

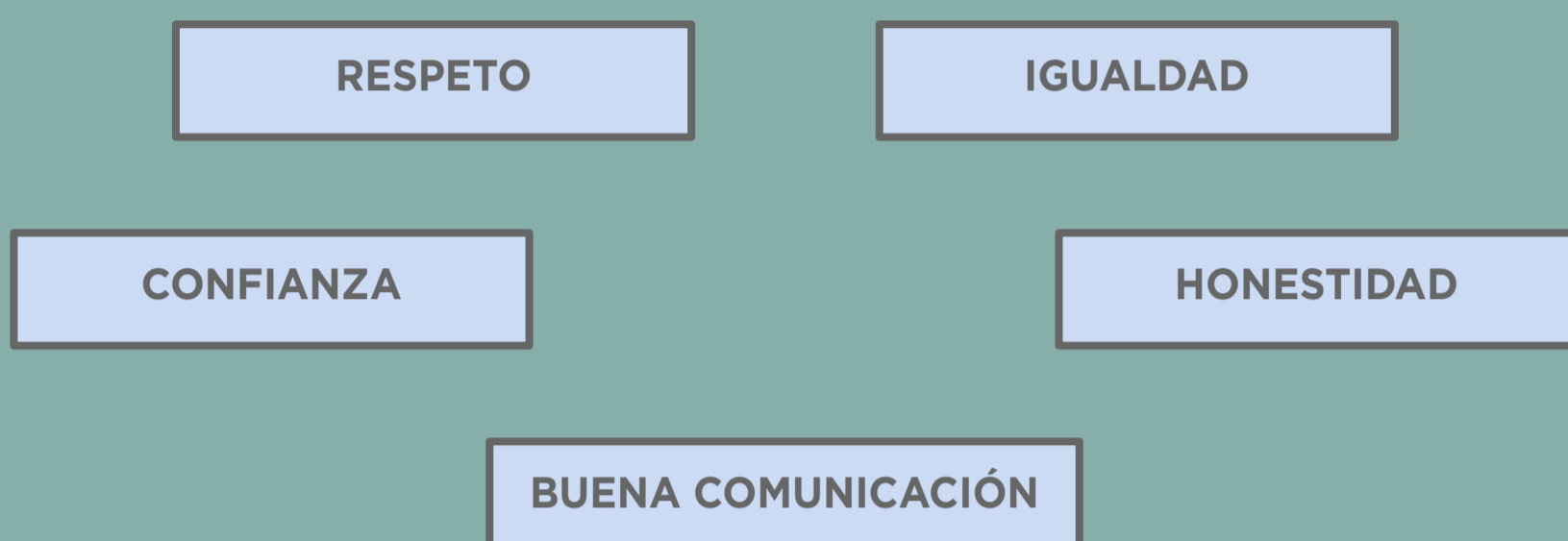


Relaciones de Pareja: de lo saludable a lo abusivo

Las relaciones de parejas sanas, deben construirse sobre un elemento esencial, la comunicación. Es importante comunicar lo que ambos quieren y esperan de la relación, buscando estar en sintonía.

**Las relaciones sanas se basan en
igualdad y respeto**

Se deben tomar decisiones juntos y poder hablar abiertamente de lo que sea que estén enfrentando. Se disfruta estando juntos, al igual que se disfruta el tiempo que están separados;



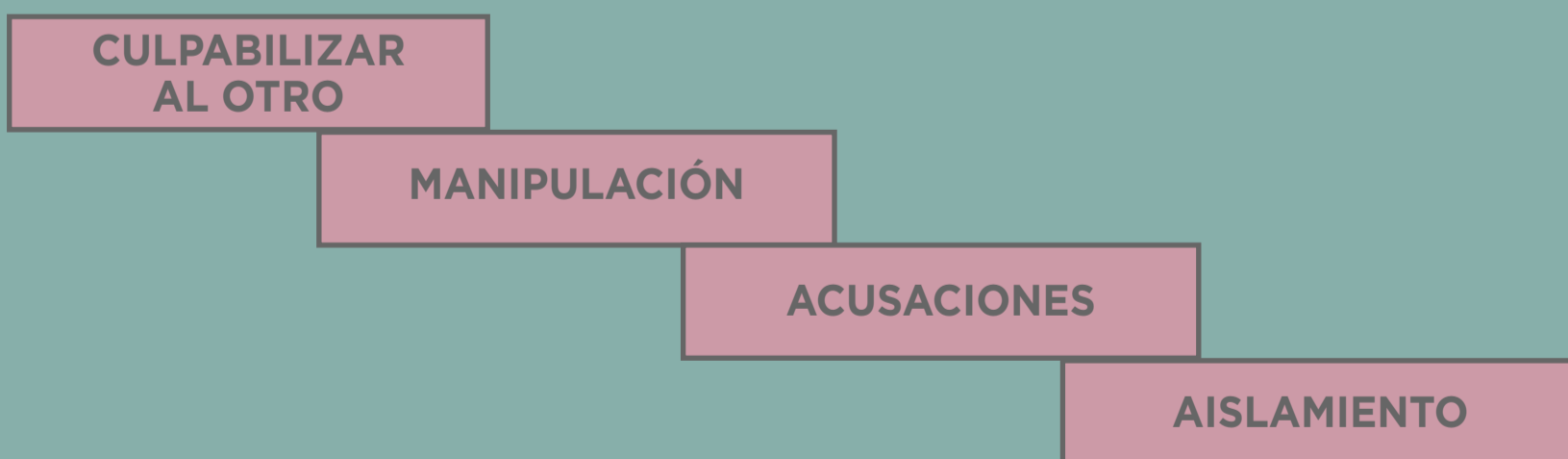
**Y las relaciones poco saludables,
se basan en intentos de control de parte de
uno hacia el otro**

Uno es el que toma la mayor parte de las decisiones. Hay intentos de presionar al otro y se evita ver, cómo sus acciones pueden lastimar. Es frecuente la sensación de que sólo estemos destinando tiempo a la pareja



**Finalmente las relaciones abusivas,
se basan en un desequilibrio entre
poder y control**

Una persona toma las decisiones, en cuanto a lo sexual, los amigos, los límites, incluso lo que es cierto y lo que no. Si pasas todo el tiempo en pareja y sientes que no puedes hablar con otras personas sobre lo que realmente está pasando en la relación



Si piensas que tu relación nos es saludable, es importante entender que una persona no puede cambiar a otra, esto sólo es posible si el o ella lo desea así. Reflexiona sobre tu nivel de bienestar emocional, intenta hablar con amigos o cercanos. Y si sientes que están viendo intervenida tu vida cotidiana, considera la posibilidad de terminarla. Activa tus redes de apoyo y coméntalo con tus cercanos lo que te ha estado sucediendo, para recibir apoyo y tomar decisiones