

Avanzando a través del conflicto

El conflicto es natural en todas las relaciones y es un oportunidad de revisar los límites y las expectativas. ¡Puede resultar incómodo! ¡Esta bien! Los momentos de conflicto son oportunidades para colaborar y apoyarse en la creatividad para encontrar soluciones que generen confianza mutua.

Romper

Las rupturas pueden ser dolorosas e incómodas; a veces, es la opción más saludable para el bienestar de las personas en las relaciones. Sigues siendo una persona completa durante toda la relación y incluso cuando la relación termina.

Dónde obtener ayuda

Contacte a su organización local de violencia doméstica y sexual o comuníquese con una línea de ayuda nacional:

Línea de ayuda nacional de abuso de entre relaciones adolescentes:

Envíe un mensaje de texto con LOVEIS al 22522 o hable con un defensor de pares al 1-866-331-9474

Línea directa nacional de agresión sexual:

1-800-656-4673

Trevor Lifeline (para jóvenes LGBTQ *):

1-866-488-7386

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio:

1-800-273-8255 or www.suicidepreventionlifeline.org para charlar con un consejero de crisis en línea

www.engagingvoices.org

Un proyecto de la Coalición de Idaho contra la Violencia Sexual y Doméstica, Proveedor de asistencia técnica de la Oficina de Violencia contra la Mujer en Prevención y respuesta a la violencia en el noviazgo de adolescentes en comunidades rurales.

Este proyecto fue apoyado por la Subvención No. 2016-TA-AX-K019 otorgada por la Oficina de Violencia contra la Mujer, Departamento de Justicia de EE. UU. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación / programa / exposición pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente las opiniones del Departamento de Justicia de EE. UU.

EN LA RELACIÓN CORRECTA



Las relaciones liberadas son una de las formas en que realmente creamos justicia abundante, entendiendo que hay suficiente atención, cuidado, recursos y conexión para que todos tengamos acceso a la pertenencia, a estar en nuestra dignidad y a estar seguros en la comunidad.

— adrienne maree brown

Tener una relación correcta con nosotros mismos y con los demás es aprender a ser auténticos, cultivar la empatía y cuidarnos unos a otros.

Estar en la relación correcta es practicar escuchar en busca de comprensión, consentimiento, toma de decisiones compartida y poder, y ser consciente de nuestra necesidades propias y de los demás.

Cuando estamos en la relación correcta, somos más capaces de superar los conflictos y establecer límites y expectativas, y si es necesario, ser responsables de nuestras acciones que se dañan unos a otros.

Autenticidad

Nadie debería tener que esconder partes de sí mismo para hacer que los demás se sientan cómodos o felices. La autenticidad es nuestra capacidad de ser nosotros mismos y nuestra capacidad de poder explorar y expresar versiones de nosotros mismos sin miedo.

Empatía

Incluso cuando compartimos la misma cultura e idioma, puede ser difícil comprender el punto de vista de otras personas porque nuestras experiencias vividas son únicas para cada uno de nosotros. La empatía es una habilidad que se puede desarrollar para superar el juicio y fortalecer nuestra conexión y profundizar nuestra comprensión mutua.

Cuidarse el uno al otro

Nadie nace malo y todos somos capaces de causar daño. Si bien podemos tener las mejores intenciones, nuestro impacto en los demás a veces puede causar daño. Podemos reducir intencionalmente nuestro daño a los demás mediante la reflexión y siendo conscientes de las necesidades de los demás y nuestras propias.

Consentimiento

El consentimiento puede darse y retirarse libremente sin explicación porque las personas pueden cambiar de opinión. El consentimiento es necesario en todas las relaciones, ¡incluso en las relaciones con amigos y familiares! Las personas son mejor cuando su ser auténtico puede optar a actividades y situaciones que son seguras y agradables.

Poder Compartido

En las relaciones y comunidades saludables, el poder se comparte libremente porque todos son capaces de liderar. Compartir el poder es una práctica liberadora que puede deshacer el daño histórico y prevenir daños futuros.

Consciencia

Nadie nace malo y todos somos capaces de causar daño. Si bien podemos tener las mejores intenciones, nuestro impacto en los demás a veces puede causar daño. Podemos reducir intencionalmente nuestro daño a los demás mediante la reflexión y siendo conscientes de las necesidades de los demás y nuestras propias.