

## Healthy Relationship

- Freely voicing thoughts, feelings and opinions
- Mutual decision making
- Loving and taking care of yourself, before and while in a relationship
- Each person feels like an individual
- Each person feels responsible for his/her own happiness
- Each person is responsible for his/her self esteem
- Togetherness and separateness are balanced
- Relationships are established and maintained outside the partnership
- Respecting individuality, embracing differences, and allowing each person to be themselves
- Doing things with friends and family and having activities independent of each other
- Discussing things, allowing for differences of opinion, and compromising equally
- Expressing and listening to each other's feelings, needs, and desires
- Trusting and being honest with yourself and each other.
- Respecting each others need for privacy.
- Respecting sexual boundaries and being able to say no to sex.

## Unhealthy Relationship

- Extreme jealousy
- Explosive temper
- Constant criticism
- Giving orders
- Blaming others
- Using force or violence to solve problems
- You care for and focus on another person only and neglect yourself or you focus only on yourself and neglect the other person.
- You feel pressure to change to meet the other person's standards, or you are afraid to disagree, and your ideas are criticized. Or you pressure the other person to meet your standards and criticize his/her ideas.
- One of you has to justify what you do, where you go, and who you see.
- One of you makes all of the decisions and controls everything without listening to the other's input.
- One of you feels unheard and is unable to communicate what you want.
- You lie to each other and find yourself making excuses for the other person.



For more information about non-emergency Longmont area resources, please call LEVI at 303.774.4534.

For bilingual advocacy, counseling, shelter and a 24-hour crisis hotline, contact Safe Shelter of St. Vrain Valley at 303.772.4422.

In an emergency, dial 9-1-1.

Para más información acerca de recursos de no emergencia en Longmont, favor de llamar a LEVI al 303.774.4534.

Para apoyo bilingüe asesoramiento, refugio y línea de crisis por 24 horas, póngase en contacto con Safe Shelter de St. Vrain Valley al 303.772.4422.

En una emergencia, marque el 9-1-1.

## Relaciones Sanas

- Libremente expresar pensamientos, sentimientos y opiniones.
- Tomar decisiones mutuamente.
- Querer y cuidar a uno mismo, antes y durante la relación.
- Cada persona se siente como un individuo.
- Cada persona se siente responsable por su propia felicidad.
- Cada persona es responsable de su propia autoestima.
- El estar juntos y separados estar bien equilibrados.
- Se mantienen relaciones fuera de su asociación.
- Se respeta la individualidad, contentiendo diferencias y dejando a cada persona ser sí mismo.
- Hacer cosas con amigos y familiares, a la vez tener actividades independientes de cada uno.
- Discusión de varias cosas, permitiendo diferencias en opinión y comprometiéndose equitativamente.
- Expresar y escuchar los sentimientos, pensamientos, y deseos mutuamente.
- Confiar y ser honesto con uno mismo y mutuamente.
- Respetar las necesidades privadas de uno a otro.
- Respetar los límites sexuales y ser capaz de decir no al intercurso sexual.

## Relación Enfermiza

- Extremadamente celoso(a).
- Temperamento explosivo(a).
- Critica constantemente.
- Da órdenes
- Culpa a otros.
- Usa fuerza o violencia para resolver problemas
- Usted se preocupa y enfoca solamente en otra persona y es negligente de sí mismo; ó se enfoca solo en sí mismo y es negligente hacia la otra persona.
- Siente la presión de cambiar para satisfacer los criterios de otra persona. Ó tiene miedo de no estar de acuerdo, y se critican sus ideas. Ó ejerce presión en la otra persona que cumpla con sus criterios y critica sus ideas.
- Uno de ustedes tiene que justificar lo que hace, a donde va y a quién ve.
- Uno de los dos toma todas las decisiones y controla todo sin escuchar la opinión del otro.
- Uno de los dos se siente que no se le escucha y no puede comunicar lo que quiere.
- Se mienten el uno al otro y se encuentra dando excusas por la otra persona.

[www.longmontdomesticviolence.org](http://www.longmontdomesticviolence.org)

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422

LEVI: 303.774.4534  
Safe Shelter: 303.772.4422