

NUESTRA PROPUESTA DE AMOR: EL AMOR SALUDABLE

Receta del buen amor:

- Cuarto y mitad de Respeto.
- Medio Kilo de Confianza
- Un litro largo de Comunicación.
- Cucharadas soperas de Atracción.
- Una nube de Imaginación.
- Un chorro constante de Pasión, Afecto y Comprensión.

Elaboración:

Se mezclan todos los ingredientes, dejando reservadas la pasión y la imaginación. Se remueve hasta que queda una masa fluida pero con textura.

Se añade la imaginación y se mete en el horno. La masa empezará a subir, se revisa cada 10 minutos para ver si va todo bien y cuando ya está al gusto se saca del horno.

Se deja reposar a la temperatura ambiente y se espolvorea con la pasión.

Está delicioso!

Y cuando se acaba o los ingredientes no han sido los adecuados, lo mejor que se puede hacer es aceptar que no salió la receta. El plato no nos puede sentar mal o hacer daño en el estómago. En ese caso, no hay que seguir comiendo de un plato que no siente bien.



RELACIONES IGUALITARIAS

RELACIONES IGUALITARIAS

www.infoigualdad.org



Rambla Medular, 46. 35500 Arrecife-Lanzarote
Tel: 928 824970 Fax: 928 804200 info@infoigualdad.org

www.infoigualdad.org



¿ Cómo aprendemos a amar, a tener relaciones de pareja ?

No se nos enseña cómo debe ser una relación de pareja, normalmente lo aprendemos por lo que vemos en las relaciones entre adultos, a través de la televisión, en casa,...

Nos educan de manera diferente a los chicos y a las chicas acerca del amor y las relaciones de pareja.

A los Chicos les enseñan a ser:

Más competitivos, más independientes, se preocupan más por sus cosas, dan la misma importancia a sus parejas que a sus amigos, toman la iniciativa en la relación y llevan mejor las críticas y los errores.

A las Chicas les enseñan a ser:

Más cariñosas, más afectuosas, más dialogantes, estar guapas para sus parejas, a esperar a que los chicos tomen la iniciativa y a preocuparse más por su pareja.

La falta de experiencia en las relaciones, o asumir modelos de relación poco recomendables, puede llevarnos a relaciones de pareja basadas en la desigualdad, la sumisión y el control.

Una propuesta de AMOR y de relación de PAREJA IGUALITARIA

El modelo de amor y de relaciones no es universal, existen **varias formas de amar** y mantener una relación de pareja.

Para que las relaciones de pareja sean igualitarias debe de haber **respeto** mutuo.

Darle a la otra persona la **libertad** que queremos para nosotros/as mismos/as.

Entender que no hay por qué hacer todo junto con nuestra pareja. Unas veces se comparten actividades y otras veces se disfrutan con otras personas o en soledad.

Cada parte de la pareja debe tener **autonomía** para decidir qué quiere, cómo lo quiere y cuándo lo quiere.

Debe de haber **corresponsabilidad** en la convivencia diaria, es decir repartir el peso de las tareas cotidianas.

Es necesario tener la capacidad de ponerse en el lado de la otra persona para entender sus opiniones o acciones, lo que nos ayudará a entender que **todas las personas no somos iguales.**

Basar la relación en la **igualdad**, que significa que ninguna de las dos partes es más que la otra, que se tienen en cuenta las opiniones y gustos de cada uno, y que se reparten las tareas y obligaciones.

Tener **confianza** para hablar de cualquier tema. Saber escuchar y que te escuchen.

Tus **opiniones** son tan importantes como las de tu pareja, aunque sean diferentes.

Compartir los problemas y respetar las soluciones que cada uno encuentre.