

Responsabilidad

La responsabilidad se trata de reparar pequeños danos, errores o heridas en una relación e incluye:

1. Autorreflexión para comprender tus acciones y el impacto que tuvieron en ti y en las personas que te importan.
2. Disculparte, para demostrar que comprendas lo que hiciste y cuál fue el impacto.
3. Reparar, que significa enmendar y reconstruir la confianza.
4. Cambia de comportamiento para asegurarse de no repetir su error o daño.

www.idahocoalition.org

This project was supported by Grant No. 15J0W-23-GK-05171-MUMU awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendation expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice.

Donde conseguir ayuda

Si tienes dudas sobre la salud de tu relación, comunícate con una organización contra la violencia doméstica o abuso sexual más cerca de ti con una de las líneas nacionales a continuación:

Comunícate con tu programa local de violencia doméstica y sexual:

www.thehotline.org/get-help/domestic-violence-local-resources/

National Dating Abuse Helpline (Línea de ayuda nacional sobre el abuso en citas entre adolescentes)

Text LOVEIS to 22522 or speak to a peer advocate at 1-866-331-9474

National Sexual Assault Hotline

1-833-656-4673

Trevor Lifeline (para jóvenes LGBTQ+):

1-866-488-738

National Suicide Prevention Lifeline (Línea de vida nacional para la prevención del suicidio):

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

Lenguajes del Amor

en Relaciones Sanas



Todos merecemos tener relaciones saludables que nos hagan sentir seguros, felices y realizados. Cuando aprendemos lenguajes del amor, podemos practicar relaciones basadas en el respeto mutuo. A continuación, te presentamos los lenguajes del amor claves para tener una relación sana:

Comunicación Abierta

La comunicación abierta es esencial para relaciones saludables. Se trata de expresarte con honestidad y claridad, escuchar a tu pareja cuando ellos hacen lo mismo y realmente escuchar y comprender lo que la otra persona tiene que decir.

Escuchar

Cuando estamos atentos y escuchándonos activamente unos a otros, podemos comprender mejor el punto de vista de la otra persona y responder

con empatía. Ser un oyente activo en sus relaciones implica escuchar para asimilar la información, no solo responder. Escuchar es en ambos sentidos y todos merecen ser escuchados.

Confianza

Confiar en alguien significa creer que es una persona confiable, veraz y segura con quien interactuar. La confianza y las relaciones van de la mano. Generamos confianza a medida que comunicamos libremente nuestros sentimientos y necesidades, lo que ayuda a construir relaciones saludables.

Autenticidad

La autenticidad surge de compartir profundamente nuestros variados aspectos emocionales y psicológicos de nosotros mismos. Este incluye revelar nuestra propia experiencia interior y ver lo mismo en nuestra pareja. Esto puede dar miedo, pero nunca debería resultar inseguro en una relación sana. Cuando somos auténticos, nuestras conexiones con nosotros mismos y con los demás son más fuertes.

Limites Saludables

Los límites sientan una base de respeto y confianza en las relaciones al comunicar que es y que no es un comportamiento aceptable en una relación determinada y como cada persona será responsable de sus comportamientos. Establecer límites emocionales o físicos garantiza que todos en la relación se sientan cómodos, seguros y respetados.

Compartir el Poder

En una relación sana, cada persona preserva su individualidad, comparte la toma de decisiones y se expresa libremente. Esto incluye saber que cuando hay un desacuerdo, la perspectiva u opinión de todos será respetada y valorada. Compartir el poder permite que todos se muestren por sí mismos y por los demás.

