

TEEN TIP SHEET:

SETTING BOUNDARIES IN A RELATIONSHIP

Whether you're casually dating or have been going out for a while, setting boundaries is an important part of any relationship. To have the healthiest relationship, partners should know each other's wants, goals, fears and limits. Talking about boundaries is a great way to make sure that each person's needs are being met and you feel safe in the relationship. Here are some things to think about when setting boundaries in your relationship:



EMOTIONAL BOUNDARIES

THE L WORD: Saying "I love you" can happen for different people at different times in a relationship. If your partner says it and you don't feel that way yet, don't feel bad — you may not be ready yet. Let your partner know how it made you feel when they said it and tell them your own goals for the relationship.

TIME APART: As great as it is to want to spend a lot of time with your partner, remember that it's important to have some time away from each other, too. Both you and your partner should be free to hang out with friends (of any gender) or family without having to get permission. It's also healthy to spend time by yourself doing things that you enjoy or that help you relax. You should be able to tell your partner when you need to do things on your own instead of feeling trapped into spending all of your time together.

PHYSICAL BOUNDARIES

TAKE YOUR TIME: Getting physical with your partner doesn't have to happen all at once if you're not ready. In a healthy relationship, both partners know how far each other wants to go and they communicate with each other if something changes.

SEX ISN'T CURRENCY: You don't owe your partner favors. Just because your partner takes you out to dinner, buys you a gift or says "I love you" doesn't mean you owe them anything in return. It isn't okay for your partner to claim that you don't care about them because you won't "go all the way." Even if you've done it before, you are never required to do it just because your partner is pressuring you. Remember, no means no, and it's essential that your partner respect this completely.

CONSEJOS PARA ADOLESCENTES: ESTABLECER LÍMITES EN UNA RELACION

Ya sea que estés saliendo casualmente o hayas estado saliendo por un tiempo, establecer límites es una parte importante de cualquier relación. Para tener la relación más saludable, los socios deben conocer los deseos, metas, miedos y límites de cada uno. Hablar de los límites es una gran manera de asegurarse de que las necesidades de cada persona están siendo satisfechas y usted se siente seguro en la relación. Estas son algunas cosas en las que debes pensar al establecer límites en tu relación.



LIMITES EMOCIONALES

LA PALABRA AMOR: Decir "Te amo" puede suceder para diferentes personas en diferentes momentos en una relación. Si tu pareja lo dice y aún no te sientes así, es posible que aún no te sientas mal, es posible que aún no estés listo. Hágale saber a su pareja cómo le hizo sentir cuando lo dijeron y dígame sus propias metas para la relación.

TIEMPO APARTADOS: Tan grande como es querer pasar mucho tiempo con tu pareja, recuerda que es importante tener un tiempo lejos el uno del otro, también. Tanto usted como su pareja deben ser libres de pasar el rato con amigos (de cualquier género) o familiares sin tener que obtener permiso. También es saludable pasar tiempo solo haciendo cosas que disfrutas o que te ayuden a relajarte. Usted debe ser capaz de decirle a su pareja cuando necesita hacer las cosas por su cuenta en lugar de sentirse atrapado en pasar todo su tiempo juntos.

LIMITES FISICOS

TOMA TU TIEMPO: Ser físico con tu pareja no tiene que suceder todo a la vez si no estás listo. En una relación saludable, ambos socios saben hasta dónde quieren llegar el uno al otro y se comunican entre sí si algo cambia.

SEXO NO ES OBLIGATORIO: No le debes favores a tu pareja. El hecho de que tu pareja te lleve a cenar, te compre un regalo o diga "te amo" no significa que les des nada a cambio. No está bien que tu pareja afirme que no te importan porque no "irás hasta el final". Incluso si lo has hecho antes, nunca estás obligado a hacerlo solo porque tu pareja te está presionando. Recuerde, no significa que no, y es esencial que su pareja respete esto por completo.