

Relación sana vs. relación tóxica

Lee cada fila y compárala con tu relación. Una señal aislada dice poco. Si el patrón se repite, merece atención.

Dimensión	En una relación sana	Señal de alerta
Comunicación	Pueden hablar de los problemas abiertamente y escucharse, aun en desacuerdo.	Hablar se vuelve insulto, burla o un silencio que castiga.
Celos y confianza	Creer lo que tu pareja te dice y no necesitas revisar su teléfono.	Acusaciones constantes de engaño, revisar mensajes, exigir contraseñas.
Decisiones	Deciden juntos y los deseos de ambos pesan igual.	Lo que una persona dice va, y la otra solo se adapta.
Dinero	Manejan los gastos con acuerdos claros para los dos.	Una persona controla todo el dinero o lo usa para presionar.
Amistades y familia	Cada quien conserva sus vínculos y su pareja los respeta.	Te aleja de tu gente o controla a dónde vas y con quién hablas.
Manejo del conflicto	Discuten sobre el problema y buscan una salida sin humillarse.	Los estallidos terminan siendo culpa tuya y tú pides perdón por todo.
Espacio personal	El tiempo separados se disfruta sin pasar factura después.	Exige respuesta inmediata y te hace sentir culpable por tener vida propia.
Apoyo a tus metas	Tu pareja celebra tus logros y tus planes de estudio o trabajo.	Minimiza lo que logras o te impide estudiar o trabajar.

Si hay miedo, amenazas, golpes o contacto sexual forzado, busca apoyo cuanto antes. Las líneas de ayuda de tu país atienden gratis y con confidencialidad. Guarda esta hoja donde solo tú puedas verla.

