

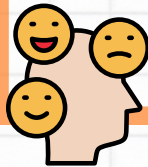
RELACIONES SALUDABLES

PAUTAS PARA MEJORAR



PIDE LO QUE NECESITES, PREGUNTA LO QUE SIENTE LA OTRA PERSONA Y, SI TE CUESTA ABRIRTE, ESCRÍBELO.

RESUELVE CONFLICTOS EXPRESANDO LO QUE TÚ HAS SENTIDO, NO DICRIENDO LO QUE LA OTRA PERSONA HA HECHO MAL.



SIÉNTETE LIBRE PARA SER TÚ MISMO/A. NO TE DEJES LLEVAR POR PRESIONES.



CUIDA Y DÉJATE CUIDAR. TODAS LAS PERSONAS SE HAN DE SENTIR IMPORTANTES Y NO SOLO UNA DE ELLAS.



¿QUÉ ES UNA RELACIÓN SALUDABLE?

RELACIÓN EN LA QUE LAS PERSONAS SE SIENTEN SEGURAS, RESPETADAS Y LIBRES.

PON LÍMITES CUANDO ALGO TE DAÑA. EXPLICA EL MOTIVO Y PIDE QUE LO RESPETEN.



BUSCA FORMAS SANAS DE RELACIONARTE CON ACTIVIDADES DE OCIO VARIADO, EN LAS QUE TE SIENTAS BIEN Y TE PERMITAN DISFRUTAR SIN RIESGOS.



PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA: ESCUCHA CON ATENCIÓN PARA SABER CÓMO SE SIENTE Y QUÉ NECESITA LA OTRA PERSONA.



CUIDA CÓMO TE TRATAS: RESPÉTATE, APRENDE DE TUS ERRORES Y VALÓRATE. CÓMO TE CUIDAS INFLUYE EN CÓMO TE RELACIONAS CON LAS DEMÁS PERSONAS.

