

# ¿Qué buscar en una relación saludable?

## Negociación y equidad:

Los miembros de la pareja buscan soluciones mutuamente satisfactorias a los conflictos, pueden aceptar el cambio y están dispuestos a comprometerse.

- Piden tu opinión y escuchan respetuosamente tus respuestas
- Se sienten cómodos con que usted tenga opiniones diferentes a las de ellos
- No lo toman como un insulto personal si no está de acuerdo con ellos

## Comportamiento no amenazante:

Los integrantes de una pareja hablan y actúan de manera que cultivan y apoyan un entorno seguro y cómodo en el que puedan expresarse y tomar decisiones.

- Es alguien con quien usted se siente segura
- Hacen declaraciones positivas sobre tus logros y fortalezas

## Respeto:

Las parejas se escuchan sin juzgar, son comprensivos y afirman y valoran emocionalmente las opiniones de su compañero.

- Cultivan un entorno seguro donde pueden compartir pensamientos y sentimientos
- Tratan a la otra persona, así como a sí mismo, con respeto

## Confianza y apoyo:

Las parejas apoyan los objetivos del otro y respetan los sentimientos, los amigos, actividades, contribuciones y opiniones de esa persona.

- Apoyan sus relaciones con amigos y familiares.
- Pasan tiempo con los amigos y familiares de usted para conocerlos, y le darán espacio para pasar tiempo con tus amigos y familiares a solas
- Confían en usted y son dignos de confianza

## Honestidad y responsabilidad:

Las parejas aceptan la responsabilidad por sí mismos, reconocen los comportamientos pasados, pueden admitir que están equivocados y se comunican de manera abierta y veraz.

- Aceptan la responsabilidad de sus propios comportamientos, pensamientos y sentimientos
- Se disculpan cuando se equivocan y aceptan las de usted cuando se equivoca

## Responsabilidad compartida:

Las parejas llegan a un acuerdo mutuo sobre la distribución justa del trabajo y toman decisiones familiares juntos.

- Consideran su relación como una asociación
- Es alguien con quien usted se siente segura



## **Sociedad económica:**

Las parejas toman decisiones financieras juntas para garantizar que ambos integrantes se beneficien de los acuerdos financieros.

- Esperan que ambas partes puedan controlar su propio dinero
- No utilizan la manipulación (financiera, emocional, etc.) para conseguir lo que quieren

## **Crianza responsable:**

Las parejas comparten las responsabilidades parentales y son modelos positivos y no violentos para los niños

- Participan en la toma de decisiones
- Resuelven los conflictos a través de un diálogo claro, sin usar insultos, amenazas o violencia