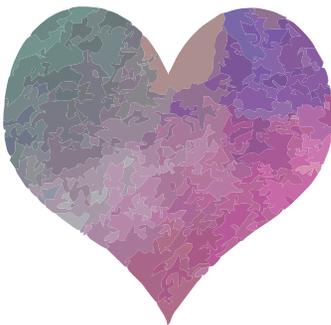


¿Buscas tu media naranja?

Guía sobre el amor romántico



EDITA: Plena inclusión Extremadura



SUBVENCIONA:



VALIDADOR DEL TEXTO:
Borja Carretero Pérez



Logo europeo de lectura fácil: Inclusión Europe

Más información: www.easy-to-read.eu

La lectura fácil es una técnica de redacción que facilita la comprensión a personas con dificultades lectoras.

Índice

	página
1.- ¿Qué es el amor?.....	2
2.- ¿Qué es el amor romántico?.....	2
3.- ¿Qué te puede ocurrir en el amor romántico?.....	3-5
4.- Mentiras sobre el amor romántico.....	6
5.- Verdades sobre el amor romántico.....	7
6.- Importante que sepas.....	8
7.- Algunos consejos.....	9-10

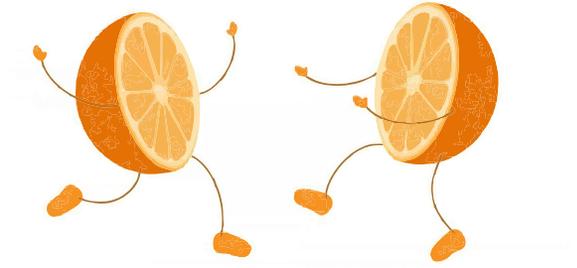
1.- ¿Qué es el amor?

Amar a alguien significa que sientes cariño hacia otra persona, y tienes ganas de estar con ella.

El amor saludable, es aquel con el que te sientes libre, segura, feliz y valorada.

El amor romántico no es un amor saludable.

En este documento, vamos a hacerte algunas recomendaciones para que vivas el amor de forma saludable.



2.- ¿Qué es el amor romántico?

El amor romántico es un tipo de amor en el que se cree que para ser feliz necesitas estar con una persona que te complete y que se convierta en tu media naranja.

En el amor romántico:

- Sólo piensas en tu pareja.
- Pides permiso a tu pareja para todo.
- Perdonas todo a la pareja para que nunca te deje.

Importante



El *amor romántico* no es un amor saludable porque te obliga a seguir con una relación en la que no tienes libertad de ser como tú quieres.

3.- ¿Qué te puede ocurrir en el amor romántico?

Estas son algunas de las cosas, que te pueden ocurrir en el amor romántico.

1 Te enamoras

Te enamoras cuando sientes que otra persona te gusta mucho.

Sientes muchos deseos de besarla, abrazarla y de pasar mucho tiempo a su lado.

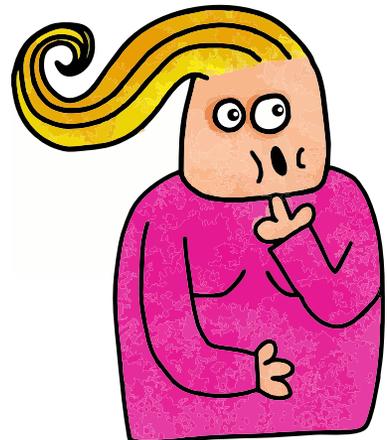
No le das importancia a las diferencias que te resultan molestas de tu pareja y te concentras en lo que te hace sentir bien.



2 Te ciegas por el amor

En el amor romántico, sólo ves lo bonito de la pareja.

Cuando pasa algún tiempo, y comienzas a darte cuenta de que tu pareja tiene algunos comportamientos malos o te hace sentir mal, te das cuenta de que no todo es tan bonito como pensabas.



3 Tienes dudas sobre tu relación.

Pasa el tiempo,
y sigues la relación con esa persona.

Has visto muchos comportamientos
que no te gustan,
te sientes confusa,
y no eres capaz de decidir
si sigues o terminas con esa relación.



Importante saber:



Las personas tenemos nuestra forma de ser
y no solemos cambiar.

Si decides continuar con esa relación
porque piensas que tu pareja va a cambiar
es posible que eso **NO** suceda nunca.

4 Tomas una decisión.

Si decides seguir con la relación,
a pesar de lo que ves,
es porque te sientes segura,
de que eso es lo que quieres,
y nadie te obliga a nada.

Te sientes libre para expresarte,
y actuar como eres.



Si has decidido terminar con esa relación.

Es porque sientes que es lo mejor para ti
y porque no te sentías **a gusto** en esa relación de pareja.

