



Todos tenemos preguntas sobre nuestra relación de pareja.

Esta es una prueba simple para ver si tu relación es una relación saludable.

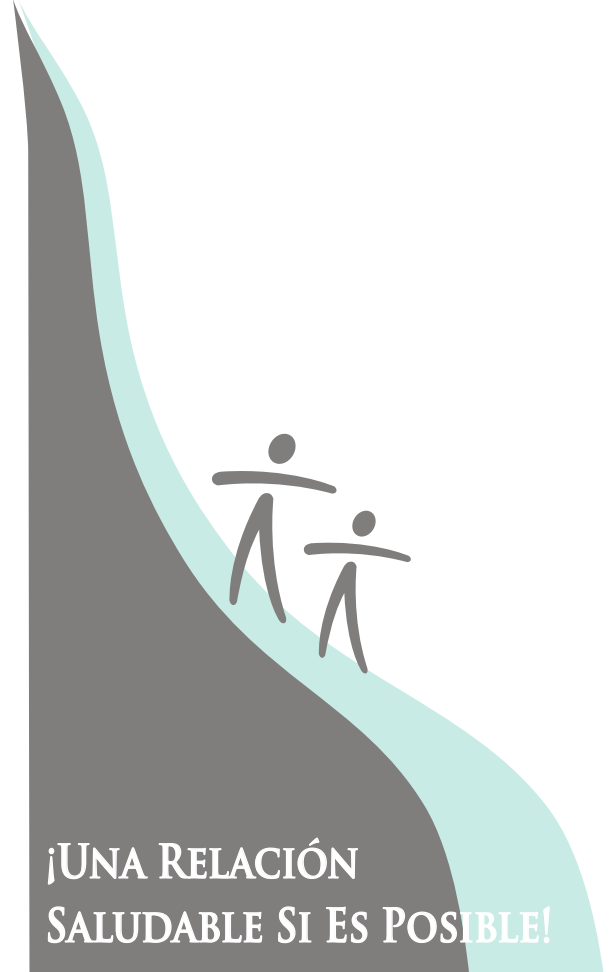


POR FAVOR,  
MANTÉNGASE  
SEGURA  
NUESTRA MISIÓN:  
PROVEER APOYO,  
EDUCACIÓN,  
ENTRENAMIENTO  
Y SANACION PARA  
LAS VICTIMAS  
DE VIOLENCIA  
DOMESTICA Y  
ABUSO SEXUAL.

Línea de crisis las 24 horas  
(262) 652-9900  
(262) 656-3500  
(800) 853-3503

**En caso de emergencia  
por favor llamar  
Al 911**

# ¿LA RELACIÓN CON TU PAREJA ES UNA RELACIÓN SALUDABLE?



**¡UNA RELACIÓN  
SALUDABLE SI ES POSIBLE!**

## COMPARA LOS SIGUIENTES PUNTOS CON TU RELACIÓN DE PAREJA. INDICA SI SE REFIERE A TU RELACIÓN.

En una relación saludable ambos pueden opinar sin ningún temor. Los dos respetan sus ideas y opiniones aunque no estén de acuerdo.

- En una relación saludable nadie vive con miedo de ser lastimado físicamente. Una relación saludable es tener un lugar seguro.
- Una relación saludable levanta el autoestima no es robado, o derrumbado.
- Promesas son cumplidas.
- En una relación saludable las intenciones son buenas no dañinas o dolorosas.
- En una relación saludable las relaciones íntimas son amorosas y confortantes para ambos. Los dos están de acuerdo donde y cuando. Los dos hablan de cómo protegerse de HIV o de un embarazo no deseado.
- Discusiones son justas y la comunicación es importante. No hay amenazas o acusaciones.

- En una relación saludable ambos pueden tener amistades fuera de la relación.
- En una relación saludable no debes de vivir en los errores del pasado. Debes de aprender de tus errores y seguir adelante.
- Tu espacio individual es importante en una relación saludable. Ambos deben de respetar el espacio privado de cada uno.
- Los niños miran a los adultos en sus vidas como modelos, porque los están enseñando a tener una relación saludable cuando sean adultos.
- En una relación saludable puedes cometer errores sin ser acusada.
- Para mantener una relación saludable debes de tener el derecho de expresar tus sentimientos negativos como también los positivos. Tienes el derecho de expresar tu enojo, tu dolor y desilusiones en una relación saludable.
- Puedes ser tu misma en una relación saludable.

SI CONTESTASTE QUE SI A TODOS LOS PUNTOS. FELICIDADES TIENES UNA RELACIÓN SALUDABLE.

SI CONTESTASTE QUE NO A ALGUNO DE ESTOS PUNTOS. TU RELACIÓN ESTA DEMOSTRANDO SÍNTOMAS DE UNÁ RELACIÓN QUE NO ES SALUDABLE. SALUDABLE.

## ¿COMO PUEDES SABER SI TU RELACIÓN NO ES SALUDABLE? ALGUNOS DE LOS AVISOS SON:

Involucrarse muy pronto: La relación se esta moviendo muy rápido y no te sientes cómoda con esto.

Control: Tu pareja te convence a hacer cosas que te hacen sentir incómoda.

Celoso y muy posesivo: tu pareja te vigila mucho y te acusa de cosas que no tienen sentido. Te cuestiona constantemente de donde has estado y con quien.

Discusiones con fuerza física durante una disputa, tu pareja te empuja, bofetea, pateo, o pega.



*¡Tu vida no tiene que ser una batalla constante!*

*Tú eres una persona que vale mucho.*

*¡Tienes el derecho de una relación saludable!*

*Si tu relación demuestra síntomas de abuso puedes estar en peligro. Para hablar de tus problemas confidencialmente por favor de llamar, hablamos español*



*Women and Children's Horizons, Inc.*  
Providing help for domestic and sexual violence victims

Línea de crisis las 24 horas del día  
262.652.9900 o 800.853.3503  
262.652.3500  
[www.wchkenosha.org](http://www.wchkenosha.org)

**En caso de una emergencia por favor llame 911**