

TERMÓMETRO DE LAS RELACIONES



Corta las relaciones que consideres tóxicas

La relación con tu pareja también puede serlo

¿Cómo es la tuya?



ABUSIVA

basada en el poder, el dominio
y el control

NO SALUDABLE

basada en intentos de controlar
a la otra persona

SALUDABLE

basada en la igualdad
y el respeto

**Todas las personas
tienen derecho a una
vida libre de violencia**

CLAVES PARA UNA RELACIÓN SALUDABLE

HABLA CARA A CARA LOS TEMAS SERIOS.

- ▶ Mensajes y fotos en redes sociales se pueden malinterpretar.

ELIGE TUS PALABRAS.

- ▶ Utiliza términos como “yo” o “nosotros” y huye de frases del estilo “porque tú”.

ACTÚA CON HONESTIDAD.

- ▶ Admite que no siempre tienes razón y discúlpate tras un error en lugar de inventar excusas.

CUIDA TU EXPRESIÓN CORPORAL.

- ▶ Mira a los ojos al hablar y presta atención mientras te hablan.

EN TODAS LAS RELACIONES HAY DISCUSIONES, TAMBIÉN EN LA PAREJA

Estas recomendaciones pueden ayudarte a gestionarlas:

PON LÍMITES.

- ▶ No debes tolerar que tu pareja te insulte, te ofenda o ridiculice. Si lo hace dile que pare. Si no para aléjate y dile que no deseas seguir discutiendo en ese momento.

REFLEXIONA ANTES DE REACCIONAR.

- ▶ Busca el momento adecuado para tratar los problemas.

EXPRESA EL MOTIVO DE TU ENFADO.

- ▶ Si no lo haces no habrá forma de resolverlo.

NEGOCIA SI ES POSIBLE.

- ▶ Para llegar a un acuerdo que os parezca bien a ambos.

EL DESACUERDO FORMA PARTE DE LAS RELACIONES.

- ▶ Pero si te hace daño o crees que no debes ceder, plantéate si sigues con la relación.



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD