

# APRENDE ACEIT... \*\*NOO!

A veces estamos tan coladitas por alguien que, sin querer, nos convertimos en su perrito faldero y lo que todavía es peor: nuestros sentimientos nos llevan a hacer cosas que no queremos hacer y a consentir situaciones que, en realidad, no son normales. Si te asaltan las dudas sobre lo que debes consentir y lo que no, o quieres decir se acabó y no sabes cómo, ¡toma nota!

## MULTIPLIQUEN POR CERO

Si tu chico te dice una y otra vez cómo tienes que comportarte, pensar, vestirte, etc., te acostumbrarás a esa situación -¡que no es normal!- y le cogerás miedo a un derecho fundamental: ser tú misma. Tu personalidad está por encima de todo y el secreto está en que ambos os complementéis el uno al otro ¡sin anularos!

### Di "¡no!"...

Si cuando estás con tu chico sientes que no puedes ser tú misma por miedo a que se enfade o te deje, es hora de pararle los pies.

# **QUENO**DECIDAN X TI

En todas las relaciones hay que ceder, pero si el que cede es siempre el mismo... ¡Tenemos un problema! A la hora de hacer planes, tomar decisiones para tu futuro o en cualquier decisión que tengas que tomar en tu día a día, no olvides que, aunque tu chico puede darte consejos, no puede ni debe decidir por ti.

#### Di "ino!"...

Si siempre que le propones algo o le comentas que has tomado una decisión respecto a algo, intenta que cambies de opinión o se enfada.

Es muy importante que en tus rollos y relaciones no tengas miedo de ser tú misma y de opinar por miedo a que te dejen. Si te dejan por ser tú, ila relación no merece la pena!

## CÓMO DECIR "NO"

El miedo y nuestros sentimientos nos bloquean y nos impiden acabar con situaciones que no están haciendo daño, por eso cuando quieras decir "no"...

Muestra seguridad, si pareces débil ¡lo aprovechará para hacerte cambiar de opinión!

Comparte tus dudas y miedos con tus meiores amig@s o tu family. ¡Te ayudarán

No acumules trapos sucios cuando te sientas mal por algo, díselo.

Mantente firme en tus decisiones, si cedes una vez, cederás diez...



## PLANTATE

Tu chico tiene que hacerte feliz, comprenderte, compartir tus aficiones (jo al menos intentarlo!), valorar tus logros, hacerte sentir guapa, apoyarte en las cosas que te nacen ilusión, respetarte jy quererte! Por supuesto, tú tienes que hacer lo mismo por el, y si nada de esto se cumple, no tengas niedo de tomar una decisión...

#### ino! ...

Si sientes que la prioridad de tu chico es controlar todo lo que haces en lugar de quererte. ¡No tengas miedo a cortar!

## LOS CELOS. SOLO PARA ENVOLVER

s celos son como un gusano en una anzana: parece una cosa pequeña, casi importancia, pero al final ¡se la come! ovocar celos es malísimo para una relación, ro sentirlos sin motivos es aún peor y nera discusiones, peleas y en muchas asiones, insultos y violencia. Por eso, que

Si tu chico se pone celoso sin razón, sólo por verte hablar con tus amigos u otros chicos, habla seriamente con él. Y si la

## STOP MACHISMO

Las cosas han cambiado mucho, pero aunque creamos que no existe machismo... ¡estamos muy confundidas! Hay machismo encubierto en la moda, en la música, en el lenguaje, en el cine, en nuestro entorno... y en muchísimas relaciones. Desde peques nos enseñan a actuar como se supone que debe actuar una mujer, jy ya es hora de plantarse!

#### D1 ino! ...

Si tu chico o en tu grupo hay comentarios de mal gusto sobre las chicas o en algunas situaciones te sientes un objeto, deja de reír sus gracias y dales un buen corte.

Como dice Aretha Franklin en "Respect", una de las canciones más famosas de la historia, lo que hace falta en una relación es respeto mutuo. ¿Y eso qué es? Pues algo difícil de definir, pero sencillo de conseguir con un poquito de esfuerzo y comprensión. Respetar es ser fiel, comprender, hablar sin discutir, valorar sus metas, etc.

Si sientes mucha presión y no sabes cómo actuar, en muchos sitios pueden ayudarte con total confidencialidad. Por ejemplo, el 116111 es el teléfono gratuito disponible en la Unión Europea para resolver las dudas de cualquier niño o adolescente.

no!"... /a "celos" ¡sólo en vuestros regalos! Hay muchas formas de faltar al respeto. Échale un vistazo a nuestros cuadro y si te identificas con algo, ¡stop! situación no cambia, no dudes en cortar. ando estamos muy cegados con una relación no sabemos terminar si las cosas que ocurren en ella son normales o no. e identificas con alguna de estas situaciones ¡stop! Es hora

nico te dice cómo tienes que r o se enfada cuando te pones nas cosas.

plantarte y decir "no"... o "se acabó".

ndo haces tus propios planes, pre termináis discutiendo. uestras discusiones utiliza tos, frases despectivas o nazas.

uita valor o mérito a las cosas naces (tus estudios, hobbies, ortes, etc.).

- Siempre tiene celos de tus amigos o de otros chicos con los que hablas.
- Vigila tus mensajes, llamadas, ordenador, redes sociales, etc.
- Si te pide algo y no quieres hacerlo, se enfada.
- Hace comentarios despectivos o incómodos sobre ti o vuestra relación
- Has intentado dejarle y te hace sentir culpable una y otra vez por ello.

