

CONSTRUIR RELACIONES SALUDABLES

Los noviazgos nunca son perfectos; mantener uno que sea fuerte y sólido toma su trabajo—por parte de las dos personas. No es algo fácil de hacer, pero tampoco debe sentirse como una tarea. Es buena idea mantener algunas puntos básicos en mente para mantener las cosas moviéndose adelante hacia un camino sano. Siguiendo estos puntos te ayudara a construir una relación segura y feliz, el uno para el otro.

¿Qué debo saber?

Todos tienen derecho a una relación sana y saludable—una que este basada en honestidad mutua, confianza, respeto y comunicación abierta. Recuerda que una relación consiste de dos personas; los dos siempre deben sentirse como iguales en la relación y sentirse libres de decir lo que piensan. Y no solamente se trata de asegurarte que tu puedas decir tu parte; también se trata de dejarle saber a tu pareja que tu también lo/la escuchas.

Es probable que discutan de vez en cuando y que no siempre estén de acuerdo. Los desacuerdos son normales en una relación, pero como deciden resolver estos desacuerdos es lo que deberás importar. Al terminar el día, tu debes de sentirte feliz en tu relación, de lo que te esta dando y de lo que tu le estas poniendo. Ser consciente de tus sentimientos y los sentimientos de tu pareja es una gran parte de hacer que la relación trabaje.

¿Qué puedo hacer?

El primer paso para construir una relación saludable es asegurarse que los dos buscan lo mismo en una relación y tienen las mismas expectativas—esto es muy importante. Los siguientes consejos te ayudaran a construir y mantener una relación saludable:

- Habla cuando algo te este molestando. Siempre es mejor hablar de estas cosas en vez de mantenerse callado. Eso solo hará las cosas peor.
- Se consciente y respetuoso de los deseos y sentimientos de tu pareja y déjalos saber que lo eres.
- Encuentra la manera de llegar a un acuerdo cuando no lo estén. Los dos deben resolver conflictos juntos, con paz y racionalidad.
- Bríndele apoyo a tu pareja y déjales saber cuando tú también necesitas apoyo extra.
- Respeten la privacidad y el espacio del uno y el otro. Simplemente por que están en una relación juntos no quiere decir que tienen que compartir todo.
- Se considerado/a. Es fácil olvidar de hacer o decir algo bueno o dulce. Una cosa pequeña puede hacer una gran diferencia.

Recuerda que tú tienes el derecho a una relación sana y saludable, libre de la violencia y libre del miedo. Si quieres más información sobre como construir una, llámanos al **888-988-TEEN**.

You have the right to a safe and healthy relationship..
free from violence and free from fear.