

Las relaciones saludables reflejan los derechos y responsabilidades de ambas personas. Use esta estructura para informar límites saludables en una relación.



DERECHOS

- Tengo el derecho a no ser abusado físicamente, emocionalmente, o sexualmente
- Tengo el derecho a terminar una relación o “desenamorar” de alguien
- Tengo el derecho a expresar mis propias opiniones
- Tengo el derecho a que mis necesidades sean tan importantes como las de mi pareja
- Tengo el derecho a crecer como individuo y no ser criticado
- Tengo el derecho a aceptar la responsabilidad de mis propios comportamientos, no los de otra persona
- Tengo el derecho a cambiar de opinión
- Tengo el derecho a tener mis propias amistades
- Tengo el derecho a decir “NO”
- Tengo el derecho a ser respetado y amado y a vivir una vida en paz
- Tengo el derecho a dar o quitar el consentimiento

RESPONSABILIDADES

- Es mi responsabilidad no abusar de mi pareja
- No puedo culpar a nadie más que a mí mismo si soy abusivo
- El alcohol y las drogas no son excusa para el abuso
- Es mi responsabilidad tratar a los demás como quiero que me traten
- Soy responsable de mis propias acciones - mi pareja no es responsable de mis acciones y yo no soy responsable de sus acciones
- Es mi responsabilidad obtener asesoramiento si me doy cuenta de que estoy siendo abusivo
- Es mi responsabilidad entender que una relación es solamente una parte de mi vida
- Soy responsable de mi propia vida

Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda disponible 24/7

866-685-1122

safe-sound.org

SPEAK

