



el verdadero amor es respeto.

Una relación sana es cualquier conexión entre dos personas. Puede ser romántica, como una relación de pareja o un matrimonio, o de otro tipo, como la amistad y la familia.

Una relación sana se basa en la confianza, la igualdad, la honestidad y la comunicación abierta. Ambas personas se sienten valoradas.

Las relaciones de apoyo y cariño pueden hacer que nuestras vidas sean más felices y significativas. Nos animan a prosperar.

Si tú o alguien que conoces está sufriendo abuso, hay maneras de recibir ayuda.

Contacta a un adulto de confianza, como un padre o un consejero.

Visita loveisrespect.org para obtener más información sobre recursos, o envía un mensaje de texto con la palabra **LOVEIS** al **22522** o llama al **1-866-331-9474** para hablar con alguien que pueda ayudarte.

Recuerda: ¡nunca estás solo!

Healthy Futures of Texas es una organización independiente sin fines de lucro. La venta o el uso de este material no implica respaldo ni asociación por parte de quien lo adquiere.

© 2026 Healthy Futures of Texas. Todos los derechos reservados. Producido por Healthy Futures of Texas. Este folleto no puede ser reproducido sin autorización.

Para pedidos al por mayor, envíe un correo electrónico a sales@healthyfutures-tx.org



hablemos de



relaciones saludables



rechazo



El rechazo es la sensación de no ser aceptado por otra persona. Es un sentimiento complejo que puede ser difícil de procesar.

El rechazo puede ocurrir cuando alguien dice "no" a algo que le pedimos, como cuando alguien tiene un límite diferente al tuyo.

EJEMPLO:

Persona 1: "¿Quieres tener una cita conmigo?"

Persona 2: "No busco empezar una relación ahora mismo."

formas saludables de manejar el rechazo

¡El rechazo es duro! Pero gestionarlo de forma saludable es esencial para tener relaciones sanas.

Si sientes rechazo, hacer alguna de estas cosas podría ayudarte:

- Habla de ello con un amigo o un adulto de confianza
- Escribe tus sentimientos y trata de comprenderlos
- Tómate un tiempo para recuperarte de la experiencia
- Piensa en la perspectiva de la otra persona
- Conéctate con personas que te hagan sentir feliz y aceptado

cualidades de una relación saludable

Respeto

Cada persona valora a la otra persona

Honestidad

Cada persona dice la verdad

Confianza

Cada persona cree en la otra y confía en ella

Se preocupa por ti

Cada persona se preocupa por la otra y la apoya

Apoyo

Cada persona anima a la otra



límites

Las relaciones saludables tienen límites.

Los límites dicen qué te hace sentir bien y cómo quieres que te traten.

¿qué es el abuso?



El abuso se produce cuando una persona en una relación maltrata gravemente a la otra.

No todas las relaciones perjudiciales son abusivas, pero algunas señales de alerta de que una relación puede serlo incluyen:

- Amenazar a la otra persona
- Acusar a la otra persona de cosas que no son ciertas
- Ser controlador
- Aislar a la persona de sus amigos y familiares
- Dañar físicamente a la persona, como golpearla
- Abusar sexualmente de la persona, como obligarla a tener relaciones sexuales cuando no quiere
- Limitar el acceso al dinero de una persona y a otras herramientas necesarias, como automóviles, información y cuentas bancarias

Todos tienen derecho a establecer límites y la responsabilidad de respetar los límites de los demás.

EJEMPLOS:

"No me siento cómodo abrazando a desconocidos".

"Quiero esperar a la universidad para tener una relación seria."