



clínicasabortos.mx

# RELACIONES AMOROSAS SALUDABLES

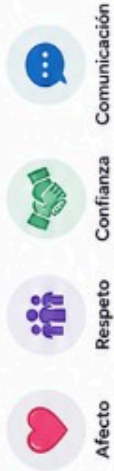


Información, respeto y herramientas para decidir y vivir mejor.

## ¿QUÉ SON?



Vínculos basados en el afecto que van más allá de la pareja tradicional.



Para que sean sanas, debemos dejar atrás mitos culturales.



## PILAR 1 EDUCACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL



Entender y gestionar nuestras emociones.



Comunicarnos con asertividad y empatía.



Poner límites y reconocer relaciones tóxicas.



Desarrollar habilidades para relaciones saludables.

## PILAR 2 AUTOESTIMA



Aceptar y valorar nuestro cuerpo.



Querernos libres de cánones estéticos.



Más autoestima, más placer y bienestar.



Reduce conductas de riesgo.

## PILAR 3 NUEVOS MODELOS (POLIAMOR)

Vínculos afectivos o sexuales con varias personas de forma honesta y consensuada.



Con jerarquías (pareja principal).



Sin jerarquías (anarquía relacional).



Rechazando el concepto de pareja (agamia).



Relaciones sanas = afecto + respeto + comunicación + libertad + consentimiento.

