

Relacion no saludable

Puede verse de muchas maneras diferentes. No es necesario que incluyan abuso físico para que se consideren insalubres. El abuso es cualquier comportamiento que se usa para ganar o mantener poder y control sobre otra persona.

Abuso emocional: Comportamiento no físico como amenaza, insultos, humillación, intimidación, aislamiento o acecho.

Abuso físico: cualquier uso intencional de la fuerza física o no física con la intención de causar miedo o lesiones, como empujar, morder, estrangular o tirar del cabello.

Abuso sexual: Cualquier actividad sexual no consentida con una pareja que involucre presión, fuerza, amenazas o restricción del control de la natalidad.

Abuso cibernético: Usar tecnología para intimidar, acosar, avergonzar, monitorear o controlar a otra persona.

Abuso financiero: el 99,9 % de todas las relaciones abusivas incluyen algún tipo de abuso financiero. Ejercer poder y control sobre la pareja a través de sus finanzas, capacidad de trabajo y acceso al dinero.

TODOS CONOCEN A ALGUIEN

1 de cada 3 mujeres

1 de cada 3 adolescentes

1 de cada 3 LGBTQ+

1 de cada 4 hombres

EXPERIMENTARÁ ABUSO

RECURSOS



TurningPoint
of Lehigh Valley

Todos los servicios son confidenciales y sin costo alguno.

- Servicios de línea de ayuda 24/7
- Consejería de empoderamiento
- Abogacía Legal
- Entrenamiento y educación
- Albergue y Vivienda de Transición



PARA MÁS INFORMACIÓN, ESCANEE EL CÓDIGO QR

Pasos para protegerse

Sepa dónde obtener ayuda: Mantenga una lista de números de teléfono importantes (policía, Turning Point, hospital, etc.) con usted.

Planifique con sus hijos: identifique un lugar seguro para que vayan cuando tengan miedo. Hágales saber que su trabajo es mantenerse a salvo, no protegerlo.

Prepare un kit de emergencia al que pueda acceder rápidamente: (puede ser mejor guardarlo en la casa de un vecino/amigo de confianza) que incluya:

- Juego extra de llaves del coche y de la casa
- Reunir documentos importantes. (Dinero, talones de pago, actas de nacimiento, identificación para usted y sus hijos, escritura o contrato de arrendamiento de su casa o apartamento, cualquier documento u orden judicial.
- Cambio de ropa para ti y tus hijos.
- Medicamento

Planifique el momento más seguro para escapar: sepa qué puertas, ventanas, etc. proporcionan escape.



TurningPoint
of Lehigh Valley

Relaciones Saludables v. Relaciones No Saludables



LÍNEA DE AYUDA 24 HORAS
610.437.3369

GRATIS TTY
1.877.438.4957 610.419.4594

turningpointlv.org



Relaciones Saludables

Una relación saludable requiere tiempo y paciencia. La clave para cualquier relación saludable es tener comunicación efectiva. Trata de enfocarte en tu experiencia y como te sientes en lugar de enfocarte en lo que la otra persona hizo mal.

Escuchar Atentamente: Ambos tendrán opiniones y sentimientos diferentes, es importante escuchar a la otra persona.

“Escucho que estás frustrado/a porque....”

Respeto Mutuo: Los deseos y sentimientos de tu pareja tienen valor, pero también es importante que respete y valores tus deseos y sentimientos.

“No estoy de acuerdo contigo pero respeto tu decisión....”

Pausa en la relación: Todas las personas tienen argumentos y diferencias, pero es importante reconocer cuando tienes que tomar una pausa y hablar de la situación cuando ambos están calmados.

“Siento que no estamos llegando a un acuerdo cuando ambos estamos enojados, ¿podemos hablar de esto después?”

PREGUNTA:

¿Es posible tener una relación perfecta todo el tiempo?

RESPUESTA:

Todas las relaciones son diferentes, y ninguna de ellas es perfecta 100% del tiempo. Es importante de recordar que mereces respeto y que te escuchen. No mereces la crítica y el control.

EXAMEN: ¿Estoy en una relación saludable?

Todo el mundo quiere una relación sana. ¿Tu relación está donde debe estar? Elige la mejor respuesta y suma tu puntuación.

1	Tu y tu pareja comienzan a tener desacuerdo? Como termina? Nosotros....		
A.	B.	C.	
Escuchamos ambas partes y hacemos compromisos.	Comenzamos a gritar y ellos me hablaron mal.	Comenzamos a discutir, tomamos una pausa y hablamos de la situación más tarde.	
2	Si sales con tus amigos sin tu pareja, cómo reacciona? Ellos....		
A.	B.	C.	
Me manda mensajes de textos sin parar y se enojan si no le respondo	Me piden que le deje saber a donde estoy.	Me desean que pase un buen rato con mis amigos.	
3	Una ex pareja comenta en una de tus fotos. Cómo reacciona tu pareja?		
A.	B.	C.	
Me piden que borre el comentario.	Me dicen que confían en mí y no se enojan.	Me piden que borre la foto, y me preguntan si le estoy haciendo infiel.	
4	Le dices a tu pareja que quieres tomar las cosas despacio, como reacciona?		
A.	B.	C.	
Se enojan y te dicen que todas las parejas buenas lo hacen.	Respetan mis decisiones y están dispuestos a hablar.	Dicen que todo está bien, pero insisten en saber si estoy listo/a.	

5 CARACTERISTICAS de una relacion saludable

Elige 5 características saludables que deseas en una pareja. Puede usar esta lista para evaluar sus relaciones pasadas, relaciones presentes o relaciones futuras. Estas no son todas las características saludables.

Puedes añadir a esta lista.

0 PUNTOS

Relacion Saludable

Tu relación es saludable. Ambos saben cómo comunicarse y tienen compromiso. En la relación hay respeto y confianza.

1 – 4 PUNTOS

Relaciones no saludables

Cada relación enfrenta momentos difíciles. Lo importante es cómo las parejas manejan la relación con respeto y comunicación. Nunca ignores las señales de una relación saludable. Algo pequeño puede convertirse en algo grande a través del tiempo. Es importante hablar de situaciones difíciles con respeto.

5 – 20 PUNTOS

Relaciones Abusivas Existen

Puede ser tiempo de reevaluar tu relación. Estás viendo señales de abuso en tu relación. Recuerda que tu no estás solo/a. Turning Point esta aqui para ayudar. **Puedes llamar a nuestra línea 610.437.3369 o 1.877.438.4957. TTY 610.419.4594.**

PUNTAJES: 1. A=0 B=5 C=1 2. A=5 B=1 C=0 3. A=1 B=0 C=5 4. A=5 B=0 C=1

☐ Libertad

☐ Confianza

☐ Amistad

☐ Igualdad

☐ Honestidad

☐ Apoyo

☐ Comunicación

☐ Respeto

☐ Limites

☐ Espacio

☐ Lealtad

☐ Amoroso

☐ Escucha

☐ Aceptación

☐ Sin Perjuicio

☐ Otra: _____