



Autonomía

Poder decidir, poder decir lo que se quiere, poder decir cómo se quiere y poder decir cuándo se quiere.

Confianza

Una relación que te da confianza en ti misma, confianza para tener tus espacios, tus tiempos, tus amistades y tus relaciones con tus familiares.

Comunicación

Poder expresar lo que sentimos, lo que queremos, lo que necesitamos, lo que esperamos de la otra persona desde una comunicación empática y asertiva.

Corresponsabilidad

La responsabilidad compartida en la relación asumiendo cada una de las personas su compromiso a resolver conflictos, a respetarse en sus diferencias y a permitirse sus espacios de libertad.

Independencia

La falta de independencia lleva a la dependencia; son necesarios los espacios propios de amistades, familiares, hobbies y el tiempo para una misma.

Igualdad

Una relación se basa en la igualdad de las partes, donde una persona no somete a la otra, donde no hay humillación, primando el buen trato.

Intimidad

Los espacios compartidos son tan necesarios como los espacios individuales de intimidad.

Libertad

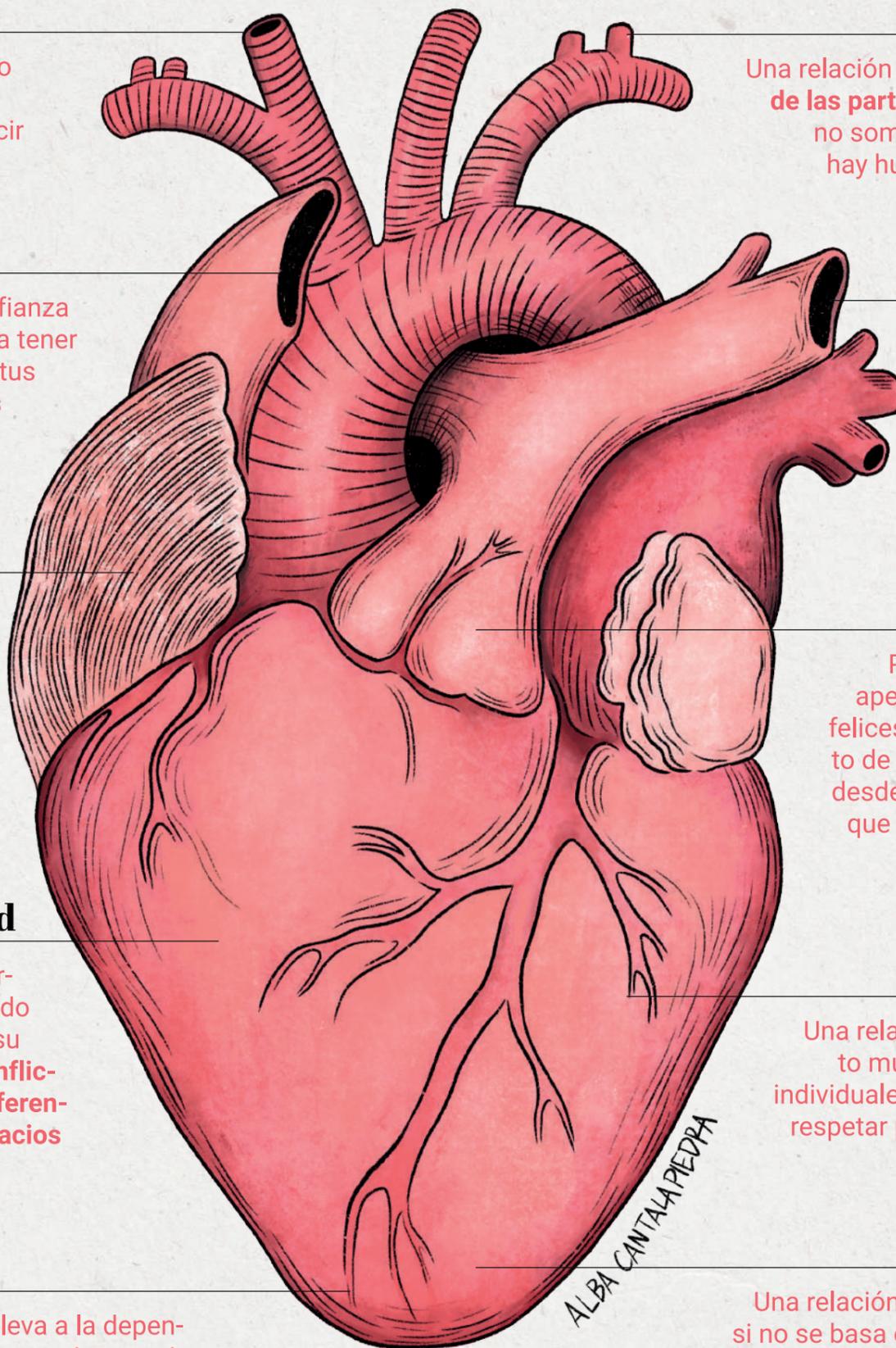
Poder elegir lo que nos apetece y lo que nos hace felices en cualquier momento de la relación, aceptando, desde el respeto, que puede que en algunos momentos no te incluya.

Respeto

Una relación conlleva el respeto mutuo (desde los gustos individuales a la forma de vestir), respetar por ser, por estar y por pensar.

Sinceridad

Una relación nunca podrá ser sana si no se basa en la sinceridad y en la confianza desde la capacidad de saber ponerse en el lugar de la otra persona (empatía).



Cuando los celos, la ruptura de los límites acordados, el control, el aislamiento, la humillación y otras vejaciones forman parte de la pareja, NO ESTÁS EN UNA RELACIÓN SEGURA Y SANA