

# Formas de dar y recibir afecto

Lean la tabla juntos. Marquen cada uno las dos formas que más los hacen sentir queridos, compártanlas y elijan un gesto de la última columna para esta semana.

| Forma de afecto           | Cómo se ve a diario                                                                | Cómo pedirla con claridad                                     | Un gesto esta semana                          |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Palabras</b>           | Reconocimiento dicho en voz alta, un "gracias por...", un mensaje a mitad del día. | "Me hace bien que me digas lo que valoras de mí."             | Escríbele hoy algo concreto que le agradeces. |
| <b>Tiempo juntos</b>      | Atención completa, sin pantallas, aunque sea un rato corto.                        | "¿Guardamos media hora para nosotros esta noche?"             | Una caminata o un café sin teléfonos.         |
| <b>Ayudas concretas</b>   | Encargarse de algo que pesa, sin que haya que pedirlo dos veces.                   | "Esta semana me ayudaría que la cena del jueves la tomes tú." | Asume una tarea que suele cargar tu pareja.   |
| <b>Detalles y regalos</b> | Algo pequeño que dice "me acordé de ti", sin fecha especial.                       | "Los detalles me hacen sentir presente en tu día."            | Lleva a casa algo pequeño que le guste.       |
| <b>Contacto físico</b>    | Abrazos, una mano en la espalda, cercanía en el sofá.                              | "¿Me abrazas un rato?", dicho sin rodeos.                     | Un abrazo largo al llegar, sin apuro.         |

Las cinco formas suman en casi todas las parejas. Pedir con claridad y responder a lo que el otro pide vale más que encasillarse en una etiqueta.

