

# EL ESPECTRO DE RELACIONES

Todas las relaciones existen en un espectro, desde saludables hasta abusivas, pasando por las relaciones no saludables.

## SALUDABLE

Una relación saludable significa que tu pareja y tu:

- Se comunican abiertamente
- Se respetan
- Se tienen confianza
- Son honestos/as/es
- Son iguales
- Disfrutan de su tiempo personal aparte
- Hacen decisiones juntos/as/es
- Son socios en las finanzas

## NO SALUDABLE

Puede que estes en una relación no saludable si tu pareja:

- No se comunica
- Te falta el respeto
- No confía en ti o no es de confiar
- Es deshonesto/a/e
- Trata de tomar el control
- Sólo pasan tiempo juntos
- Te presiona a hacer cosas
- Controla las finanzas

## ABUSIVA

Puede que estes en una relación abusiva si tu pareja:

- Se comunica de una manera insultante o amenazante
- Te maltrata
- Te acusa de serle infiel cuando no es cierto
- Niega que sus acciones son abusivas
- Te controla
- Te aísla de otras personas
- Te presiona u obliga a hacer cosas
- Controla las finanzas

## SALUDABLE

Una relación saludable significa que tanto usted como su pareja:

- **Se comunican:** Hablan abiertamente sobre los problemas y se escuchan unos a otros/as/es.
- **Se respetan:** Valoran las opiniones, los sentimientos y las necesidades de los demás, y se dan la libertad de ser ustedes mismos/as/es y ser amados/as/es por lo que son.
- **Confían:** Cree lo que su pareja le dice y no siente la necesidad de "probar" la confiabilidad del otro/a/e.
- **Son honestos:** Son honestos/as/es el uno con el otro/a/e, pero aún pueden mantener algunas cosas en privado.
- **Iguales:** Toman decisiones juntos/as/es y se mantienen mutuamente bajo los mismos estándares. Usted y su pareja tienen la misma voz con respecto a las decisiones importantes dentro de la relación. Todos/as/es tienen acceso a los recursos que necesitan.
- **Disfrutan su tiempo personal:** Le gusta pasar tiempo separados/as/es, solos/as/es o con otras personas. Respetan la necesidad de tiempo y espacio del otro. Se comunican entre sí sobre lo que se sienten cómodos/as/es y con lo que no. Hablan abiertamente sobre las opciones sexuales y reproductivas juntas. Practican el consentimiento para la actividad sexual y pueden discutir con seguridad con qué se siente cómodo y con qué no.
- **Crianza solidaria:** Pueden criar a sus hijos de una manera con la que se sientan cómodos/as/es. Se comunican juntos/as/es sobre las necesidades de los niños/as/es, así como las necesidades de los/as/es padres, madres y/o cuidadores.

## NO SALUDABLE

Puede que esté en una relación no saludable si usted o su pareja:

- **No se comunican:** Cuando surgen problemas, pelean o no hablan sobre el tema en absoluto.
- **Se faltan el respeto:** Usted o su pareja se comportan desconsideradamente con el otro/a/e, no le importa los sentimientos de su pareja.
- **No confían:** Usted o su pareja se niegan a creerle al otro/a/e o se sienten con derecho a invadir su privacidad.
- **Son deshonestos/as/es:** Usted o su pareja mienten, omiten u ocultan hechos.
- **Toman el control:** Usted o su pareja toman medidas para sugerir que los deseos y elecciones de uno son más importantes que los de otro/a/e.
- **Aislan:** Su pareja restringe su contacto con otras personas, ya sea en persona o en línea.
- **Presionan en la actividad sexual:** Una persona usa la presión o la culpa contra otra para obligarla a realizar actos sexuales u opciones reproductivas.
- **Ignoran los límites:** Se supone o implica que solo una persona es responsable de tomar decisiones informadas.
- **Son desiguales económicamente:** Las finanzas no se discuten. Las decisiones financieras se toman de manera unilateral o se supone que solo una persona está a cargo de las finanzas.

## ABUSIVA

Puede que esté en una relación abusiva si usted o su pareja:

- **Se comunica dañinamente:** Su pareja se comunica o de una manera que es hiriente, amenazante, insultante o degradante.
- **Maltrata:** Su pareja no respeta sus pensamientos, sentimientos, decisiones, opiniones o seguridad física.
- **Hace acusaciones falsas:** Su pareja le acusa de engañarle o romper los límites de tu relación. Su pareja puede escalar creando situaciones en las que necesita "probar" su confiabilidad, como entregar sus contraseñas de redes sociales.
- **Controla:** No hay igualdad en su relación. Una persona toma decisiones sin el aporte de la otra, o toma todas las decisiones en ciertas partes de la relación, como las finanzas.
- **Aísla:** Su pareja controla a dónde viaja, con quién habla o cómo pasa su tiempo. Esto a menudo incluye el aislamiento físico o emocional de su familia y amistades.
- **Obliga a la actividad sexual o controla las opciones reproductivas:** Su pareja le fuerza o le presiona para que participe en una actividad sexual que no quiere. Su pareja controla sus opciones reproductivas saboteando el control de la natalidad o presionándole para tener o no tener hijos.
- **Controla las finanzas:** Su pareja controla el dinero y el acceso a los recursos, lo que incluye evitar que obtenga ingresos o que acceda a sus propios ingresos. Tener un diálogo abierto y respetuoso sobre las finanzas no es una opción.