

# Relaciones sanas

Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles

## ¿Qué es una relación sana?

Una relación sana es aquella en la que cada miembro de la pareja colabora en la forma en que desean comunicarse, respetar, apoyar y considerar los deseos, necesidades e intereses individuales de la otra persona.

Cada persona valora la personalidad de la otra y comprende sus límites.

## ¿Cuáles son las “señales de alerta” de las relaciones?

- ◆ Celos excesivos o inseguridad
- ◆ Controlar la forma en que emplea su tiempo y con quién
- ◆ Culparle de los problemas de la relación
- ◆ Invasión de su privacidad (por ejemplo, revisar su teléfono o computadora)
- ◆ Ataques inesperados de ira o rabia, burlas, intimidación y acusaciones falsas
- ◆ Amenazar o ejercer violencia física
- ◆ Presionarle para que mantenga relaciones sexuales no deseadas



## ¿Cuáles son las repercusiones en su salud mental?

- ◆ Las relaciones que no son sanas pueden causar ansiedad, problemas para dormir, depresión y pueden afectar a la autoestima.
- ◆ El estrés crónico también se ha relacionado con una mala salud mental.
- ◆ Si necesita ayuda, hable con alguien o busque un grupo de apoyo con otras personas que hayan tenido experiencias similares.

## Al momento de establecer los límites:

- ◆ Comunique lo que le gustaría mantener en privado (por ejemplo, en línea o no)
- ◆ Defina lo que le hace sentirse seguro/a y respetado/a
- ◆ Haga una lista de las cosas que son motivo de ruptura en una relación
- ◆ Establezca un tiempo para usted, con sus amigos y su familia
- ◆ Tiene derecho a elegir si quiere tener relaciones sexuales o no y a elegir con quién quiere salir
- ◆ Puede decir NO en cualquier momento si siente inseguridad o incomodidad.

### Recursos:

1. <https://www.loveisrespect.org/healthy-relationships/setting-boundaries/>
2. <https://www.teendvmonth.org/resources/signs-teen-dating-violence/>
3. <https://www.psychreg.org/unhealthy-relationships/>
4. <https://www.peaceoverviolence.org/>