

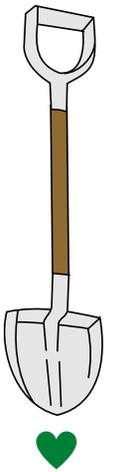
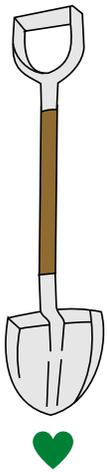
BÚSQUEDA DE PALABRAS DE RELACIÓN SALUDABLE



Esta búsqueda de palabras debería ser **agradable**, como deberían ser nuestras relaciones. ¡Todos merecemos experimentar relaciones compasivas y de apoyo! Relaciones donde podemos comunicarnos abiertamente, confiar el uno en el otro y expresar nuestras necesidades, deseos y límites.

Todas las palabras en esta búsqueda de palabras se relacionan con cualidades positivas encontradas en relaciones saludables. A medida que encuentre cada palabra, reflexione sobre lo que significa para usted. Una vez que encuentre todas las palabras, responda las preguntas de reflexión al reverso de esta página.

N A H L Q F M L M O T N E I M I T N E S N O C A H S M U W G E S
J S L C O M P R E N S I Ó N T Y P K F L E X I B I L I D A D J D
V T C H D C O M P A R T I E N D O G D T N Ó I C A C I N U M O C
S K O R Q A L I N D I V I D U A L I D A D P O W T F V B V O H U
S L N G F E D L T B N Ó I C A T P E C A Q A H C P Q F S D Y S R
K E E O S C U I U Q D N C O N T U B A I C N E D N E P E D N I A
B U X A X O H P L Q A A N K H L C R E C I M I E N T O H D C I R
A D I S F R U T E I S A T Ó C A P R E C I A C I Ó N C W A C W B
V D Ó W P E R D J E B M C S I E S C U C H A N D O O J M N R U I
C U N F X C M N T G O A P O I C J A S F K L T N L M A E A O H L
O T U I M M N I A Q Q B S W M M A X P K V D V A N R I I E O J I
M I L E K R M W X T E I S N N O A R P O J R B L A C F N T D U U
P T J M C Í B O K I A L V H O R D X E K Y O U D A N P E Á A S Q
A A I P L F I A B I L I D A D P D I S P R O E P O G P W Q D T E
S R F A Y J V Q J B E D T X X Q S Y D A O R F C N S U I G L I S
I G M T N H D R T M D A D V O U J E C A Í O L B E F K R F A C X
Ó A H Í V C J T G L P D C M U L N I R A D J C R D W V Q B U I E
N F W A D A D I C I L E F I F D Ó N E W Y C D C I R F Q F G A T
X M B N B I C U M P L I M I E N T O T D A D I T S E N O H I I U



Lista de Palabras

aceptación	amabilidad	amistad	ánimo	apoyo
apreciación	camaradería	colaboración	comodidad	compartiendo
compasión	comprensión	comunicación	conexión	confiar
consentimiento	cooperación	crecimiento	cumplimiento	disfrute
empatía	equilibrar	escuchando	felicidad	fiabilidad
flexibilidad	gratitud	honestidad	igualdad	independencia
individualidad	justicia	límites	paciencia	respeto
responsabilidad				





BÚSQUEDA DE PALABRAS

REFLEXIÓN PREGUNTAS



Todas las palabras enumeradas en la búsqueda de palabras son igualmente necesarias para una relación saludable, pero algunas pueden haberse destacado más que otras. ¿Qué palabras te llamaron más la atención?

¿Qué palabras de la búsqueda de palabras son las más importantes para usted en una relación y por qué?

¿Cómo es para ti una relación saludable?

¿Cómo sabrá si su relación es salud?



A veces nuestras relaciones no son saludables.

Aquí hay algunas señales. Si tu pareja...

- ▶ Envía mensajes de texto, te llama constante, te vigila o te sigue continuamente para ver dónde estás o qué estás haciendo
- ▶ Se pone extremadamente posesivo y celoso sin alguna razón
- ▶ Constantemente te acusa o inventa que coqueteas o ser infiel
- ▶ Controla cómo te ves, como te vistes, a quién ves y qué haces
- ▶ Te hace que les pidas permiso antes de que puedas salir
- ▶ Controla cómo se gasta todo el dinero dentro de la relación
- ▶ Te culpa por todo lo que sale mal en la relación y en su vida
- ▶ Trata de evitar que hable y vea amigos y familiares
- ▶ Utiliza su identidad o circunstancias para manipularlo o amenazar te; p.ej. te amenaza en deportar te, te amenaza en quitar tus hijos, te amenaza en ocultar sus medicamentos etc.
- ▶ Tiene grandes cambios de humor donde están enojados un minuto y luego dulce al siguiente
- ▶ Te hace sentir inseguro, nervioso, ansioso o temeroso
- ▶ Te hace sentir que no vales nada, que eres invaluable o que nadie más querrá amarte
- ▶ Amenaza con destruir sus pertenencias como su teléfono, su automóvil o su hogar
- ▶ Amenaza lastimarte a ti, a tus mascotas, a tus amigos o a tu familia
- ▶ Amenaza con hacerse daño por ti o por lo que hiciste
- ▶ Te grita, te humilla o te regaña en privado o en público.
- ▶ No muestra respeto por sus opiniones, sentimientos o seguridad
- ▶ Te pone las manos encima de cualquier forma violenta, hiriente o intimidante
- ▶ Presiona o te obliga a tener relaciones sexuales o hacer más de lo que quieres hacer

.....entonces puedes estar en una relación tóxica y abusiva.

Si esto le está sucediendo, sepa que no es su culpa. Usted merece una relación amorosa y saludable con una pareja respetuosa y afectuosa.

Estos recursos 24/7 pueden ayudar:

EQUIPO DE ABOGADO DE CAMPUS

707-445-2881

LÍNEA DIRECTA DE VIOLENCIA NACIONAL NACIONAL

1-800-799-7233 1-800-787-3224 (TTY para sordos / con problemas de audición)

SERVICIOS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA DE HUMBOLDT

707-443-6042

EL AMOR ES RESPETO

1-866-331-9474

Texto loveis al 22522

LOVE KNOWS BOUNDARIES

