

**TRUQUITOS
PARA
LLEVARSE
BIEN**

- Ser cariñoso (a)
- Saber escuchar
- Tener confianza
- Ser respetuoso (a)
- Ofrecer apoyo
- Ser comprensivo (a)



El noviazgo es para conocerse y disfrutarse, no para temer, manipular ni lastimar. Tú tienes el poder para decidir sobre tu felicidad, sobre a quién debes amar y sobre tu sexualidad, nadie debe obligarte ni someterte.

En ocasiones, finalizar la relación es la mejor alternativa. Es mejor un buen amigo que un mal amor.

Ideas erróneas sobre el noviazgo.



Pacam
PATRONATO DE AYUDA A CASOS DE MUJERES MALTRATADAS

www.pacam.org.do | 809.533.1813

✉ pacamrd@gmail.com f Pacam t PacamRD

IDEAS ERRÓNEAS DEL ROL MASCULINO EN EL NOVIAZGO

- Debe usar la ropa que a mí me guste.
- Me molesta que hable con sus amistades.
- Cuando me enojo me voy, no le hablo.
- Me molesta verla tan cerca de su familia (padres, primos, primas).
- La celo porque la amo.
- Si me ama debe probármelo y tener sexo conmigo.
- Si no quiere tener sexo conmigo es porque tiene otro.
- Le grito y la insulto, sólo así me entiende.
- Controlo todo lo que hace, dónde va, con quién y qué piensa.
- Debo corregirla para que se comporte bien.
- Ella debe saber lo que quiero.
- La vigilo para que no haga lo malo.
- Es un error demostrarle que la quiero.
- Cuando las decisiones vienen del hombre, son mejores.



¿CÓMO PUEDO SER UN BUEN NOVIO?

- Ella comparte con sus amistades, para mí no es un problema.
- Converso con mi novia cuando nos enojamos y resolvemos el problema.
- Confío en ella.
- Respeto si ella no quiere tener sexo conmigo.
- Mi novia sabe decidir por sí misma.
- Expreso a mi novia lo que quiero y me gusta.
- Cuando tenemos diferencias las discutimos y nos ponemos de acuerdo.
- Mi novia no tiene que tener sexo conmigo para demostrarme que me ama.
- Demuestro a mi novia que es importante en mi vida.
- Cuando mi novia está con sus amistades busco otra cosa que hacer.
- La forma de vestir de mi novia no incide en nuestra relación.
- Entiendo que mi novia tiene derecho a elegir lo que le conviene.
- Las mujeres saben tomar buenas decisiones.

IDEAS ERRÓNEAS DEL ROL FEMENINO EN EL NOVIAZGO

- Si me cela, me ama.
- Hago todo lo que mi novio me pide.
- Evito amistades que a él no le gustan.
- Le doy todas mis contraseñas de la Internet y del celular aunque él no me dé las suyas.
- Él va a cambiar su mal genio y sus celos cuando vivamos juntos.
- Debo cuidar lo que digo para no molestarlo.
- Tengo miedo a sus reacciones, por eso no hago cosas que le desagradan.
- Me ama porque me llama durante todo el día.
- Me cuida, por eso debe saber dónde y con quién estoy siempre.
- Quiere estar conmigo más tiempo, por eso no salgo a ninguna parte.
- Las ropas que uso son las que a él le gustan.
- La mayoría de las veces se enoja conmigo porque no hago las cosas como él dice.
- No corto mi cabello ni me maquillo porque no le gusta.
- Lo ideal es siempre hacer lo que él dice.
- Él siempre tiene la razón.



¿CÓMO PUEDO SER UNA MEJOR NOVIA?

- El novio que ama no cela porque se siente seguro de su novia.
- Cuando no estoy de acuerdo con algo que me pide mi novio, no lo hago.
- Ambos somos capaces de tomar decisiones.
- Si él se enoja, no es mi culpa, es su propio enojo.
- Elijo las ropas que me gustan y las uso sin restricciones.
- Comparto buen tiempo con mi novio y tengo tiempo para las amistades.
- Yo hago lo que entiendo es bueno y correcto para mí.
- Puedo decidir cómo llevar mi pelo y mi rostro con o sin maquillaje.
- Lo ideal es que los dos podamos decidir por nosotros mismos.
- En mi relación puedo expresar mi punto de vista sin miedo.
- Mi novio confía en mí porque no tengo que decirle todo lo que hago y a dónde voy.
- No puedo dejar de hacer las cosas que considero buenas para mí porque a él le desagradan.