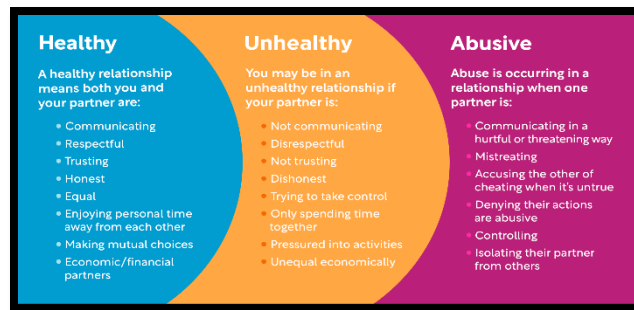


Relationships: Paint them Healthy

Many teens are unaware of the warning signs of an unhealthy relationship that can quickly spiral into becoming abusive. So, what do healthy, unhealthy, and abusive relationships look like?

Characteristics of Healthy Relationships:

- Healthy Boundaries - Both parties feel happy and excited to be around each other. No pressures or constraints are put on either person.
- Trustworthy - Privacy and personal choices are respected.
- Honesty - Both parties are truthful, open, and considerate of each other's points of view.
- Independence - - There is space, freedom, and support in having friends and a life outside the relationship.
- Mutual Respect – Both parties support the other's values, beliefs, and opinions.
- Equality - Both parties put the same amount of effort into the relationship. Each person feels heard and has a say when making decisions.
- Compassion – Each partner has genuine care and concern for the other and offers support through tough times.
- Accountability - Each person is responsible for their actions and words.
- Loyal - Each partner is reliable, respectful, and faithful.
- Effectively Communicates - Each partner can talk about anything, knowing their partner will listen.



Characteristics of Unhealthy Relationships:

- Controlling – Exhibits extreme and over-the-top behaviors. They always need to be together, becoming obsessed with their significant other.
- Jealous - Partner constantly lashes out and becomes possessive.
- Manipulative - Pushes significant other into doing things beyond their comfort. Tries to guilt partner by showering them with gifts and promising their behavior will change.
- Codependent – Insists that all time is spent with them, making a partner dependent on them for money, love, or acceptance.
- Sabotage - Consistently pressures partner to miss obligations such as school, sports, or work.
- Belittle – Name-calling and rude remarks about friends, family, or appearance.
- Constant Guilt Tripping – Causing the other person to feel guilt or responsibility to change their behavior.
- Deflects Responsibility – Makes excuses for inappropriate behaviors like using drugs or alcohol, cheating, or fighting. Blames others for all their problems.
- Volatility - Unpredictable overreactions to small things.
- Unfaithful – Leaves partner out or lies about events.

An unhealthy relationship can quickly turn abusive, putting both parties in the relationship in a dangerous situation.

An **abusive relationship** is a pattern of aggressive and controlling behaviors that your significant other uses against you. If you're in an abusive relationship, your partner will try to maintain power and control. If you threaten to leave, you might find your partner using threats and fear to maintain control.

Signs of an abusive relationship include:

- Monitoring your cell phone, emails, or social networks without permission
- Being extremely jealous or insecure
- Constantly belittling you and putting you down
- Having an explosive temper
- Trying to isolate you from your family and friends
- Making false accusations
- Becoming physically violent
- Being overly possessive
- Making you feel guilty about not spending enough time with them
- Telling you what you can and cannot do, wear, say, go, or be around



At the beginning stages of a relationship, these behaviors may not be apparent or they may be so subtle that you may mistake them for the abuser's caring and concern. For example, the abuser may suggest that you spend all your time together because when you are apart, your partner misses you. If you spend time with other friends, your partner might accuse you of not being serious about the relationship or may appear to be sad and disappointed that you would want to spend time with others. As time goes on, your partner may gradually escalate using these behaviors.

The Destructive Cycle of Abusive Relationships:

The Honeymoon Phase – At the beginning of most relationships, couples spend much time together, and everything seems perfect. After being together for a while, they realize that although they have things in common, they have different opinions; tensions begin to build.

The Tension Building Phase – The couple might start to fight or disagree. They may be unable to settle arguments in a healthy manner.

The Explosion Phase – The abuser in the relationship will become verbally, physically, or sexually abusive to their partner. Afterward, they might beg for forgiveness and promise it will never happen again.

Talking about dating violence can be difficult, especially for the victim. It can often be hard to recognize the signs of dating violence until it escalates. Sometimes, even when a victim realizes their partner is abusing them, they are afraid to leave out of embarrassment, shame, or guilt.

Here's what you can do.

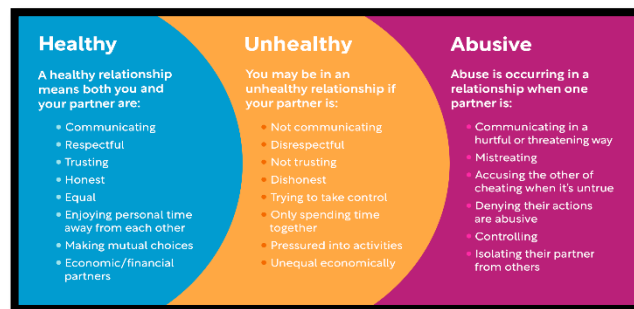
Know that you are not alone. You are a valuable person and deserve to be treated with respect. Seek help from a friend or trusted adult or visit www.loveisrespect.org 24/7 to access information, resources, and immediate support specifically aimed at teen and young adult relationships.

Relaciones: Pinta las Saludable

Muchos adolescentes son inconscientes de las señas de advertencia de una relación no saludable que puede rápidamente convertirse abusiva. ¿So, como se ven las relaciones saludables, no saludables, y abusivas?

