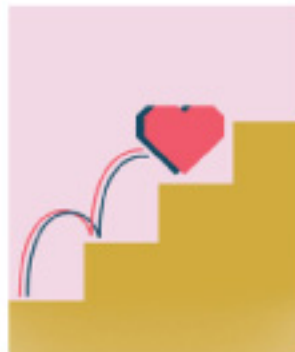




10 Signs of a Healthy Relationship

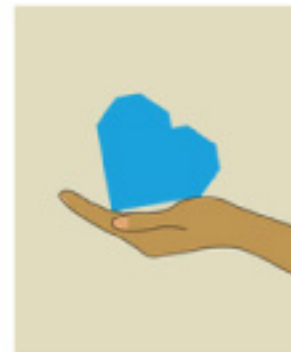
Healthy relationships bring out the best in you and make you feel good about yourself. A healthy relationship does not mean a “perfect” relationship, and no one is healthy 100% of the time, but the signs below are behaviors you should strive for in all of your relationships.

Healthy relationships manifest themselves as healthy communication, but in order to have a healthy relationship, you need to love yourself first. Here are some characteristics and behaviors of a healthy relationship.



Comfortable Pace

The relationship moves at a speed that feels enjoyable for each person.



Trust

Confidence that your partner won't do anything to hurt you or ruin the relationship.



Honesty

You can be truthful and candid without fearing how the other person will respond.



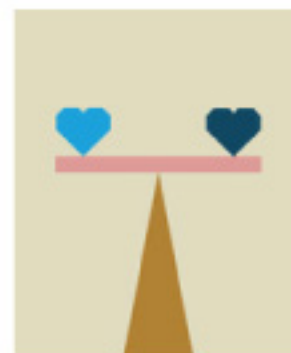
Independence

You have space to be yourself outside of the relationship.



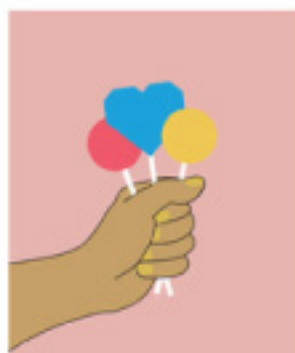
Respect

You value one another's beliefs and opinions, and love one another for who you are as a person.



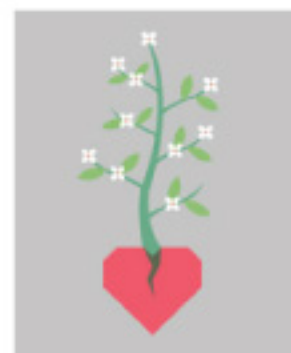
Equality

The relationship feels balanced and everyone puts the same effort into the success of the relationship.



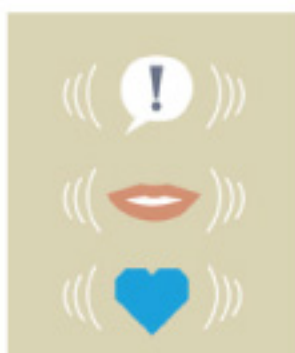
Kindness

You are caring and empathetic to one another, and provide comfort and support.



Taking Responsibility

Owning your own actions and words.



Healthy Conflict

Openly and respectfully discussing issues and confronting disagreements non-judgmentally.



Fun

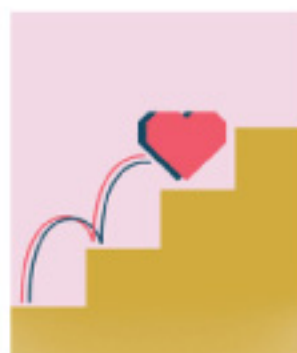
You enjoy spending time together and bring out the best in each other.



