

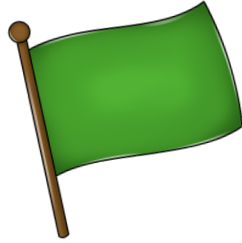
HEALTHY VS. UNHEALTHY RELATIONSHIPS

FLIP FOR REFLECTION



Relaciones Saludables vs. No Saludables

HEALTHY Saludable



Respect - Our opinions count

Respeto – tus opiniones cuentan

Trust - Feeling comfortable to be yourself

Confianza – sentirse cómodo siendo uno mismo

Support - They encourage you to grow

Apoyo – te animan a crecer

Independence - Space for your friendships

Independencia – espacio para tus amistades

Feeling safe - Emotionally and physically

Sentirse seguro/a – emocional y físicamente

Equal say - Shared decisions

Voz igual – decisiones compartidas

WARNING SIGNS Señales



Control - They decide for you

Control – deciden por ti

Jealousy - They monitor your friends

Celos – vigilan a tus amistades

Put-downs - Jokes that hurt

Humillaciones – bromas que duelen

Isolation - They isolate you from others

Aislamiento – te separan de los demás

Pressure - Making you do things you don't want to do

Presión – hacerte hacer cosas que no quieres

Feeling afraid - Walking on eggshells

Sentir miedo – caminar con cuidado



If something feels off, trust your body. Talk to a trusted adult like a parent, teacher, counselor, or family member.

Si algo no se siente bien, confía en tu cuerpo. Habla con un adulto de confianza como un padre, maestro/a, consejero/a o familiar.

YOU DESERVE RELATIONSHIPS THAT MAKE YOU FEEL SAFE, SEEN, AND VALUED.

Mereces relaciones que te hagan sentir seguro/a, visto/a y valorado/a.

JOE TORRE
SAFE AT HOME.

Safe At Home is dedicated to helping children and families heal from trauma through education, counseling, and support. Our Margaret's Place programs provide students with a safe space in schools, where they can access counseling, peer leadership opportunities, and learn to build healthy relationships. Together, we create safer, braver spaces for young people impacted by violence and trauma. | [Learn more at safeathome.org](https://www.safeathome.org)

WHAT DOES HEALTHY LOOK LIKE FOR YOU?

¿Cómo se ve lo saludable para ti?

Your closest relationships shape how you feel about yourself. Take time with these prompts.

Tus relaciones más cercanas moldean cómo te sientes contigo mismo/a. Tómate tiempo con estas preguntas.

What 3 qualities matter most to you in a friendship?

¿Qué 3 cualidades te importan más en una amistad?

What warning signs have you seen in your own life, or in someone else's?

¿Qué señales de advertencia has visto en tu vida o en la de alguien más?

What would you say to a friend in an unhealthy relationship?

¿Qué le dirías a un/a amigo/a en una relación no saludable?

Do I feel safe being honest in my closest relationships?

¿Me siento seguro/a siendo honesto/a en mis relaciones más cercanas?

REMEMBER FROM TODAY...

Recuerda de hoy



Healthy = safe + seen + valued

Saludable = seguro/a + visto/a + valorado/a



You deserve respect

Mereces respeto



It's okay to ask for help

Está bien pedir ayuda



Trust your body

Confía en tu cuerpo

