

¿Cómo sé si estoy en una relación sana?

Todos pensamos del día de San Valentín como el día del amor y de relaciones respetuosas, pero este día puede también ser un recordatorio de las dificultades en nuestras relaciones. Todos aprendemos patrones de cómo relacionarse en los sistemas familiares en los que crecemos, y tendemos a tener relaciones con la gente que tiene patrones similares. Si hay abuso verbal, emocional, físico, o sexual en su familia, usted puede incluso no reconocer las señales de peligro.

Las relaciones sanas se construyen basadas:

1. **Compromiso y aceptación.** Las personas en relaciones sanas quieren estar en la relación. Ellos apoyan a la otra persona y la aceptan con sus semejanzas y diferencias .
2. **Confianza y honestidad.** Para que una relación funcione, ambas personas deben acordar ser abiertos y honestos sobre sus necesidades, metas, y deseos.
3. **Amor y respeto.** Las personas en relaciones sanas se cuidan y se respetan, se sienten bien sobre sí mismos y la relación, y trabajan para entender las necesidades de la otra persona.
4. **Seguridad.** Las relaciones funcionan solamente si ambas personas se sienten cómodas, seguras y pueden expresarse sin miedo , vergüenza, culpa, ridículo o de otros comportamientos dañinos.
5. **Igualdad y compromiso.** Sabiendo cuando y cómo divertirse, disculparse, pedir u ofrecer ayuda, y dar o pedir espacio es todo parte del compromiso en una relación. Los dos deben tener igual derecho de decir en cuando y ocurrirá el compromiso

Si usted puede contestar sí a alguna de las señales de peligro siguientes, hable por favor con alguien de su confianza:

1. **¿Está usted experimentando abuso verbal?** No es aceptable y necesita **parar** si alguien te está colocando apodosos, menospreciando, insultando , intimidando, humillando, aislando, o amenazando con hacerte daño.
2. **¿Está usted experimentando abuso físico?** Es muy peligroso si alguien te golpea, pellizca, sacude, empuja, estrangula, o te tira cosas , te jala el cabello o usa un arma.
3. **¿Está usted experimentando abuso sexual?** Abuso sexual no es solamente forzarte a tener relaciones sexuales, si no también forzarte a hacer otras cosas sexuales que tu no quieres.
4. **¿Está usted experimentando abuso emocional?** Abuso emocional puede incluir : como el hacerte sentir con miedo, ignorar tus sentimientos, aislarte y no saber donde estas y con quien estas, acusarte de coquetear a otros sin ser verdad o revisarte tu teléfono y tus mensajes

Si tiene alguna pregunta si usted está en una relación sana, le animamos que llame a alguien. Si usted esta en una relación donde usted puede identificar alguna de las señales de abuso verbal, físico, sexual o llame al **Programa de Violencia Domestica** del Hospital de St. Agnes al (920) 926-4207 o (920) 926-4290 (línea de ayuda). Si usted está experimentando algún tipo de abuso sexual, llame **ASTOP Centro Abuso Sexual** (920) 926-5395 or 1-800-418-0270 (línea de ayuda).

Preparado por Marilyn Hein, M.A., consejera de ASTOP Centro de Abuso Sexual, en conjunto Comprehensive Service Integration (CSI) Mental Health Services Committee.

Con el apoyo del Distrito Escolar de Fond du Lac y North Fond du Lac, organizaciones comunitarias, CSI son las familias, escuelas y la comunidad trabajando juntos apoyando a los niños durante su crecimiento. Muchas cosas como relaciones positivas, conexiones familiares y el ambiente afectan el bienestar de los niños. Satisfiriendo esas necesidades ahora resulta en adultos sanos y una comunidad más segura para todos. Para mayor información, por favor visite nuestra página www.csifdl.org. El proyecto de CSI es patrocinado por el Departamento de Educación (osdfs), Salud y Recursos Humanos , (SAMHSA) y Justicia (OJJDP).