

## Lista de verificación de una relación sana

### ¿Cómo saber si la relación que usted está es saludable?

Circule la respuesta correcta:

- |  |          |            |
|--|----------|------------|
| • Usted se ama y cuida a sí mismo.   | correcto | incorrecto |
| • Usted es feliz con o sin pareja.   | correcto | incorrecto |
| • Usted es activo y tiene amistades significantes a fuera de su relación.                      | correcto | incorrecto |
| • Usted tiene sus propias ideas y opciones.  | correcto | incorrecto |
| • Usted comunica sus necesidades a su pareja.  | correcto | incorrecto |
| • Su pareja es respetuoso(a) de sus sentimientos, pensamientos y opciones.                     | correcto | incorrecto |
| • Usted y su pareja se escuchan uno al otro sin juzgarse uno al otro.                          | correcto | incorrecto |
| • Tanto usted como su pareja admiten cuando se han equivocado.                                 | correcto | incorrecto |
| • Conversan las diferencias y hay un arreglo.  | correcto | incorrecto |
| • Usted y su pareja se valoran mutuamente como personas individuales.                          | correcto | incorrecto |
| • Los dos se sienten seguros de sus sentimientos sin celos o posesividad.                      | correcto | incorrecto |
| • Usted y su pareja aceptan sus decisiones sin presionar uno al otro para cambiar.             | correcto | incorrecto |
| • Se respetan su necesidad de privacidad.  | correcto | incorrecto |
| • Usted es honesto(a) consigo mismo y con los demás.   | correcto | incorrecto |
| • Se respetan sus límites del uno al otro y son capaces decir no al sexo.                      | correcto | incorrecto |
| • Ambos pueden y respetan los acuerdos.  | correcto | incorrecto |
| • Ninguno de las necesidades de los dos es mas importante. Son igualmente importantes.         | correcto | incorrecto |
| • Discusiones o peleas no conducen al abuso emocional o físico o amenazas.                     | correcto | incorrecto |
| • Ninguno de los dos se siente que está haciendo un gran sacrificio para quedarse con la otra. | correcto | incorrecto |
| • Ambos mantienen la libertad de ser ustedes mismos.   | correcto | incorrecto |

**Si usted no respondió “correcto” a cada una de estas preguntas, tome tiempo para decidir si la relación en que está vale la pena. Cada uno de nosotros somos importantes y merecemos ser feliz y estar saludables...incluso cuando estamos compartiendo nuestras vidas con otras personas.**