



**Cosas que no
debes olvidar
sobre ti misma
en una relación**

Para evitar que te falten el respeto, tienes que quererte mucho a tí misma.

¿CÓMO SE QUIERE UNA MUCHO A SÍ MISMA?

Si te equivocas, no seas dura contigo misma, es normal cometer errores.



No te culpes de los errores de la pareja, aunque él diga que ha sido por tu culpa.

Aprecia las cosas positivas
que tienes, aunque él sólo te
critique.



Dale importancia a las cosas
que te gustan, aunque no le
gusten a él.



Haz siempre lo que creas que es
mejor para ti, aunque él no esté
de acuerdo.



**No dejes de hacer las cosas
que hacías antes de estar
con él.**



**No dejes de ver a las y los
amigos con quienes estabas
antes de estar con él.**



- Conócete a ti mismo/a. Identifica tus gustos, habilidades, debilidades y necesidades. Esto que parece tan simple; puede ser muy difícil ya que la mayoría de las veces hemos creído que los gustos, necesidades y deseos de los y las demás son más importantes que los nuestros.
- Acéptate a ti mismo/a. Una vez que conozcamos nuestro cuerpo, nuestras ideas, valores y

sentimientos, necesitamos aceptarnos como persona y dejar de pensarnos solamente como “la o el hija/o de...”, “la pareja de...”, “la mamá de...”, etc.

- Valórate a ti misma/o. Si nos conocemos podremos valorar lo que nos gusta de nosotros/as mismos/as, identificar lo que no nos gusta y valorar nuestro esfuerzo por reconocerlo.

- Cambiar lo que no nos gusta. Si nos valoramos por lo que somos, tendremos la fortaleza para ir cambiando poco a poco aquello que no nos gusta.
- Respetar la diferencia. La única manera de valorarnos a nosotros/as mismos/as, es respetando a las y los demás. Si nos sentimos bien con nuestra manera de ser, no necesitaremos que los y las demás sean como nosotros/as

y no intentaremos imponernos o controlar a los y las demás para sentir nuestro poder.

- Exigir respeto. Si aceptamos y valoramos lo que somos y queremos ser, valoraremos a los y las demás por lo que son; será menos difícil poner un alto a las personas que nos quieren controlar y faltar el respeto.

- Responsabilidad en las decisiones. Una de las formas cotidianas de ejercer nuestro poder es tomar todas las decisiones de nuestra vida. Desde las más sencillas como ponernos la ropa que nos gusta y no la que les agrada a los y las demás, hasta las más complejas como decidir si queremos vivir solos/as o acompañados/as, tener hijos/as, trabajar dentro o fuera de la casa, etc.

- Conocer y aceptar tus sentimientos. Los sentimientos no son señal de debilidad sino de fuente de poder.

