

Piense en las relaciones sanas como la preparación de un pastel. Se necesitan algunos ingredientes para que quede bien.

- Respeto: reconocer a las otras personas.
- Confianza: firme creencia en la personalidad de alguien más.
- Honestidad: veraz y vulnerable acerca de pensamientos y sentimientos.
- Compromiso: voluntad de dar y recibir.
- Independencia: individualidad de amistades, pasatiempos y creencias.
- Comunicación: intercambio de información.

¿Cómo deberían hacerle sentir las relaciones sanas?

- Seguro/a
- Feliz
- Escuchado/a
- Confiado/a
- Motivado/a

¿Cómo se sentiría una persona en una relación que no es sana?

- Avergonzada
- Insegura
- Solitaria
- Desconfiada
- Desmotivada

¡PIDA AYUDA!

Hable con un amigo, una amiga o un familiar de confianza si ve señales de una relación que no es sana.

Piense en qué ingredientes podrían faltar o cómo puede mejorar algunos de los ingredientes que tiene.

