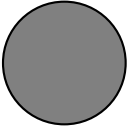
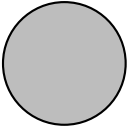
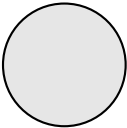


Nuestro semáforo de la relación

No usen esta hoja si en la relación hay violencia, miedo o control de uno sobre el otro.

Escribir delante de tu pareja lo que no te atreves a decirle puede ponerte en peligro, y ahí lo que corresponde es buscar ayuda por tu cuenta. Si ese no es el caso, llénenla cada uno por separado y después compárenlas.

	1. Hay que hablarlo ya El tema que venimos posponiendo y que vuelve a aparecer en las discusiones. Lo que escribo El paso y la fecha
	2. Pide atención Lo que todavía funciona y se está desgastando, como la intimidad o las presiones económicas que nos caen encima. Lo que escribo El paso y la fecha
	3. Va bien Lo que queremos conservar tal como está, y conviene decirlo en voz alta. Lo que escribo El paso y la fecha

Hablar mejor no garantiza estar mejor. En los estudios de seguimiento la satisfacción predice la comunicación al menos tanto como al revés. Si la hoja les incomoda o les hace sentir que fallan, déjenla.