Características de relaciones sanas:

- **Límites saludables:** ambas partes se sienten felices y emocionadas de estar cerca del el uno la otra. No existen presiones ni restricciones sobre ambas personas.
- **Confiante:** la privacidad y decisiones de ambas personas son respetadas.
- **Honestidad:** ambas partes son sinceras, abiertas y consideradas con los puntos de vista del otro.
- **Independencia:** hay espacio, libertad y apoyo para tener amigos y una vida fuera de la relación.
- **Respeto mutuo:** ambas partes apoyan los valores, creencias y opiniones del otro.
- **Igualdad:** ambas partes ponen la misma cantidad de esfuerzo en la relación. Cada persona se siente escuchada y tiene voz a la hora de tomar decisiones.
- **Compasión:** ambas personas de la pareja tienen cuidado y se preocupen por el otro y ofrecen apoyo en los momentos difíciles.
- **Rendición de cuentas:** cada persona es responsable de sus acciones y palabras.
- **Lealtad:** cada socio es confiable, respetoso y fiel.
- **Se comunica de manera efectiva:** cada miembro de la pareja puede hablar de cualquier cosa, sabiendo que su pareja lo escuchará.



Características de las relaciones no saludables:

- **Controlador:** Exhibe comportamientos extremos y exagerado. Siempre necesita estar juntos, obsesionándose con su pareja.
- **Celoso:** la pareja es explosiva y se vuelve posesiva.
- **Manipulador:** empuja a su pareja a hacer cosas más allá de su comodidad. Trata de culpar a su pareja dando le regalos y prometiéndole que su comportamiento cambiará.
- **Dependiente:** insiste en que todo el tiempo se pasa con ellos, lo que hace que una pareja dependa de la otra persona en la relación para obtener dinero, amor o aceptación.
- **Sabotaje:** presiona constantemente a la pareja para que falte a obligaciones como la escuela, los deportes o el trabajo.
- **Menospreciar:** insultos y comentarios groseros sobre amigos, familiares o apariencia.
- **Tropezar constantemente con la culpa:** hacer que la otra persona sienta culpa o responsabilidad de cambiar su comportamiento.
- **Evade la responsabilidad:** pone excusas para comportamientos inapropiados como el uso de drogas o alcohol, hacer trampa o pelear. Culpa a los demás de todos sus problemas.
- **Volatilidad:** reacciones exageradas impredecibles a cosas pequeñas.
- **Infidel:** deja fuera a la pareja o miente sobre los acontecimientos.

Una **relación abusiva** es un patrón de comportamientos agresivos y controladores que tu pareja usa en tu contra. Si estás en una relación abusiva, tu pareja tratará de mantener el poder y el control. Si amenazas con irte, es posible que descubras que tu pareja usa amenazas y miedo para mantener el control.

Señas de una relación abusiva incluyen:

- Monitoreando celular, correos electrónicos, o redes sociales sin permiso
- Ser extremadamente celoso o inseguro
- Constantemente menospreciarte y menospreciarte
- Tener un temperamento explosivo
- Tratar de aislarlo de su familia y amigos
- Hacer acusaciones falsas
- Volverse físicamente violento
- Ser demasiado posesivo
- Hacerte sentir culpable por no pasar suficiente tiempo con ellos
- Decirle lo que puede y no puede hacer, usar, decir, ir o estar cerca

En las etapas iniciales de una relación, estos comportamientos pueden no ser evidentes o pueden ser tan sutiles que puede confundirlos con el cuidado y la preocupación del abusador. Por ejemplo, él/ellas pueden sugerir que pasen todo el tiempo juntos porque están separados, porque su pareja los extraña. Si pasas tiempo con otros amigos, tu pareja podría acusarte de no tomarte en serio la relación o podría parecer triste y decepcionado de que quisieras pasar tiempo con otras personas. A medida que pasa el tiempo, tu pareja puede escalar gradualmente el uso de estos comportamientos.

El ciclo destructivo de las relaciones abusivas:

La fase de luna de miel – Al comienzo de la mayoría de las relaciones, las parejas pasan mucho tiempo juntas y todo parece perfecto. Después de estar juntos por un tiempo, se dan cuenta de que aunque tienen cosas en común, tienen opiniones diferentes; Las tensiones comienzan a acumularse.

La fase de aumento de la tensión: la pareja puede comenzar a pelear o estar en desacuerdo. Es posible que no puedan resolver las discusiones de una manera saludable.

La fase de explosión: el abusador en la relación se volverá verbal, física o sexualmente abusivo con su pareja. Después, pueden pedir perdón y prometer que nunca volverá a suceder.

Hablar sobre la violencia en el noviazgo puede ser difícil, especialmente para la víctima. A menudo puede ser difícil reconocer los signos de la violencia en el noviazgo hasta que se intensifica. A veces, incluso cuando una víctima se da cuenta de que su pareja está abusando de ella, tiene miedo de irse por vergüenza o culpa.

Esto es lo que puedes hacer.

Sepan que no están solos. Eres una persona valiosa y mereces ser tratada con respeto. Busque ayuda de un amigo o adulto de confianza o visite www.loveisrespect.org las 24 horas del día, los 7 días de la semana para acceder a información, recursos y apoyo inmediato específicamente dirigido a los adolescentes y adultos jóvenes.

Por mas información visita:

www.capabeaufort.org

MINDFULNESS COLORING SHEET

Mindfulness Coloring can help you focus when you experience tense and challenging situations. This activity, very subtly, shifts your present awareness aside as you make your own choices of how to apply color within design. That process may allow you the ability to refocus yourself and your thoughts and thereby giving you the clarity your mind and body can use to regulate your feelings and emotions resulting in a calmer more serene you.



Help the Twin Souls find each other to become One Heart

