RELACIONES SANAS CONSENTIMIENTO Y HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.

Relaciones sanas

Son vínculos donde existe:

✓ Respeto.
✓ Confianza.
✓ Comunicación.
✓ Libertad para expresar emociones.
✓ Reconocimiento de límites.

Ejemplo

- *Una amistad sana: “Si hoy no quiero salir, mi amiga lo entiende y no se burla de mí.”*
- *En pareja: “Podemos tener gustos distintos y aun así tratarnos con respeto.”*
- *Con la familia: “Puedo pedir privacidad y explicar mis razones sin gritar.”*
- *En grupo: “No me presionan para hacer algo que no quiero.”*

Consentimiento

Es un acuerdo claro, libre, consciente y voluntario.

Ejemplo

- *“¿Te parece bien si te abrazo?” y la otra persona responde “sí” de forma clara.*
- *“¿Puedo subir esta foto contigo?” antes de publicarla.*
- *“¿Quieres seguir hablando de esto?” si la otra persona se siente incómoda.*
- *Si alguien dice “no”, “tal vez”, “después” o se queda en silencio,* ***no es sí****.*
- *Cambiar de idea también cuenta: “Antes dije que sí, pero ahora ya no quiero.”*

Consentimiento NO es:

- Presión.
- Manipulación.
- Miedo.
- Insistencia constante.
- Silencio obligado.
- Estar bajo sustancias.

Habilidades de comunicación

- Escuchar sin interrumpir.
- Decir lo que siento con claridad: “Me molestó lo que pasó.”
- Usar frases en primera persona: “Yo me sentí excluido/a.”
- Pedir aclaración: “¿Puedes explicarlo otra vez?”
- Buscar acuerdos: “¿Cómo lo resolvemos sin pelear?”

Comunicación asertiva

Es expresar ideas, emociones y límites con respeto, claridad y seguridad.

Ejemplos:

✓ “No me siento cómodo/a con eso.”
✓ “Necesito que respetes mi decisión.”
✓ “Eso me incomoda.”

1. Relación sana

Valentina y Marco eran novios desde hacía unos meses. Un día, Valentina quiso pasar la tarde con sus amigas en lugar de salir con él. Marco se molestó un poco al principio, pero luego entendió que cada uno también necesita su espacio. Le dijo que estaba bien y que se verían otro día. Valentina se sintió tranquila porque no tuvo que justificar su decisión.

Idea: una relación sana respeta los tiempos y espacios de cada persona.

2. Consentimiento

En una fiesta, Diego quiso besar a su novia Camila. Antes de hacerlo, le preguntó si estaba bien. Camila sonrió, pero le dijo que no quería. Diego respondió con calma, sin insistir. Más tarde, Camila le agradeció que la hubiera escuchado.

Idea: el consentimiento siempre debe ser claro y respetado.

3. Comunicación

Laura y Andrés tuvieron una discusión porque Andrés no respondió un mensaje importante. Laura estaba molesta, pero en vez de insultarlo, le dijo cómo se había sentido. Andrés escuchó y le explicó por qué no había contestado. Los dos se entendieron mejor y resolvieron el problema.

Idea: hablar con respeto ayuda a evitar peleas y malentendidos.

4. Poner límites

Sofía empezó a notar que su novio le pedía revisar su celular “porque la extrañaba mucho”. Ella le dijo que no se sentía cómoda con eso. Aunque él insistió un poco, Sofía mantuvo su decisión. Al final, él entendió que confiar también significa respetar la privacidad.

Idea: poner límites es importante en una relación de noviazgo.