

Las relaciones basadas en el poder y el control son dañinas e inseguras tanto para las personas como para sus familias.

Los elementos clave de una relación sana son:

- **Comunicación abierta** — las parejas tienen conversaciones abiertas, honestas y seguras en las que cada uno puede expresarse por igual.
- **Respeto mutuo** — ambas partes se valoran y respetan los deseos y necesidades de la otra persona.
- **Confianza** — la pareja acepta las opiniones del otro y se sienten seguros tanto física como emocionalmente.
- **Apoyo** — ambas partes se fortalecen mutuamente ofreciéndose apoyo y consuelo.
- **Compromiso** — ambos llegan a un acuerdo de forma justa y racional que satisface las necesidades de cada uno.
- **Privacidad** — ambas partes tienen libertad de privacidad y espacio. Estar en una relación no significa compartir todo y pasar todo el tiempo juntos.
- **Límites** — Ambos tienen claro con qué se siente cómodo cada uno, qué quieren y qué no quieren en la relación.

Las relaciones sanas no están limitadas por la raza, la identidad de género, la orientación sexual, la capacidad o la clase social. Todos merecemos personas que nos quieran como somos y nos traten con respeto.

A continuación, algunos ejemplos de una relación dañina

Está usted o un ser querido en una relación con alguien que:

- ¿Limita lo que la otra persona dice, hace o a dónde va?
- ¿Empuja, avienta, golpea, sujeta, sofoca o tira del pelo a la otra persona?
- ¿Toma todas las decisiones en la relación?
- ¿Está a cargo del dinero de la otra persona?
- ¿Insulta o avergüenza a la otra persona?
- ¿Hace sentir a la otra persona que todos los problemas están en su cabeza?
- ¿Obliga a la otra persona a hacer cosas, como participar en actividades sexuales no deseadas?
- ¿Se niega a utilizar un preservativo u otros métodos anticonceptivos?
- ¿Constantemente encuentra cosas malas en lo que la otra persona dice o hace?
- ¿Culpa a la otra persona cuando las cosas van mal en su vida?
- ¿Acusa a la otra persona de infidelidad?
- ¿Le hace sentir miedo o temor?
- ¿Destruye las pertenencias de la otra persona?
- ¿Hace que la otra persona sienta que debe tener cuidado con lo que dice o hace por miedo a molestarle?
- ¿Amenaza de muerte o con hacerle daño a la pareja, a sus mascotas, a ellos mismos o a otras personas que les importan?

Si ha respondido "sí" a alguna de las preguntas anteriores, usted o un ser querido podría estar en una relación dañina.

Si así fuese, acceda a "Recursos" para obtener ayuda y apoyo. Existen defensores que pueden ayudarle de manera gratuita, confidencial, y que están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para discutir opciones de seguridad.

Si alguno de estos comportamientos ha ocurrido por mucho tiempo o se siente inseguro(a), no está solo(a).



Impacto para la salud

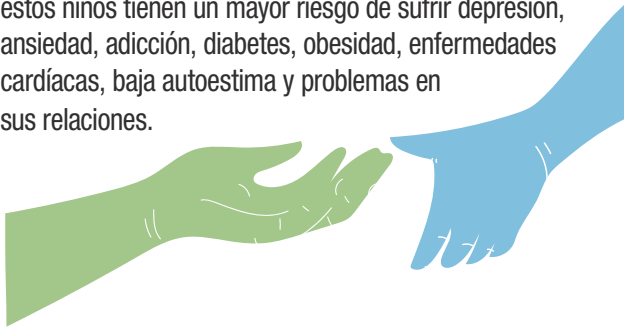
Señales de que usted o un ser querido podría estar en una relación dañina:

- Sentirse tan ansioso(a) de que es difícil hacer tareas cotidianas
- Consumir alcohol, drogas, cigarrillos o medicamentos con más frecuencia para conseguir una sensación de normalidad
- Sentirse tan desesperado(a) que surgen pensamientos de suicidio y autolesión
- Pérdida de contacto con la familia y los amigos
- Comer demasiado o no comer lo suficiente
- Pérdida del interés por las cosas que antes eran importantes

Para obtener más información sobre relaciones sentimentales, visite <https://espanol.loveisrespect.org/> o envíe un mensaje de texto con la palabra **LOVEIS** al 1-866-331-9474.

Trauma infantil y relaciones

El Estudio de Experiencias Adversas en la Infancia (Adverse Childhood Experiences Study (ACES, por sus siglas en inglés)) de CDC-Kaiser Permanente, muestra cómo los traumas infantiles afectan a la salud física y mental de las personas. Cuantos más acontecimientos traumáticos sufra un niño, mayor será el riesgo para su salud cuando sea adulto. Los riesgos incluyen la violencia doméstica, el daño físico y emocional o el abuso sexual. En la edad adulta, estos niños tienen un mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad, adicción, diabetes, obesidad, enfermedades cardíacas, baja autoestima y problemas en sus relaciones.



Las relaciones dañinas afectan a la salud en general.

Recuerde: ACES es una guía. Los traumas de la infancia son una experiencia común para muchas personas que llegan a tener relaciones sanas a lo largo de su vida. Algunos factores positivos que pueden reducir los daños son la creación y sostenimiento de relaciones y entornos seguros, estables y enriquecedores para los niños y los adultos; la realización de actividades fuera del hogar para establecer relaciones con otras personas; y el hacer saber a los padres, cuidadores y niños que está bien pedir ayuda.

Para saber más sobre ACES, visite:
<https://www.cdc.gov/> busque “**ACES**”

Recursos

Si usted o un ser querido se encuentra en una relación dañina o insegura, consulte estos recursos:

Coalición contra la Violencia Doméstica y Sexual de Oregon (OCADSV, por sus siglas en inglés)
<https://www.ocadsv.org/find-help>

Línea de protección

(anteriormente llamada Portland Women's Crisis Line [Línea de Crisis para Mujeres de Portland])
503-235-5333 o al 1-888-235-5333
<https://calltosafety.org/>

Línea para enviar mensajes de texto en caso de crisis
envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741 para comunicarse con un Consejero de crisis
www.crisistextline.org

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica

Para chat y opciones bilingües:
1-800-799-SAFE (7233)
<https://espanol.thehotline.org/>

Red Nacional de prevención del suicidio

Para opciones de chat, bilingües y para personas sordas y con dificultades auditivas:
1-800-273-TALK (8255)
<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

El Proyecto Trevor

Para mensajes de texto o chat: 1-866-488-7386
<https://thetrevorproject.org>

Red nacional contra la violación, abuso e incesto (RAINN, por sus siglas en inglés)

1-800-656-HOPE (4673)
<https://rainn.org/es>

Línea Nacional Contra la Trata de Personas

1-888-373-7888 o envíe un mensaje de texto al 233733
<https://humantraffickinghotline.org/obtenga-ayuda>

211 info

Llame al: 211 o al 1-866-698-6155
<https://www.211info.org>

Envíe un mensaje de texto con su código postal al 898211 (TXT211)

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera enviando un correo electrónico a

ODHS.INFO@dhsosha.state.or.us

Aceptamos todas las llamadas de retransmisión.

Relaciones Sanas



Una relación es una conexión entre usted y otra persona.

A lo largo de su vida, puede tener muchos tipos de relaciones.

DHS 7808 (10/21) Spanish

 Oregon Department of Human Services