

Healthy Relationships

Los Angeles County Department of Mental Health

What is a Healthy Relationship?

A healthy relationship is one where each partner collaborates on how they wish to communicate, respect, support, and consider one another's individual wants, needs, and interests.

Each Person Values Who the Other is and Understands the Other Person's Boundaries.

What are relationship "red flags"?

- Excessive jealousy or insecurity
- Controlling how you spend your time and with whom
- Blaming you for problems in the relationship
- Invasion of your privacy (e.g. looking through your phone, computer)
- Unexpected bouts of anger or rage, taunting, bullying, and falsely accusing you of things
- Threatening or causing physical violence
- Pressuring you into unwanted sexual activity



What Are The Impacts on Your Mental Health?

- Unhealthy relationships can cause anxiety, trouble sleeping, depression, and can impact your self-esteem.
- Chronic stress has also been linked to poor mental health.
- If you find yourself needing help, talk to someone or find a support group with others who have had similar experiences.

When Setting Boundaries:

- Communicate what you would like to keep private (e.g. online and offline)
- Define what makes you feel safe and respected
- Make a list of what are your deal breakers in a relationship
- Schedule time for yourself, with your friends and family
- You have the right to choose who you want to date and when/if you have sex
- You can say NO any time when/if you do not feel safe or comfortable

Resources

1. <https://www.loveisrespect.org/healthy-relationships/setting-boundaries/>
2. <https://www.teendvmonth.org/resources/signs-teen-dating-violence/>
3. <https://www.psychreg.org/unhealthy-relationships/>
4. <https://www.peaceoverviolence.org/>

Relaciones saludables

Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles

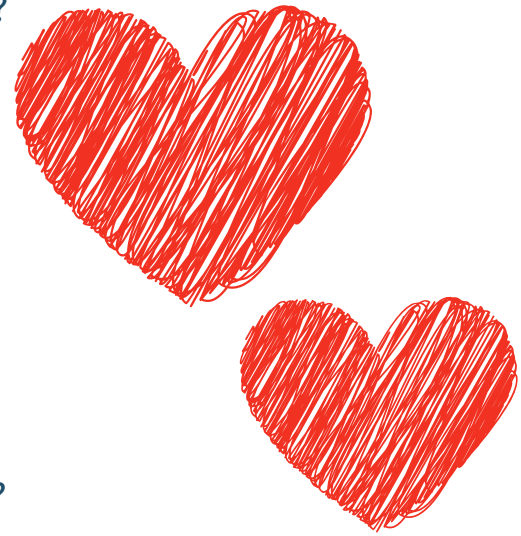
¿Qué es una relación saludable?

Una relación saludable es una relación en la que cada miembro de la pareja colabora en la forma en que desea comunicarse, respetar, apoyar y tener en cuenta los deseos, necesidades e intereses individuales de la otra persona.

Cada persona se valora mutuamente y comprende sus límites.

¿Cuáles son las "señales negativas" en las relaciones?

- Celos excesivos o inseguridad
- Controla cómo pasas el tiempo y con quién
- Te culpa de los problemas de la relación
- Invasión de la intimidad (por ejemplo, revisar el teléfono o la computadora)
- Ataques inesperados de ira o rabia, burlas, intimidación y acusaciones falsas
- Amenazar o causar violencia física
- Presión para mantener relaciones sexuales no deseadas



¿Cuáles son las consecuencias para su salud mental?

- Las relaciones poco saludables pueden causar ansiedad, problemas para dormir, depresión y afectar a la autoestima.
- El estrés crónico también se ha relacionado con pobre salud mental.
- Si se encuentra necesitado de ayuda, hable con alguien o busque un grupo de apoyo con otras personas que hayan tenido experiencias similares.

Al establecer límites:

- Comunique lo que desea mantener en privado en las redes sociales y fuera de las redes sociales
- Define lo que te hace sentir seguro y respetado
- Haz una lista de las cosas que no te gustan en una relación
- Haz tiempo para ti, tus amigos y tu familia
- Tienes derecho a elegir con quién quieres salir y cuándo y si tienes relaciones sexuales
- Puedes decir NO en cualquier momento si no te sientes seguro o cómodo

Recursos

1. <https://www.loveisrespect.org/healthy-relationships/setting-boundaries/>
2. <https://www.teendvmonth.org/resources/signs-teen-dating-violence/>
3. <https://www.psychreg.org/unhealthy-relationships/>
4. <https://www.peaceoverviolence.org/>