

### **(1) Sea usted mismo**

Es mucho más fácil y más divertido ser usted mismo que pretender ser algo o alguien más. ¡Las relaciones saludables se forman con personas reales, no con imágenes! Los demás deben aceptar su forma de ser, y no tratar de cambiarla(o) o controlarla(o).

### **(2) Mantenga expectativas realistas**

Nadie puede ser todo lo que queremos que sean. A veces nos sentimos decepcionados. No es todo-o-nada. ¡Las relaciones saludables significan aceptar a la gente como son, no tratar de cambiarlos!

### **(3) Hablen el uno con el otro**

La comunicación es muy importante en cualquier relación.

Esto significa:

- Tome tiempo
- Escuche sinceramente (escuche con sus oídos y su corazón)
- Haga preguntas
- Comparta información
- Sea honesto
- Sea de mente abierta

### **(4) Sea Flexible**

Muchos de nosotros tratamos de que las personas y las cosas sean de la forma que nosotros queremos. Esta bien sentirse triste, enojado o preocupado cuando las personas o las cosas cambian y no estamos listos para eso. ¡Relaciones saludables significan que el cambio es aceptable!

### **(5) Sea Respetuoso**

Muestre respeto por otras personas. Respete las diferencias de los demás. Valore la opinión de otros.

### **(6) Cuídese**

Todos queremos hacer felices a los demás. Pero no se olvide de hacerse feliz usted mismo. ¡Las relaciones saludables son mutuas! Se tratan de compartir responsabilidades. Las parejas se animan uno al otro para seguir sus propios intereses y deseos.

### **(7) Sea Responsable**

Si hace planes con alguien, llévelos a cavo. Si se hace cargo de alguna responsabilidad, cúmplala. ¡Las relaciones saludables deben confiables;

### **(8) Gánese la confianza**

Confíen y crean el uno en el otro.

- Mantenga su palabra
- Sea responsable por sus palabras y acciones
- Sea abierto
- Arrégleselas cuando las cosas no salen como usted quiere
- Asuma lo mejor acerca de su pareja

### **(9) Mantenga su vida balanceada**

Las otras personas ayudan a satisfacer nuestras vidas, pero no pueden crear nos la satisfacción. (no pueden completarnos)

### **(10) Se tarda tiempo**

A veces parece como si todos los demás estuvieran confiados y conectados. ¡Las relaciones saludables se pueden aprender y practicar y mantenerse mejorando!



## *Relaciones Saludables*

### *Diez consejos Para Relaciones Saludables*

Las relaciones saludables le traen salud y felicidad a sus vidas. Los estudios muestran que las personas con relaciones saludables en verdad son más felices y tienen menos estrés. Hay formas básicas para hacer las relaciones saludables, aunque cada pareja es diferente.

Adaptado de , Healthy Relationships (Relaciones Saludables), Joyce Woodford, Kansas State University, Servicio de Asesoría. Para recibir copias de este folleto, mande un correo electrónico a [alicia.stratman@phci.org](mailto:alicia.stratman@phci.org)

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

12/2005 1.0

