

¿Qué significa el respeto en una relación?

La mayoría de las personas quieren disfrutar de la salud y las relaciones. Una relación puede afectar la salud para bien o para mal. El respeto es vital para la salud de la relación.

El respeto abarca cosas como buenos límites y buena comunicación. Además, respeto significa tratar a las personas como pares. Pero ¿qué significa respeto en la vida cotidiana?

Mostrar respeto en una relación puede significar:

- Ser justo en lo que respecta a tiempo y dinero.
- Honrar el consentimiento cuando se trata de afecto e intimidad.
- Mostrarle a la persona que le importas y que es importante para ti.
- Decirle a alguien si te hace feliz y mostrar aprecio.
- Mantenerte activo en la toma de decisiones importantes.
- Considerar opciones y escuchar qué está diciendo la otra persona.
- No amenazar o hacer callar a alguien.

Comportarse con respeto también puede significar:

- Respaldar a la otra persona en lo que necesita.
- Participar en actividades que le interesan a la otra persona.
- Pedir, en lugar de exigir, cosas o respuestas.
- Ser honesto y seguro, y esperar lo mismo de la otra persona.
- Nunca dañar a alguien a propósito.
- Valorar la privacidad de la otra persona al no tratar de averiguar contraseñas para ver llamadas telefónicas y mensajes de redes sociales.
- Ser digno de confianza y no espiar a una persona para saber con quién está o qué hace.

Si es difícil respetar a alguien o sientes que no te respetan, puede ser el momento de una ruptura saludable. Esto se debe basar en el respeto y puede incluir puntos enumerados con [○] en la lista anterior.

Para encontrar el programa de abuso doméstico más cercano, visita <http://pcadv.org> y haz clic en *Find Help* (Buscar ayuda) o usa el mapa *Find Help* que se encuentra en la página de inicio.

Para comunicarte con la Línea directa nacional de violencia doméstica, llama al 1-800-799-SAFE (7233).

Para TTY, llama al 1-800-787-3224.

Un adolescente puede llamar a la Línea directa nacional de violencia doméstica para hablar con un adolescente o un adulto: 1-866-331-9474 [TTY 1-866-331-8453] o visita los sitios web: <http://www.loveisrespect.org/>  
<http://www.thatnotcool.com/>