

MENTAL HEALTH NEWSLETTER

Octubre

TODOS ESTAMOS RODEADOS DE RELACIONES... ROMÁNTICAS, DE AMISTAD, FAMILIARES.
¿CÓMO SABEMOS SI ESTAMOS EN UNA RELACIÓN SANA?

Señales de una **relación saludable**:

- Respeto mutuo
- Confianza
- Honestidad
- Apoyo
- Justicia/igualdad
- Identidades separadas
- Buena comunicación

Señales de una relación **no saludable**:

- Control
- Hostilidad
- Deshonestidad
- Falta de respeto
- Dependencia
- Intimidación
- Violencia



¿CÓMO ESTABLECEMOS **LÍMITES SALUDABLES**?

- Establecer expectativas claras sobre lo que necesitas y quieres.
- Respetar las necesidades de su pareja y/o amigo/a.
- Exploración personal sobre qué comportamientos/acciones no vas a tolerar.
- Comunicación abierta.

¿QUIERES SABER MAS SOBRE LAS **RELACIONES SALUDABLES**?

- Pendiente a más información del grupo de relaciones saludables con Ms. Arroyo Santiago & Ms. Keane!

¿ERES UNA MADRE INTERESADA EN UN RETIRO PARA MADRES?

Homestead Art Therapy & Counseling LLC está organizando Holding On, Letting Go: Un retiro de otoño para las madres el 23 de octubre de 2022 de 8:30 AM - 4:30 PM. Póngase en contacto con

sarah@sarahboonecounseling.com para obtener más información sobre los precios y detalles.

