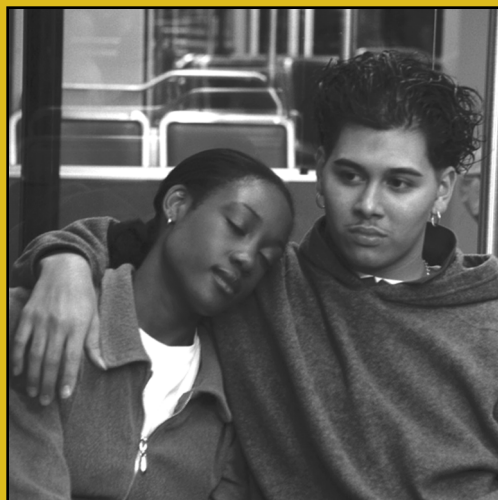


¿TIENES UNA

# RELACIÓN SALUDABLE?



## Las relaciones saludables tienen:

Respeto

Expectativas realistas

Espontaneidad

Un equilibrio entre dar y tomar

Comunicación honesta de sentimientos, necesidades y deseos

Motivación para crecer individualmente y juntos en el futuro

Confianza

Intereses comunes

Apoyo para edificar la autoconfianza en cada uno

Fortaleza para aceptar tiempos ocasionales separados el uno del otro

Fortaleza para resistir los desafíos y para explorar

En una relación saludable ambas personas son iguales.  
Si tu pareja es mucho mayor, es fácil que pierdas control.

Referencia: Preventing Sexual Coercion Among Adolescents Training Guide;  
Emory University School of Medicine, Atlanta, Georgia 2003

Subvencionado en parte por el Dep. de Salud (DHHS) de EE.UU. y OPA  
Disponible para su descarga en nuestro sitio Web en [www.healthoregon.org/fp](http://www.healthoregon.org/fp)  
National Sexual Assault Hotline: 1-800-656-4673