



## Relaciones sanas

### Ficha informativa

Las relaciones sanas son el cimiento de las comunidades seguras y solidarias. Los niños que crecen entre adultos que están en una relación de pareja sana se desarrollan mejor. Las personas en relaciones sanas son más longevas y dichosas.

### Diez características de una relación de pareja sana:

1. Los integrantes de la pareja se valoran a sí mismos y mutuamente. Comprenden sus diferencias y se tratan con mutuo respeto y cortesía.
2. Los integrantes de la pareja son socios iguales y toman decisiones conjuntamente. Si tienen hijos, los crían y educan juntos.
3. Cuando los integrantes de la pareja están en desacuerdo, saben que pueden hablar sobre sus diferencias y llegar a una solución juntos. Encuentran soluciones satisfactorias para las necesidades de ambos integrantes.
4. Ambos integrantes escuchan y respetan las opiniones del otro. Expresan sus sentimientos y opiniones. No hacen comentarios hirientes sobre la otra persona.
5. Cada integrante asume la responsabilidad de sí mismo. No esperan que el otro resuelva todos sus problemas o les haga siempre felices.
6. Cada integrante siente que puede tomarse tiempo para estar solo(a) si lo necesita. Ambos se sienten a gusto realizando algunas actividades separados.
7. El temor no existe en su relación. Las relaciones sanas se basan en el amor, el respeto, el afecto y la felicidad.
8. La pareja no trata de restringirse ni controlarse mutuamente. Ambos alientan y apoyan la continua realización personal del otro.
9. Incluso cuando están ocupados, se dan tiempo para el otro y para su relación.
10. Los integrantes de la pareja tienen un círculo de personas que los conocen y apoyan como pareja. Pasan tiempo con otras parejas que cultivan una relación sólida y sana.

### Mantenga su relación sólida y sana

Mantener una relación sana toma tiempo, energía y dedicación, pero vale la pena. Cuando la relación de pareja es sana, todos los miembros de la familia se sienten respetados, felices y seguros. Los desacuerdos son parte de toda relación y a veces necesitamos apoyo adicional. Los Servicios para los Niños y los Jóvenes de Alberta (*Alberta Children and Youth Services*) mantienen una línea telefónica de información y asistencia para problemas de pareja, incluyendo consejos para mantener una relación sana y sólida y enfrentar las situaciones de violencia doméstica. Para utilizar este servicio (disponible las 24 horas), llame al **310-1818** (número gratuito) e indique a la operadora qué tipo de asistencia o información requiere.

### Infórmese

Para obtener ayuda en su comunidad o información adicional, comuníquese con la Línea telefónica de información y asistencia para víctimas de violencia (*Family Violence Info Line*), disponible las 24 horas, llamando al **310-1818** (número gratuito) o visitando el sitio **[www.familyviolence.alberta.ca](http://www.familyviolence.alberta.ca)**.

Los Servicios para los Niños y los Jóvenes de Alberta se enorgullecen de encabezar la *Iniciativa de Prevención de la Violencia Doméstica y de la Intimidación* de la Provincia de Alberta