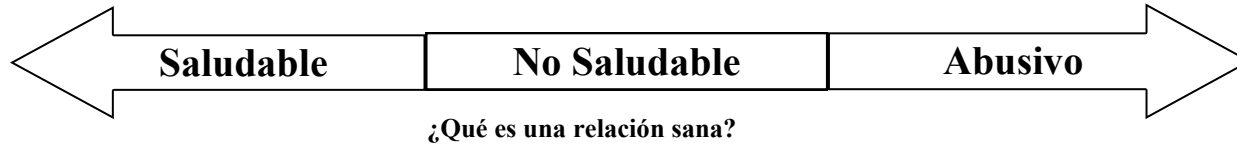


El espectro de Relación



Las relaciones pueden ir desde sano a abusivo, y algunas relaciones pueden ser poco saludable, pero no abusivas. Aquí un desglose del espectro de relaciones:

Una relación sana

Una relación no saludable

Una relación abusiva

Una relación saludable significa que ambos están...	Una relación no saludable comienza cuando uno de los dos...	
<p>Comunicación:</p> <p>Hablen abiertamente sobre los problemas sin gritar. Se escuchan el uno al otro, respetar las opiniones de la otra persona, y están dispuestos a llegar a un acuerdo.</p>	<p>No comunicarse</p> <p>Los problemas se discutieron con calma, o no se hablan de ello en lo absoluto. No se escuchan uno al otro y no llegan de acuerdo a nada.</p>	<p>Comunica abusivamente</p> <p>Durante un desacuerdo hay gritos, maldiciendo, o amenazas, o pasan estas cosas, incluso cuando no hay ningún argumento. Una pareja es degradante o insultante hacia el otro</p>
<p>Respetuoso</p> <p>Valoren el uno al otro como tú. Cultura, las creencias, las opiniones y las fronteras son valorados. Se tratan entre sí de una manera que demuestra la alta estima que mantienen uno por otros.</p>	<p>Falta de Respeto</p> <p>Uno o ambos son desconsiderados hacia el otro. Uno o ambos no se tratan de una manera en que demuestra que les importa.</p>	<p>Es una falta de respeto a través del abuso</p> <p>Una pareja intencional y continuamente hace caso omiso de sus sentimientos y de seguridad física.</p>
<p>Confianza</p> <p>Ambos confían uno al otro y la confianza se ha ganado.</p>	<p>No hay confianza</p> <p>Existe la sospecha de que su pareja está haciendo las cosas a sus espaldas, o su pareja es sospechosa/o de su lealtad sin razón.</p>	<p>Falsamente acusa a la otra persona de estar coquetando o esta engañandole</p> <p>Una pareja sospecha coqueteo o esta engañando te sin razón y acusa al otro, a menudo dañando su pareja verbal o físicamente como resultado.</p>

