

RELACIONES SANAS

Hay tantos tipos de relación como personas. Pero hay ciertas "reglas" que nos ayudarán a mantener una relación sana, que nos haga estar bien con la otra persona y sentirnos bien.

Recuerda que:

Cada persona tiene sus propias cualidades y que somos independientes. Y así debe ser también en las relaciones. Los celos, el control... no son manifestaciones de amor sino de inseguridad.

Las relaciones sanas se basan en:

Esto significa considerar a la otra persona, valorarla. Ofrecer el mismo respeto que queremos que se nos tenga a nosotros mismos o a nosotras mismas.

respeto
mutuo

Tenemos que buscar la IGUALDAD en la pareja. Ninguna de las dos partes es más que la otra. No hay sumisión ni dominación.

igualdad

La INDEPENDENCIA no debe suponer un conflicto: somos jóvenes y estamos desarrollando nuestra personalidad, nuestros gustos y preferencias... Y tenemos que poder decidir qué queremos hacer, cómo y cuándo.

independencia

Lo más adecuado es que expresemos nuestras opiniones, ideas y sentimientos firmemente, sin vulnerar los derechos del resto, pero defendiendo los nuestros.

asertividad