Te sientes **feliz y tranquila** de la decisión que has tomado
y sigues rodeada de las personas que sabes que te quieren bien.

4 **Mentiras** sobre el amor romántico

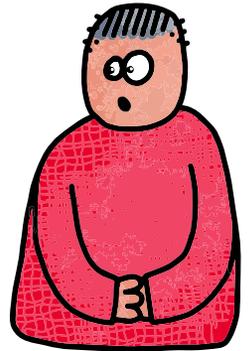
Necesitas encontrar a tu media naranja
para estar completa y ser feliz.

Tienes que aguantar todo por amor,
porque tu pareja tarde o temprano cambiará
para ser bueno contigo.

Si tu pareja tiene celos,
es porque te quiere mucho.
Es una muestra de amor.

Tu pareja puede decidir todo por ti.
Tú no puedes compartir tiempo con otras personas
ni dedicarte a hacer lo que te gusta.

Debes ocultar tu forma de ser
para no dejar de gustarle.
Tienes que estar siempre perfecta para él.



5 Verdades sobre el amor romántico

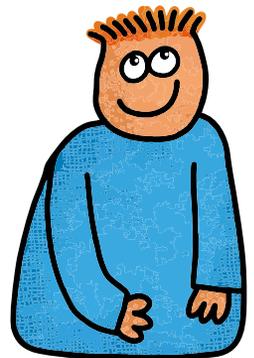
Tú eres una mujer completa,
única y especial.
Tú vales mucho por tí misma.
Y no necesitas tener una pareja para ser feliz.

No tienes que aguantar nada de nadie.
Si alguien te quiere de verdad,
te respetará y te tratará bien.

Si tu pareja tiene celos,
es porque desconfía de ti.
Los celos, nunca son una muestra de amor saludable

Nunca debes perder tu libertad.
Siempre puedes decidir con quién compartir tu tiempo
y lo que te gusta hacer.

Si tu pareja te quiere, te aceptará tal y como eres.
Desde el principio de la relación y hasta el final.





6.- Importante que sepas

Es importante que tengas una persona de confianza con quien te sientas **segura** y a quien puedas contarle las cosas que te pasan. Esta persona de confianza puede ser un familiar, una amiga, o alguien del trabajo.

Es recomendable, buscar ayuda y contarle a esa persona si te pasa alguna de estas cosas:

- Si tu pareja te maltrata y vigila continuamente las cosas que haces o tu teléfono móvil.
- Si te echas la culpa de todo para que tu pareja sea feliz.
- Si no cuentas a tu pareja tus gustos y opiniones, o no haces las cosas que te gustan por miedo a que se enfade.
- Si tu pareja te obliga a hacer todo lo que él quiera, aunque tú no quieras hacerlo.
- Si tienes miedo de terminar la relación aunque no seas feliz porque estar sola te da miedo.
- Si piensas que tu mundo se acaba si tu pareja te deja.

También puedes llamar a Plena inclusión Extremadura donde estarán encantadas de ayudarte: 924315911

7 Algunos consejos para ti

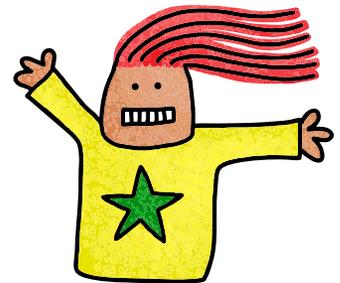
Quererte a ti misma siempre es importante porque te ayudará a saber cuándo alguien te quiere bien.

Te ofrecemos **5** consejos sobre cómo hacerlo:

1. Quiérete mucho

Acepta la persona que eres con tus cosas buenas y malas.

¡Cree siempre en ti!



2. Toma decisiones sobre lo que es bueno para ti.

Si decides terminar con una relación que te hace daño hazlo cuanto antes.

¡Volverás a ser feliz!



3. No tengas miedo de ser como eres.

Nadie tiene derecho a hacerte sentir mal y mucho menos a hacerte daño.

¡Eres una mujer libre!



4. Rodéate de personas que quieran tu bienestar.

Tu familia, amigos, compañeras y compañeros de trabajo, los profesionales del centro, pueden ver que algo no va bien en tu vida y te lo pueden decir o ayudarte.

¡Escúchalos!



5. Haz cosas que te haga feliz.

Practica un deporte, baila, lee, escucha música, lo que tú prefieras. Lo importante es que sea algo que tú disfrutes y que te haga sentir bien.

¡Dedica más tiempo para ti misma!

 ¡Ya eres una
naranja entera!



Plena inclusión Extremadura

Avda. Juan Carlos I, nº47
bloque 5, bajo 8
06800 Mérida

Tlf: 924 31 59 11

Fax: 924 31 23 50

info@plenainclusionextremadura.org

www.plenainclusionextremadura.org

