

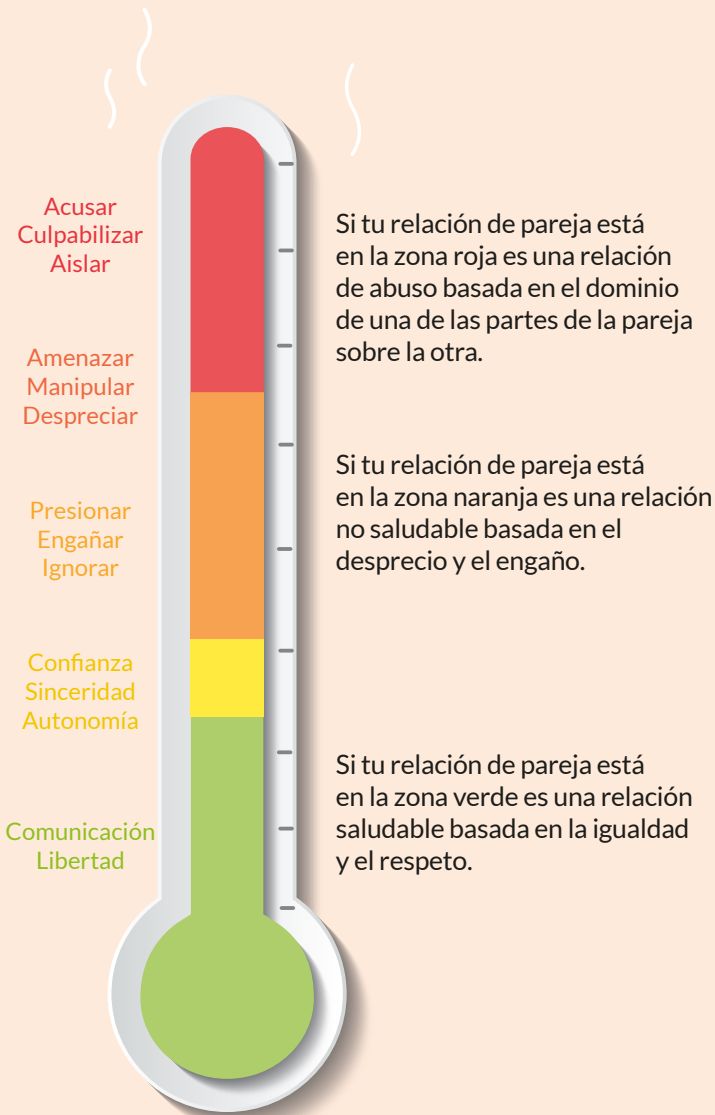
TERMÓMETRO DE LAS RELACIONES



Validación de textos: Grupo AMÁS



¿Cómo es tu relación de pareja?



Cosas que debes tener en cuenta para tener una relación de pareja saludable:

- Di lo que piensas a la cara. No utilices las redes sociales.
- Elige tus palabras con cuidado, por ejemplo, puedes decir “nosotros debemos arreglar los problemas”.
- No siempre tienes razón. Aprende a pedir perdón si te equivocas.
- Presta atención cuando hable la otra persona.

Cosas que debes tener en cuenta en una riña:

- Pon límites, no permitas que tu pareja te insulte o te grite. Si lo hace, dile que pare y si continúa ¡aléjate!
- Busca el momento adecuado para tener una conversación complicada.
- Explica el motivo de tu enfado a tu pareja.
- Trata de llegar a acuerdos.
- Si no encuentras una solución a los problemas, quizá debes romper la relación de pareja.



Importante:

¡Tienes derecho a una vida sin violencia!