

TENGO DERECHO A ESTAR EN UNA RELACION SALUDABLE

MANIFIESTO de PAREJAS

AMOR.

a quien no tema.

buscaré ayuda si me hace

Tengo derecho a sentir el apoyo de la
como soy. ¡En serio! Puedo determinar

Amaré a alguien

¡He de ser valiente, pero

falta! **Autoestima.**

persona a quien amo. Soy fabulosa/o tal
mis propias metas y elegir mis amistades.

INDIVIDUALIDAD. Tengo derecho a mi propio espacio personal. No me sentiré
culpable por estar con mis familiares o amistades. Tener mis propios amigos y

disfrutar con ellos contribuye a mi crecimiento y el de la relación. **RESPECTO.** Tengo derecho a que
que se me trate con amabilidad y respeto. Es aceptable rechazar afecto o una cita. El sexo no es
sinónimo de amor. Yo tengo derecho a tener el control absoluto de mi cuerpo. Es aceptable no permitirle a

mi pareja tomar una foto de ninguna parte de mi cuerpo desnudo. **FELICIDAD.** Tengo derecho
a ser feliz. Estar sola/o es aceptable, ser infeliz no lo es. La felicidad surge del interior y no debe ser

determinada por la persona con quien estoy saliendo. **CONFIANZA.** Es mi
derecho decidir a quién dedico mi tiempo. La confianza es parte de una relación
saludable. Y de veras existe! Los celos y la posesión no son sinónimos de

el compromiso y el amor. **Comunicación.** Tengo
derecho a expresarme sin temor. Mi opinión cuenta. Compartiré tomar
decisiones con mi pareja, siempre se tomará en cuenta mi opinión.

HONESTIDAD. Es mi derecho ser fiel a mí
misma/o y esperar que los demás sean honestos conmigo.
La mejor manera de crecer es aceptar mi personalidad.

SEGURIDAD. Estaré en una relación libre de abuso
físico, emocional, verbal y sexual. Le pondré
fin a una relación abusiva y no tendré
miedo a pedir ayuda a los demás.

FORTALEZA.

Es mi derecho hacer
mi propio futuro
y ser amada/o

Soy fuerte.

**AM
O
R**

