

TÍTULO SEO:	Relaciones tóxicas: algunas claves para identificarlas
TÍTULO H1 (primera opción):	Relaciones tóxicas: 10 red flags que debes conocer
TÍTULO H1 (segunda opción):	Relaciones tóxicas: aprende a detectarlas
PALABRA CLAVE:	Relaciones tóxicas
PALABRAS SEMÁNTICAS O SECUNDARIAS	Cómo terminar una relación.

Metadescripción:	El amor puede ser maravilloso, pero ¿qué pasa cuando una relación se convierte en tóxica? Aprende a identificar las red flags cuanto antes, para cuidar tu autoestima.
-------------------------	--

TEXTO:

Las relaciones románticas pueden ser una fuente de felicidad, compañerismo y proyectos de vida. Sin embargo, a veces la persona que tenemos al lado no resulta ser lo que pensábamos. Las **relaciones tóxicas** pueden revelarse luego de un tiempo, por lo que, si ya estás enamorada, te costará mucho terminar.

Existen algunas “red flags” que puedes identificar para saber si vale apostar a esa relación o si estás poniendo en juego tu autoestima y tu capacidad de confiar en los demás. Presta atención a las siguientes señales.

H2: Las claves para detectar las **relaciones tóxicas**

H3: Te aleja de tus seres queridos

H3: Te controla
ropa, amistades, horarios

H3: Se enoja y no te dice por qué

H3: Tus amigas no lo quieren

H3: A menudo te encuentras justificando sus acciones

H3: Problemas de comunicación

H3: Te habla demasiado mal de sus ex

H3: Te ridiculiza frente a otras personas

Es muy importante escuchar a tu instinto. Si piensas que algo no va mal, busca ayuda. Tu entorno puede ser fundamental para que sepas **cómo**

terminar una relación dañina antes de que las cosas empeoren. Recuerda que tu salud mental y física son lo más importante.

Referencias Bibliográficas

Granados Díaz, Angee Michell. (2018). “Las relaciones tóxicas de pareja en adolescentes: factores de riesgo y protección”. Universidad Pontificia ICAI - ICADE. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/23129/TFG%20Definitivo%20pdf.pdf?sequence=1>

YEIDY REINA, Luz. “Guia relaciones de pareja tóxicas”. Universidad Católica de Colombia. <https://www.incap.edu.co/pdf/bienestar/guia-relaciones-pareja-toxicas.pdf>