

Peleando Limpio

Todas las relaciones tienen algún conflicto. ¡No van a estar de acuerdo en todas las cosas, pero aun así pueden seguirse queriendo!

Cuando tenga un problema:

(1) Negocie un tiempo para hablar

No tenga conversaciones difíciles cuando esté muy enojada(o), cansada(o), o bajo la influencia de drogas o alcohol. Pregunte: ¿“podemos hablar más tarde de algo que me molesta?” Escojan un tiempo para hablar cuando no haya distracciones. Las relaciones saludables son respetuosas.

(2) No critique

¡Las relaciones saludables no culpan! Ataque el problema, no a la otra persona. Haga afirmaciones usando “yo”; hable acerca de cómo usted batalla con el problema. Diga: “Me da coraje cuando...” No use “tú o usted” en la oración; evite culpar a la otra persona por sus sentimientos y pensamientos. No diga: “tú me haces enojar cuando...” También evite envolver a otros en la discusión. No se digan sobrenombres; ni lastimen los sentimientos de la otra persona intencionalmente.

(3) No asigne sentimientos o motivos

Deje que los otros hablen por ellos mismos; no interrumpa o sermonee. Las relaciones saludables reconocen que cada persona tiene sus propios pensamientos y sentimientos.

(4) Mantenga el mismo tema

Las relaciones saludables no usan errores del pasado para discutir en el presente. Permanezca en el presente.

(5) Diga “lo siento” cuando se equivoque.

Ayuda mucho a arreglar las cosas de nuevo. Las relaciones saludables admiten sus errores y piden perdón.

(6) No asuma cosas

Cuando nos sentimos muy cerca de alguien, es fácil pensar que sabemos como él o ella piensa y siente. Podemos estar muy equivocados. Déjele saber a la otra persona lo que usted está sintiendo y permítale a la otra persona tener sus propios sentimientos. Las relaciones saludables se aseguran de las cosas. (pregunte para estar seguro)

(7) Pida ayuda si la necesita

Hable con alguien que le pueda ayudar a resolver el problema.

(8) Tal vez no haya una resolución final

Este preparado para comprometerse o no estar de acuerdo en algunas cosas. (siéntase cómodo cuando no esté de acuerdo) Las relaciones saludables no demandan conformidad o un acuerdo perfecto. Resuma cualquier acuerdo hecho como resultado de un conflicto.

(9) No guarde rencores

Usted no tiene que aceptar todo, pero no guarde rencor – eso solo agota su energía. Busque lo mejor en otras personas. Las relaciones saludables no guardan las heridas del pasado y los malos entendidos.

(10) Manténgase en el mismo equipo

Las relaciones necesitan mucha dedicación y trabajo. Las relaciones entre ganadores y perdedores no duran. Las relaciones saludables encuentran las respuestas a los problemas juntos.

COMO ENCONTRAR AYUDA

Hay muchos lugares que ofrecen ayuda las 24 horas, refugios de emergencia, servicios legales e información sobre opciones seguras para usted o sus amigos.

Para más información y ayuda, llame:

La Línea Nacional para Violencia Doméstica
1-800-799-7233

Localmente, llame 211 o:

Sojourner Truth House (Milwaukee)
Refugio y línea para Violencia Doméstica las
24 horas
(414) 933-2722

The Women's Center (Waukesha)
Refugio y línea para Violencia Doméstica las
24 horas
(262) 547-4600

Women's Resource Center (Racine)
Refugio y línea para Violencia Doméstica las
24 horas
(262) 633-3233

Adaptado de Joyce woodford, healthy Relationships (Relaciones Saludables), Kansas State University, Counseling Services. Para recibir copias de este folleto, mande un correo electrónico a alicia.stratman@phci.org

Este proyecto fue apoyado en parte por fondos de Healthier Wisconsin Partnership Program y Wisconsin Office of Justice Assistance.

Peleando Limpio

Diez Consejos Para Pelear Limpio Cuando surge un Conflicto

Las relaciones saludables nos traen felicidad y salud a nuestras vidas. El conflicto es parte de la relación. Los estudios muestran que las personas con relaciones saludables son más felices y tienen menos estrés. Hay formas básicas para hacer las relaciones saludables, aunque cada pareja es diferente.

