

Hoja informativa

¿Qué es una relación sana?

¿Cómo puedo saber si mi relación es sana, tóxica o abusiva?

Tener una relación de pareja sana toma tiempo, energía y cariño. En una relación sana, uno se siente respetado, contento y tranquilo. Este cuadro le ayudará a comparar las relaciones sanas con las relaciones tóxicas o abusivas.

	Relación sana	Relación tóxica	Relación abusiva
Expresar sus sentimientos	Cuando expresa sus sentimientos con su pareja, se siente tranquilo y seguro.	Se siente raro cuando expresa sus sentimientos con su pareja.	Tiene miedo de expresar sus sentimientos con su pareja porque teme que lo trate mal o lo amenace.
Comunicación	Los dos se respetan mutuamente y se escuchan el uno al otro, aun cuando tengan diferencias de opinión.	Cuando hay una diferencia de opinión entre los dos, su pareja lo ignora y no respeta sus opiniones.	Su pareja le falta el respeto y lo ignora, o se burla de sus ideas y sus sentimientos.
Discusiones	Pueden tener discusiones, pero resuelven sus diferencias con respeto.	Sus discusiones casi siempre terminan en pelea.	Tiene miedo de discutir porque no quiere desencadenar la furia de su pareja o hacer que se ponga violento, pues usa las discusiones como excusa para abusar de usted.
Intimidad y sexo	Ambos son honestos respecto a sus sentimientos, demostración física de afecto y sexo. Ninguno de los dos se siente presionado a hacer algo que no quiere hacer.	Le da vergüenza decirle a su pareja cómo se siente porque piensa que no le va a hacer caso y no le va a importar. Simplemente "le sigue la corriente".	Su pareja ignora lo que quiere y necesita, y lo empuja a situaciones que lo hacen sentir incómodo, lo atemorizan o lo degradan.
Confianza	Ambos confían el uno en el otro. No le incomoda el que su pareja pase tiempo con otras personas.	Su pareja se pone celosa cuando usted habla con otra persona, o usted se pone celoso cuando su pareja habla con otra persona.	Su pareja lo acusa de andar coqueteando o de tener un amorío, y le ordena que no hable con otras personas.
Tiempo solo(a)	Cada uno puede pasar tiempo solo, pues consideran que es algo bueno para su relación.	Usted piensa que si no quiere hacer algo con su pareja, algo debe andar mal en la relación. Su pareja siempre trata de estar con usted todo el tiempo.	Su pareja no le deja tener tiempo para usted solo. Si quiere pasar tiempo solo, su pareja lo ve como un desafío o una amenaza a su relación.
Violencia	Ambos se cuidan de no decirse palabras fuertes o hacer comentarios malintencionados. No hay violencia física en su relación.	Su relación ha tenido algunos incidentes de abuso emocional y conducta controladora. No hay abuso ni violencia.	En su relación siempre hay un abuso constante y creciente, que se da en forma de abuso emocional, físico o sexual, o de intimidación.

Si está en una relación abusiva:

Asegúrese de que sus hijos estén a salvo

Visite alberta.ca/EndFamilyViolence para información al respecto.

Asegúrese de estar a salvo

Si está en peligro inminente, llame al 911.

Llame a la Línea de Información sobre Violencia Intrafamiliar al 310-1818, donde encontrará ayuda 24/7 en más de 170 idiomas.

Vaya a alberta.ca/SafetyChat para conversar con personal de la Línea de Información sobre Violencia Intrafamiliar.

Entienda que usted no tiene la culpa del abuso

La víctima nunca tiene la culpa del abuso. El abuso puede pasarle a personas de cualquier edad, nivel de educación, cultura, religión, género y orientación sexual. El abuso puede ocurrir cuando uno menos se lo espera.

Entienda que el abuso y la violencia van a continuar si no hay intervención

El abuso y la violencia usualmente se vuelven cada vez más frecuentes y severos. Cuando considere sus opciones, sea lo más realista que pueda para determinar cuáles son los riesgos que existen en su situación.

Dígale a alguien en quien confíe

Mantener las cosas en secreto solo le da más poder al abuso. Cuando le dice a alguien, usted está utilizando su poder para mejorar la situación. Dígale a alguien que lo escuche y que le pueda ofrecer apoyo. Y siga diciéndole a la gente en que confía hasta que encuentre la ayuda que necesita.

Busque gente y recursos que lo puedan apoyar

Recuerde: no está solo. Otras personas han pasado por la misma experiencia y han podido salir adelante. Una vez que comience a buscar ayuda, conocerá a gente que entenderá su situación y lo podrá ayudar a informarse sobre los recursos de apoyo que existen en su área.

Busque ayuda profesional

Contacte a un psicólogo calificado que entienda los problemas de abuso y violencia en relaciones de pareja. Si el primer psicólogo no le gustó, busque otro. La gente que trabaja en el área de violencia intrafamiliar puede ayudarlo a encontrar un buen psicólogo.

Cúidese

Lograr que usted y otras personas estén a salvo absorbe muchísima energía. Por eso es importante cuidarse, para renovar energías y seguir conectado con otras personas que podrían ayudarlo cuando lo necesite.

Pase tiempo con gente que lo apoye

Estar con gente que lo apoye y buscar relaciones sanas es una experiencia gratificante, y le dará el apoyo que necesite cuando lo necesite.

Busque apoyo

Para ver cuál es el apoyo que se ofrece en su comunidad, visite alberta.ca/Family-Violence-Find-Supports.aspx.

Sí hay apoyo

Visite alberta.ca/EndFamilyViolence para información y ayuda económica para dejar una relación abusiva.

Visite alberta.ca/Shelters.

Aun así no piense quedarse en un refugio local, los puede llamar para pedir ayuda.

La Línea de Información sobre Violencia Intrafamiliar (310-1818) lo puede ayudar en todos estos temas.