas las relaciones, sin embargo, sigue aproximadamente el mismo patrón. El ciclo también puede variar en términos de la rapidez con la que uno se mueve a través de todo el ciclo, desde unas pocas horas hasta meses. Es importante que puedas reconocer este ciclo, ya que puede continuar repitiéndose muchas veces a lo largo de una relación. Utilice los recursos mencionados anteriormente para aprender a manejar esta situación.

El ciclo del abuso

El comportamiento del abusador

Explosión

- lenguaje corporal intimidante
- evita que te vayas
- tirar cosas
- portazos
- tratamiento silencioso
- insultos graves
- jurando
- gritos



Tensión

- insultos
- amenazas
- sarcasmo
- celos
- acusaciones
- localización de averías
- controlando tus acciones
- cambios de humor rápidos
- distancia emocional



Luna de miel

- apologético
- respetuoso
- más atento
- promete cambiar
- comunicación mejorada
- útil en la casa
- entrega de regalos y cumplidos
- pasa tiempo con usted y la familia