10 Señales de una Relación Saludable

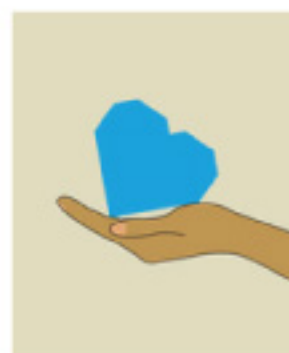
Las relaciones saludables resaltan lo mejor de uno y nos hacen sentir mejor con nosotros mismos. Una relación saludable no quiere decir una relación “perfecta”; nadie es saludable el 100 % del tiempo pero las señales que se presentan a continuación son comportamientos a los que debes aspirar en todas tus relaciones.

Estas relaciones saludables se manifiestan como una comunicación saludable, pero para poder mantener una relación saludable necesitas amarte a ti mismo primero. Estas son algunas características y comportamientos de una relación saludable.



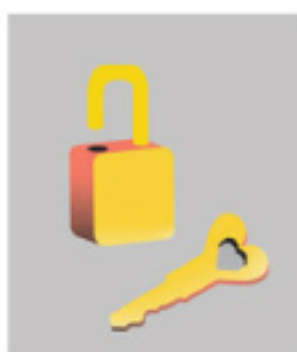
Ritmo Cómodo

La relación se desarrolla a una velocidad que se siente agradable para cada persona.



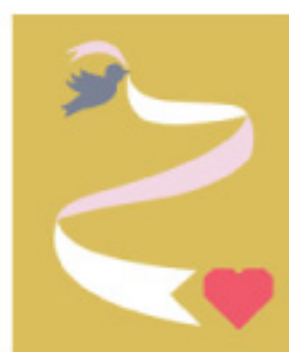
Confianza

Confianza en que tu pareja no hará nada por lastimarte o arruinar la relación.



Honestidad

Puedes ser sincero y honesto sin temer cómo la otra persona responderá.



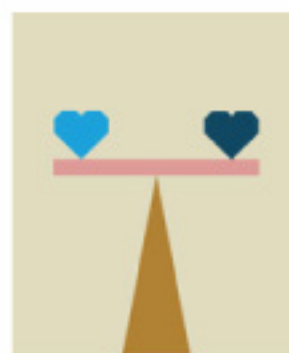
Independencia

Tienes espacio para ser tú mismo fuera de la relación.



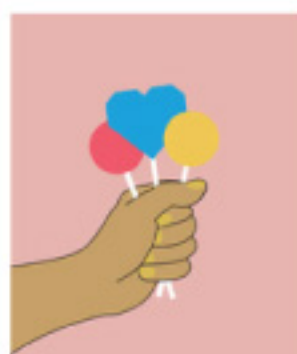
Respeto

Ustedes valoran las creencias y opiniones del otro, y se aman tal como son como personas.



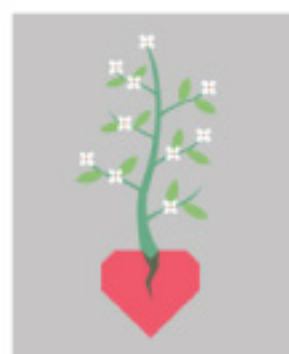
Igualdad

La relación se siente equilibrada y todos ponen el mismo esfuerzo para el éxito de la relación.



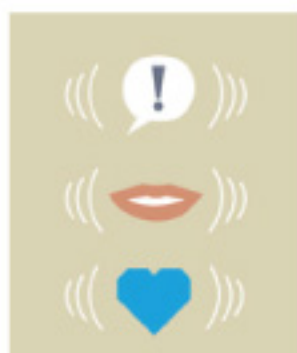
Amabilidad

Ustedes se cuidan y valoran entre sí, y se brindan consuelo y apoyo.



Asumir la Responsabilidad

Son responsables de su propias acciones y palabras.



Conflicto Saludable

Conversan en forma abierta y con respeto sobre problemas y confrontan los desacuerdos sin prejuizar.



Diversión

Disfrutan de pasar tiempo juntos y sacan a relucir lo mejor de sí mismos.