

Desarrollando buenas relaciones



¡Tener buenas relaciones con otras personas nos ayuda a vivir felices! Las buenas relaciones nos pueden ayudar a alcanzar nuestras metas. Nos pueden ayudar a sentirnos mejor cuando estamos tristes o heridos.

Tenemos varios tipos de relaciones en nuestras vidas. Tenemos familia y amigos. También podemos tener novio, novia, esposo o esposa.



Las buenas relaciones son una parte importante de nuestras vidas. En las buenas relaciones nos respetamos y nos cuidamos unos a otros. Respetamos el cuerpo, el espacio, el dinero y las cosas de cada uno. Nos escuchamos unos a otros.



Arreglamos las cosas entre nosotros cuando no estamos de acuerdo. Pedimos disculpas cuando ofendemos al otro. Solo tocamos a personas que quieren o les gusta ser tocadas. Solo tocamos a personas cuando queremos tocarlas. Devolvemos cosas o dinero que pedimos prestado. Solo usamos las cosas o la casa del otro con permiso.



A veces tenemos malas relaciones. Las malas relaciones son el opuesto a las buenas relaciones. Las personas no se respetan ni se cuidan unas a otras. Las personas no respetan el cuerpo, el espacio, el dinero y las cosas del otro. Las personas no se escuchan unas a otras.



Las personas pueden usar cosas o lugares sin permiso. Las personas pueden pedir cosas o dinero y no devolverlo. Las personas pueden agredirse unas a otras. Las personas pueden decirse cosas malas entre cada uno. Las personas también pueden tocarse o pegarse unas a otras.



Nadie debe permanecer en una mala relación. Nadie debería tocarlo si no lo desea. Nadie debería obligarlo a tocarlo si usted no quiere. Nadie debería pegarle. Nadie debería tratarlo de una manera que lo haga sentir mal.



No permanezca en una mala relación. Hable con alguien de su confianza sobre la relación. Decida con ellos sobre cómo terminar con esa relación. Llame a la policía o a una línea de ayuda si lo necesita.

**Contáctenos si necesita
más ayuda.**

futureplanning@thearc.org
202-617-3268



*Para las personas con discapacidades
intelectuales y de desarrollo*