

Relaciones cariñosas favorecen tu salud



¿Cómo están las cosas?

¿Mi(s) pareja(s):

- ✓ Me apoya(n) y respeta(n) mis decisiones?
- ✓ Me apoya(n) en pasar tiempo con mis amistades o mi familia?

¿Yo:

- ✓ Me siento en comodidad de hablar con mi(s) pareja(s) sobre mis sentimientos, el sexo y otras cosas importantes?
- ✓ Apoyo a mi(s) pareja(s), su independencia y sus identidades?

Estos son algunos de los elementos de las relaciones saludables, las cuales pueden contribuir a una buena salud física y mental. Todas las personas merecen tener parejas que las respeten y que presten atención a lo que quieren y necesitan. Pregúntate:

¿Me preocupa la forma en que

- ✓ Me tratan?
- ✓ Yo trato a mi(s) pareja(s)?

Las relaciones no saludables pueden tener un efecto negativo en tu salud.

No saludable: ¿Tú o tu pareja...

- ✓ Usan la culpa o los celos para influenciar lo que hace la otra persona o con quién comparte?
- ✓ Humillan a la otra persona o la hacen sentir mal sobre sí misma?
- ✓ Amenazan con revelar la identidad de género, la orientación sexual, el estatus de VIH o de inmigración de la otra persona ante amistades, ante familiares o en el trabajo?
- ✓ Se rehúsan a reconocer el nombre, el pronombre, la identidad o el idioma de preferencia de la otra persona?
- ✓ Controlan el dinero o la libertad económica de la otra persona?
- ✓ Restringen el acceso de la otra persona a medicamentos (hormonas, calmantes/antidepresivos, PrEP/PEP, antiretrovirales, terapias de sustitución, anticonceptivos)?
- ✓ Usan a lxs hijxs de la otra persona para controlarla o herirla?
- ✓ Presionan a la otra persona para que haga algo sexual que no quiere hacer? ¿O hacen de la identidad y/o el cuerpo de la otra persona un fetiche o algo exótico sin su consentimiento?

Acciones como estas pueden ser dañinas para tu salud emocional y física. Hay ayuda disponible.

¿Tu relación está afectando tu salud?

- ✓ ¿Sientes depresión, ansiedad o estrés a menudo? ¿Tu relación empeora esto?
- ✓ ¿Estás bebiendo, fumando o usando drogas para poder enfrentar lo que está sucediendo en tu(s) relación(es)?
- ✓ ¿Has notado un cambio en tu apetito, tu peso o tus hábitos de sueño?
- ✓ ¿Tienes problemas de salud que pueden agravarse con el estrés crónico?

Los recursos en esta hoja de consejos pueden ayudarte a hacer un plan para hablar con tu proveedor sobre cómo tu relación puede estar afectando tu salud.

No estás solx

El abuso y/o la violencia ocurren en todo tipo de relaciones.

El hecho de que ocurran con frecuencia no significa que estén justificadas. Tú te mereces una relación que te brinde apoyo y se sienta bien. **Hay ayuda disponible.**

Un plan que funcione para ti

Si sientes que algo no anda bien con tu relación, podría ser útil que hablaras con una amistad de confianza o una persona de apoyo profesional o defensora sobre lo que has estado experimentando.

Juntxs, ustedes pueden formular un plan sobre:

- ✓ Cómo conseguir apoyo en cosas que quizás hayas estado haciendo para ayudarte a enfrentar las dificultades, como: beber en exceso, usar drogas, comer demasiado o muy poco.
- ✓ Cómo conectarte con tu proveedor de salud sobre qué hacer si tu pareja restringe tu acceso a medicamentos o tus visitas al médico y otras formas en que tu relación podría estar afectando tu salud.
- ✓ Cómo reducir el daño en tu relación y/o desarrollar un plan de seguridad.
- ✓ Cómo conectarte con los recursos en esta hoja de consejos y en tu comunidad para aprender sobre tus opciones.

Las líneas de ayuda nacionales y confidenciales pueden conectarte con recursos locales y proveer apoyo 24/7 por teléfono, texto o chats en internet:

Línea Nacional de Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline)

1-800-799-7233

1-800-787-3224 (para personas sordas y mudas)
thehotline.org

El Proyecto Trevor (The Trevor Project)

Línea de crisis para jóvenes LGBTQ

866-488-7386

thetrevorproject.org

Otros recursos útiles:

La Red del Noroeste (The Northwest Network)

nwnetwork.org

Coalición Nacional de Programas contra la Violencia

(National Coalition of Anti-Violence Programs)

avp.org/ncavp.org

FORGE para personas trans y aliadxs forge-forward.org

Desarrollado en colaboración con Los Angeles LGBT Center, API Institute on IPV, Casa de Esperanza, National Coalition of Anti-Violence Programs, FORGE, Kaiser Permanente of Northern California, The Network/La Red y la Universidad de Pittsburgh. ©2016 Futures Without Violence. Todos los derechos reservados. Fundado por la Administración para los Niños, los Jóvenes y las Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (Subvención #90EV0414). Ilustración de Vero D. Orozco.