

¿Cómo podemos comunicarnos mejor?

Parte de tener una relación saludable es tener buena comunicación.

Aquí están algunos consejos para que usted y su pareja puedan comunicarse bien.

Para una buena comunicación:

- **Busque el momento correcto.** No saque temas mientras su pareja está ocupada o haciendo otra cosa. Dígale a su pareja que desea hablar y planeen un momento propio.
- **Hable cara a cara.** Hable sobre temas serios en persona, no lo haga por mensaje de texto o correo electrónico.
- **Diga "yo", no "tú".** A veces, aunque nuestras intenciones sean buenas, podemos sonar agresivos. Elija la persona "yo" o "nosotros" para empezar las oraciones, en lugar de "tú". Así, puede decir, "Siento que no tuvimos tanto contacto últimamente" en lugar de decir, "Estuviste distante últimamente."
- **Sea honesto/a.** Nadie es perfecto. Pide perdón si comete un error. Trate de no dar excusas. Esto ayudará a que la relación sea más fuerte.
- **Controle su lenguaje corporal.** Mire a los ojos al otro al hablar. Deje de lado su teléfono móvil y otros objetos que le puedan distraer. Concéntrese en la conversación con su pareja.
- **Tómese un tiempo para tranquilizarse.** Si se enoja mucho por algo, deténgase, tome distancia y respire. Tómese un momento para calmarse. Hable con un amigo. Salga a caminar. Escuche música. Haga cualquier cosa para relajarse. Hacer una pausa puede evitar que las cosas empeoren.



Si tiene una relación poco saludable o de abuso, no debe seguir estos consejos. Si cree que algunos de estos consejos le pueden poner en peligro, no los adopte. **Hable con un trabajador social de CHN si cree que se encuentra en una relación poco saludable.**

No siempre es fácil lograr una buena comunicación. Al principio, puede sentirse extraño al seguir estos consejos. Pero ellos le ayudarán a comunicarse mejor y construir una relación saludable.



¿Cómo podemos hablar de las ITS?

Es importante hablar sobre las ITS (infecciones que se contraen mediante las relaciones sexuales) con su pareja. Les ayuda a usted y a su pareja a estar saludables.

Hablar demuestra interés.

Hablando sobre las ITS muestra que le importa saber si usted y su pareja están seguros y sanos. Hacerse las pruebas no quiere decir que alguien haya sido infiel o que no se tengan confianza. Quiere decir que se respetan y les importa su pareja.

Para hablar sobre hacerse las pruebas, diga algo así: “Me pone un poco nervioso/a sacar este tema, pero creo que es importante que nos hagamos las pruebas juntos. Hacernos las pruebas nos protegerá a los dos. ¿Por qué estar en riesgo si podemos estar seguros?”

Para contarle a su pareja que tiene una ITS, diga algo así: “Realmente siento que puedo confiar en ti y deseo contarte algo personal. Me enteré de que tengo una ITS. Muchas personas no hablan sobre el tema, pero en realidad es muy común. La mayoría de las personas que tienen una ITS ni siquiera lo sabe. Te lo cuento ahora para que podamos tomar medidas para tener relaciones sexuales más seguras.”

¿Qué hago si necesito ayuda para contarle a mi pareja?

Si no se siente seguro/a o cómodo/a hablando con su pareja, pero desea decirle que tiene una ITS o VIH, hay lugares donde pueden ayudarle.



Visite tellyourpartner.org. Este sitio web le permite enviar mensajes de texto de forma anónima a sus parejas para decirles que estuvieron expuestos a una ITS o al VIH.



Visite STDcheck.com/anonymous-notification.php. Este sitio web le permite ponerse en contacto de forma anónima con sus socios por mensaje de texto o correo electrónico.



Hable con su **educador de salud, médico o trabajador social** de CHN.

Los nervios son normales, pero las pruebas para detectar ITS son parte de estar saludables. Por eso, ¡hable!