

El Círculo de las Relaciones Sanas

Esta rueda y las preguntas para discusión pueden ayudar a guiar conversaciones con los adolescentes sobre las relaciones sanas.

Características clave de las Relaciones Sanas

- Las dos personas son iguales en la relación.
- Cada uno muestra cierta flexibilidad en su comportamiento.
- Cada uno evita asumir una actitud de propiedad hacia el otro.
- Cada uno evita manipular, explotar y usar al otro.
- Las dos personas fomentan mutuamente a convertirse en todo lo que son capaces de ser.



Hablen de:

- ¿Qué declaraciones en esta rueda describen su relación con su pareja?
- ¿Qué declaraciones en esta rueda son las más importantes cuando piensa en el respeto? ¿Por qué?
- ¿Qué declaraciones en esta rueda pueden ayudarle a lidiar con conflicto (o desacuerdos) de una manera sana?

Nota: Esta herramienta fue adaptada de Salud Sexual: Un Juego de Herramientas para Adolescentes, por el Grupo de Trabajo para la Salud de Adolescentes, 2010. El contenido fue revisado y adaptado por SYN-United Colorado (Grupo Asesor de la juventud).

Esta publicación fue apoyada por la Oficina de Asuntos de Población (OPA, por sus siglas en inglés) (subvención FPT-PA006030); Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y el hecho de mencionar nombres comerciales, prácticas comerciales, u organizaciones no implica el respaldo por parte del Gobierno de los Estados Unidos.

El Espectro de las Relaciones

Todas las relaciones existen en un espectro desde saludables a abusivas con aquellas no saludables en el medio.

SALUDABLE

NO SALUDABLE

ABUSIVA

Una relación saludable significa que la pareja es...	Se puede encontrar en una relación no saludable, si uno de ustedes es...	Una relación abusiva comienza cuando uno de ustedes...
<p>RESPETUOSA Se valoran unos a otros como son. Respetan mutuamente sus límites emocionales, digitales y sexuales.</p>	<p>IRRESPECTUOSO Uno o ambos cónyuges no es considerado de los sentimientos del otro o sus límites personales.</p>	<p>MALTRATA AL OTRO Uno o ambos compañeros no respetan los sentimientos, pensamientos, decisiones, opiniones o seguridad física de la otra.</p>
<p>COMUNICATIVA Pueden hablar abiertamente sobre problemas, escucharse y respetar las opiniones del otro.</p>	<p>INCOMUNICADO Cuando surgen problemas, luchas o no los discutes en absoluto.</p>	<p>SE COMUNICA EN UNA FORMA QUE ES PERJUDICIAL O INSULTANTE</p>
<p>DE CONFIANZA Crees lo que dice tu pareja. No sientes la necesidad de "probar" la confianza mutua.</p>	<p>DESCONFIADO Uno no cree lo que el otro dice, o siente derecho a invadir su privacidad.</p>	<p>HACE ACUSACIONES Uno acusa al otro por sus acciones dañinas.</p>
<p>HONESTA Son mutuamente honestos, pero también pueden mantener algunas cosas privadas.</p>	<p>DESHONESTO Uno o ambos dicen mentiras.</p>	<p>NIEGA QUE LAS ACCIONES ABUSIVAS SON ABUSO Uno o ambos compañeros hacen excusas por acciones abusivas y/o minimizan el comportamiento abusivo.</p>
<p>FELICES DE PASAR TIEMPO JUNTOS O APARTE Ambos disfrutan de pasar tiempo separados, solos o con otros.</p>	<p>NO PASAR TIEMPO CON OTROS Uno solo socializa en la comunidad del otro.</p>	<p>AISLA AL COMPAÑERO Los compañeros pasan todo su tiempo juntos y uno se puede sentir incapaz de hablar a los demás, especialmente acerca de lo que realmente está sucediendo en la relación.</p>
<p>IGUAL Toman decisiones juntos y se guían el uno al otro por las mismas normas.</p>	<p>LUCHANDO POR EL CONTROL Uno en la pareja siente que sus deseos y decisiones son más importantes.</p>	<p>CONTROLA AL OTRO Un compañero le dice al otro lo que debe usar, con quien puede estar, adonde puede ir o lo que puede hacer.</p>
<p>TOMAN DECISIONES SEXUALES MUTUAMENTE La pareja toma decisiones en conjunto y pueden discutir abiertamente lo que cada uno experimenta, como problemas de relación y elecciones sexuales.</p>	<p>PRESIONAR AL OTRO EN LA ACTIVIDAD SEXUAL Una persona intenta hacer la mayor parte de las decisiones. Puede presionar a la otra persona sobre el sexo o se niega a ver cómo sus acciones pueden dañar al otro.</p>	<p>FUERZA LA ACTIVIDAD SEXUAL Una sola persona hace todas las decisiones en la relación. Un compañero obliga a otro a tener relaciones sexuales. Es un desequilibrio de poder y control.</p>

Nota: Esta herramienta fue adaptada de loveisrespect.org con información de SYN-United Colorado (Grupo Asesor de la Juventud).