

Seguridad a La Vista

Relaciones Saludables y Equitativas

1. Escucho las necesidades de otras personas

- a. Escucho con mi corazón, no con mi boca.
- b. Valoro lo que dices, aun cuando pueda no gustarme.
- c. Escucho sin interrumpir ni contradecir.
- d. Suspendo cualquier juicio, opinión y consejo.
- e. Pongo en un espejo lo que escuché (“Entonces, lo que estás diciendo es que...”).

2. Comunico mis necesidades

- a. Reconozco mis sentimientos y comunico mis propias necesidades y límites.
- b. Reconozco mis sentimientos primero ante mí misma/o.
- c. Puedo traducir mis sentimientos en necesidades y límites.
- d. Comunico mis necesidades y límites sin el dedo acusador.

3. Llegamos a acuerdos saludables y acuerdos de igualdad

- a. En esta relación establecemos acuerdos como personas iguales.
- b. Los acuerdos incumplidos no pueden ser forzados por una persona sobre otra.
- c. Si los acuerdos pueden ser renegociados, volvemos al primer paso para una relación sana y equitativa—escuchar las necesidades de la otra persona.