El espectro de Relación *Continued...*

<i>Una relación saludable significa que tanto usted como su pareja ...</i>	<i>Una relación no saludable comienza cuando uno de ustedes ...</i>	<i>Una relación abusiva comienza cuando sólo uno de ustedes ...</i>
<p><i>Honestidad</i></p> <p>Los dos son honestos unos con el otro, pero aún pueden optar por mantener ciertas cosas privadas. Por ejemplo, los dos saben que es importante ser honesto sobre las cosas que afectan o se refieren a la relación y aún así saber que también está bien mantener ciertas cosas privadas.</p>	<p><i>Deshonesto</i></p> <p>Uno o ambos compañeros están diciendo mentiras.</p>	<p><i>No toma responsabilidad por el abuso</i></p> <p>La pareja violenta o abusiva verbalmente niega o minimiza sus acciones. Ellos tratan de culpar al otro persona por el daño que están haciendo.</p>
<p><i>Igual</i></p> <p>Tomen decisiones juntos y manteniéndose a las mismas normas.</p>	<p><i>Tratar de tomar el control</i></p> <p>Uno o ambos ven el deseos o decisiones como la más importante. Uno o ambos cónyuges se centra únicamente en conseguir las cosas como lo desean.</p>	<p><i>Controla la otra persona</i></p> <p>No hay igualdad en la relación. Lo que se dice se hace , y si la otra persona trata de cambiar esto hay un aumento de los abusos.</p>
<p><i>Disfrute de espacio personal</i></p> <p>Ambos disfrutan de pasar tiempo separados y respetar cuando uno de ustedes expresa una necesidad de espacio</p>	<p><i>Sentirse ahogado o no pasar tiempo con otras personas</i></p> <p>Al pasar tanto tiempo juntos, una pareja está empezando a sentirse incómodo. O, a veces ambas partes pasan tanto tiempo juntos que no les hacen caso a sus amigos, familiares o otras cosas que antes eran importantes para ellos.</p>	<p><i>Aísla la otra persona</i></p> <p>Uno de los dos controla donde el otro se va, que la otra persona va hacer y hablar. El otro no tiene espacio personal y es aislada de otras personas en total.</p>
<p><i>Hacer decisiones sexuales consensuales</i></p> <p>Hablen abiertamente sobre las decisiones sexuales juntos. Ambos consentimiento para la actividad sexual y hablen de lo que está bien y lo que no lo es. Si estás teniendo sexo se habla de las posibles consecuencias en conjunto, tales como el embarazo o enfermedades de transmisión sexual. Usted decide conjuntamente cómo hacer frente a estas cosas, como por ejemplo a través de condones y otros métodos anticonceptivos.</p>	<p><i>Presionar a la otra a la actividad sexual o ignorar las consecuencias</i></p> <p>Una pareja está tratando presionando a la otra persona tener relación más sexual. O, ambos socios son consensualmente sexualmente activas entre sí, pero no frentan a las posibles consecuencias.</p>	<p><i>Fuerzas actividad sexual</i></p> <p>El cómo, cuándo y dónde de la actividad sexual está determinada por un solo una persona. Las amenazas y la violencia se utilizan antes o durante la actividad sexual.</p>

Modelo para un argumento justo

Relaciones saludables tienen momentos buenos y malos. Es normal que uno pase por experiencias de tensión en todas las relaciones. Por igual en relaciones saludables es importante que uno tome espacio y exprese en una manera respetuosa de frustraciones o preocupaciones. Cuando las emociones se están ejecutando alto, es servicial de tener algunas sugerencias de comunicación para mantener el argumento compasivo y saludable.

Empiece por enfocándose en 2 de las siguientes sugerencias, usted puede añadir más al sentirse más agusto:

Identifica el problema— Solo enfóquese en solucionar un problema y estar dispuestos a encontrar la solución.

Enfocarse en el problema del momento— No en la persona, y no traer el pasado

Tomar responsabilidad personal— Sosténgase responsable de sus acciones en el argumento o los errores que ha cometido

Hablar en el sentido de “yo” y no “tu:”— “Yo me siento así porque esto paso...”

Sin groserías— Evitar culpar a otros, gritos, insultos, juramentos, corte, sarcasmo, o un tono de voz desagradable.

Sin ser obstinado/a— Estar dispuesto a estar equivocado y llegar a un punto medio. Trate de ver el punto de vista de su pareja.

Mantenerse atentos al tiempo— Plantea preocupaciones o frustraciones cuando ambos tengan tiempo y espacio para dialogar.

Tomarse un receso— Si las cosas se ponen intensas tomen un receso para calmarse, pero asegúrense que regresen a la conversación cuando ambos estén listos.

Escuchar— Pongan atención a lo que su pareja le esté diciendo en lugar de estar planeando la siguiente cosa que va a decir.

Hacer un plan— Dialoguen acciones específicas que se pueden tomar al futuro. Si usted no está satisfecho/a con los resultados, sea honesto y hable de ellos.

El modelo para un argumento justo puede ser utilizado con parejas, amistades, familiares, y nuestros padres, pero ambos tienen que estar de acuerdo en usarlos.

