

Lo que aprecio de mi pareja

Tómate un momento para pensar en tu pareja con cariño. En cada cuadro escribe cosas concretas que valoras, con ejemplos reales cuando puedas. Cuando termines, léeselo en voz alta.

En el día a día

los gestos pequeños y cotidianos que agradeces.

Cuando algo se pone difícil

cómo te acompaña en los momentos duros.

Lo que aprecio de ti

Cómo me trata

lo que hace que te sientas respetado y cuidado.

Quién es

rasgos de su forma de ser que admiras.

Si en la relación hay miedo, control o violencia, esta hoja no es para ustedes; busquen ayuda por separado en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental.

