

**TRUQUITOS  
PARA  
LLEVARSE  
BIEN**

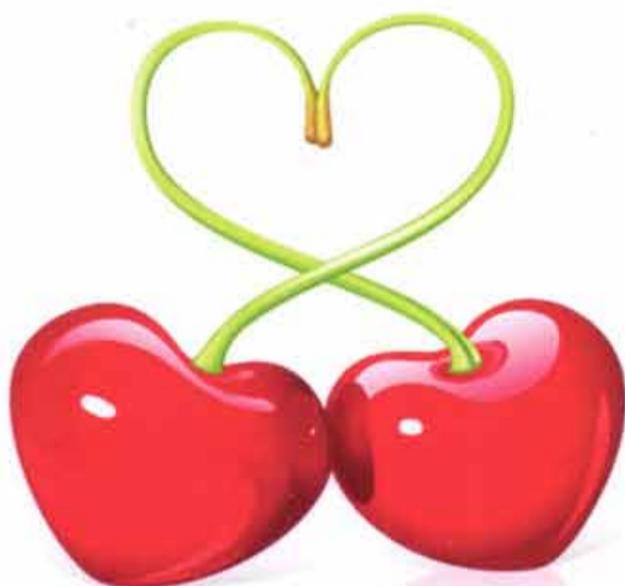
- Ser cariñoso (a)
- Saber escuchar
- Tener confianza
- Ser respetuoso (a)
- Ofrecer apoyo
- Ser comprensivo (a)



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.