

10 MANERAS DE CREAR UNA RELACIÓN SANA

1. Cuídate mucho y conoce el valor que tienes. Ten intereses y actividades independientes que te satisfagan. Nunca dependas de tu pareja para hacerte sentir completo.
2. Escoge un novio/novia que te guste y que admires y que tú le gustes y que te admire. Aceptar a tu pareja por la persona que él o ella es, jamás intentes cambiar a una persona.
3. Escoger un novio/novia que está a tu nivel en poder y madurez. Tiene que existir un dar y recibir en la relación y que ambos tienen voz al tomar decisiones.
4. Conviértete en un buen comunicador.
5. Desarrolla aptitudes para manejar el conflicto sin violencia. Asegúrate que te sientas a salvo. La presión, el estrés o amenazas son señales de advertencia.
6. Mantengan la amistad viva.
7. Aprende lo que hace que tu novio/novia se sienta amado y apreciado.
8. Compartan mutuamente sus expectativas. Cumple con los compromisos que hagas. Cuando las parejas se comportan de manera confiable, pueden aprender a confiarse mutuamente.
9. Muestra a tu pareja respeto por sus opiniones, límites, necesidad de tener tiempo individual, etc.
10. Conoce dónde recibir apoyo o ayuda por si acaso es necesario.