



## Friends, Crushes & More: What Makes a Relationship Safe and Strong?



**Respect:** In a good friendship or relationship, both people are kind to each other and don't make the other person do things they don't want to do.



**Trust:** A healthy relationship means you believe in each other. It's okay to feel jealous sometimes, but a good friend or partner should trust you.



**Honesty:** Being honest means telling the truth. When you're honest, it helps people trust you more.



**Talking and Listening:** In a healthy relationship, you can share how you feel, even if you're sad or mad, and the other person listens to you.



**Support:** A good friend or partner cheers you up when you're having a bad day and is happy for you when good things happen.



**Fairness:** A healthy relationship is fair. You take turns and help each other. One person shouldn't always get their way.



**Being Yourself:** Even in a close friendship or relationship, it's important to still be you! You don't have to change who you are to make someone else happy.



## Friends, Crushes & More: What Makes a Relationship Safe and Strong?



**No Respect or Trust:** If people in a relationship don't trust or respect each other, it can make them feel worried or unsafe. It's hard to feel happy together when there's no trust.



**Too Controlling:** If someone always wants to tell you what to do or doesn't let you make your own choices, it can feel like you have no freedom. That's not okay.



**Always Needing Each Other:** It's nice to help each other, but if one person always depends on the other for everything, it can make the relationship unfair and not healthy.



**No Support:** If the other person doesn't care when you're sad or excited, it can make you feel like you don't matter to them.



**Always Putting You Down:** If someone is always saying mean things about you or making fun of you, it can hurt your feelings and make you stop believing in yourself.



**Making You Doubt Yourself:** If someone keeps making you feel like what you remember or feel isn't real, it can be very confusing and upsetting. That's called gaslighting, and it's not okay.



**Not Respecting Boundaries:** Boundaries are your personal rules, like needing space or not wanting to be touched. If someone doesn't respect your boundaries, it can make you feel unsafe or uncomfortable.



## Amigos, Enamorados y Más: ¿Qué hace que una relación sea segura y fuerte?



**Respeto:** En una buena amistad o relación, ambas personas son amables el uno con el otro y no hacen que la otra persona haga cosas que no quieren hacer.



**Confianza:** Una relación saludable significa que creen el uno en el otro. Está bien sentir celos a veces, pero un buen amigo o pareja debe confiar en ti.



**Honestidad:** Ser honesto significa decir la verdad. Cuando eres honesto/a, ayuda a que la gente confíe más en ti.



**Hablar y Escuchar:** En una relación sana, puedes compartir cómo te sientes, incluso si estás triste o enojado, y la otra persona te escucha.



**Apoyo:** Un buen amigo/a o pareja te anima cuando tienes un mal día y se alegra por ti cuando suceden cosas buenas.



**Equidad:** Una relación sana es justa. Se turnan y se ayudan unos a otros. Una persona no siempre debe salirse con la suya.



**Ser Tú Mismo:** Incluso en una amistad o relación cercana, ¡es importante seguir siendo tú! No tienes que cambiar quién eres para hacer feliz a otra persona.



cachelps.org

## Amigos, Enamorados y Más: ¿Qué hace que una relación sea segura y fuerte?



**Sin Respeto o Confianza:** Si las personas en una relación no confían o no se respetan entre sí, puede hacer que se sientan preocupadas o inseguras. Es difícil sentirse felices juntos cuando no hay confianza.



**Demasiado Controlador:** Si alguien siempre quiere decirte qué hacer o no te deja tomar tus propias decisiones, puede parecer que no tienes libertad. Eso no está bien.



**Siempre Necesitándose El Uno Al Otro:** Es bueno ayudarse mutuamente, pero si una persona siempre depende de la otra para todo, puede hacer que la relación sea injusta y no saludable.



**Sin Apoyo:** Si a la otra persona no le importa cuando estás triste o emocionado, puede hacerte sentir que no le importas.



**Siempre Te Menosprecia:** Si alguien siempre dice cosas malas sobre ti o se burla de ti, puede herir tus sentimientos y hacer que dejes de creer en ti mismo.



**Hacerte Dudar De Ti Mismo:** Si alguien te hace sentir que lo que recuerdas o sientes no es real, puede ser muy confuso y molesto. Eso se llama manipulación psicológica (*gaslighting*), y no está bien.



**No Respetar Los Límites:** Los límites son tus reglas personales, como necesitar espacio o no querer que te toquen. Si alguien no respeta tus límites, puede hacerte sentir inseguro o incómodo.