

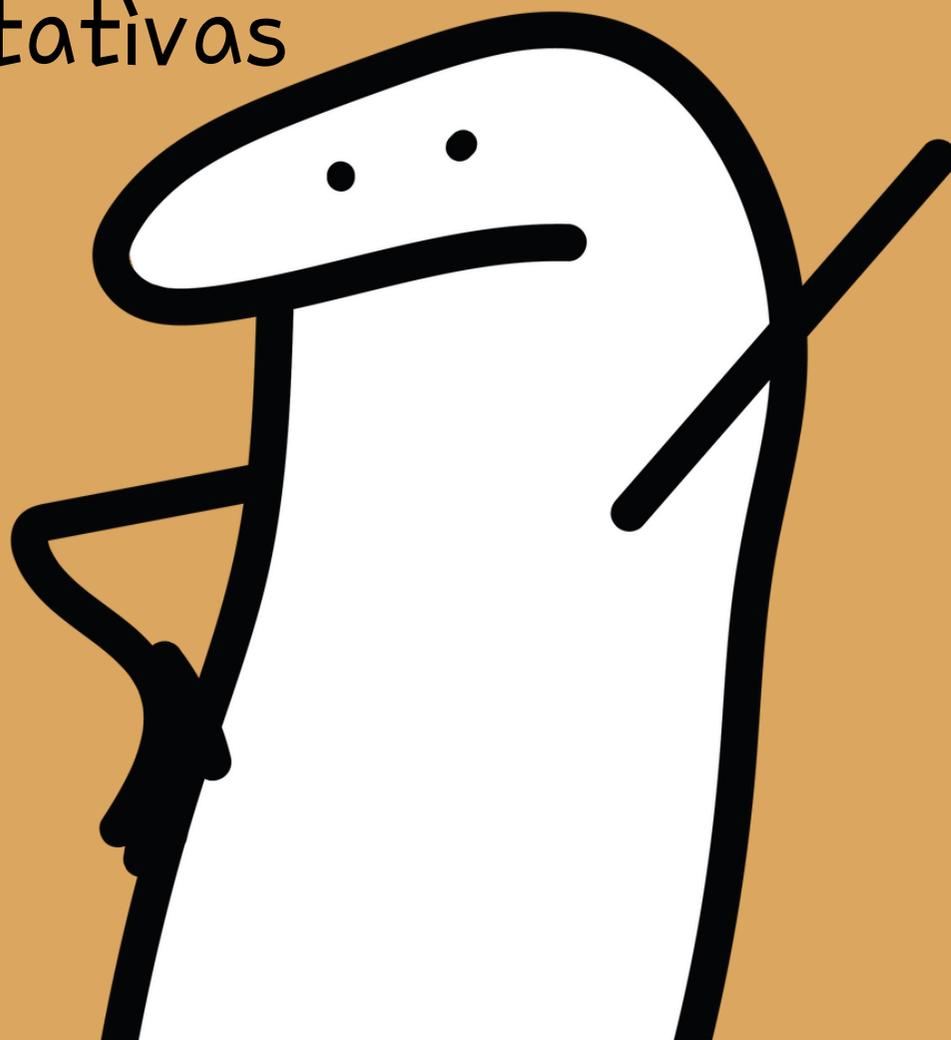
¿ CÓMO CONSTRUIR
UNA RELACIÓN AFECTIVA
DESDE EL AMOR PROPIO?

@ConsortioOaxaca



Nos han dicho que en las relaciones tenemos que darlo todo, ❤️ "amar incondicionalmente a otros" para que todo funcione y eso en ocasiones puede justificar la violencia que se vive dentro de las relaciones por querer cumplir con estas expectativas

@ConsortioOaxaca



Por ello al momento de estar en una relación afectiva es muy importante tener presente el amor hacia nosotrxs mismxs, validando nuestras emociones y necesidades, pues esto es fundamental para identificar cuando alguien más ejerce algún tipo de violencia contra nosotrxs

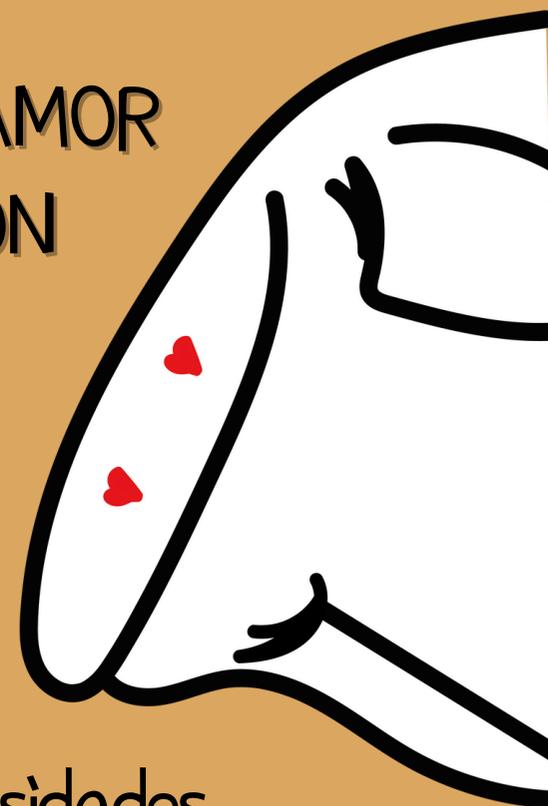
Poner en práctica el **#AmorPropio** en una relación implica que las personas que estén dentro tengan presente los acuerdos que les lleven a construir relaciones más saludables

@ConsortioOaxaca



CONSEJOS PARA FORTALECER EL AMOR PROPIO DENTRO DE TU RELACIÓN

Sentirte bien contigo mismx requiere constancia y conocimiento, es la clave para mantener una relación sana y estable con otrxs



♥ PON LÍMITES

Aprende a decir **SÍ** y **NO** de acuerdo a tus necesidades

♥ RESPETO MUTUO

El respeto es esencial en una relación afectiva, para ello no solo debes respetar a la otra persona sino que debes hacerlo contigo y tus necesidades

♥ HABLA ABIERTAMENTE Y ESCUCHA DE FORMA ACTIVA

La comunicación honesta es importante en una relación comunica tus necesidades y reconoce las necesidades de la otra persona

♥ HAZ VALER TUS EMOCIONES EN TODO MOMENTO

Alimentar la autoestima y el valor personal son pieza clave para disfrutar las relaciones afectivas sin vivir algún tipo de violencia

#AMORPROPIOESREVOLUCIÓN

@ConsortioOaxaca

