

IGUALÓMETRO

Medidor de IGUALDAD en la relación de pareja



30. Eres un modelo de conducta para tu(s) hija(s), actuando positivamente y sin violencia.
29. Si tienen hija (s) e hijos(s), comparten las responsabilidades de la crianza y educación.
28. Las relaciones sexuales son consensuadas y nunca presionas a tu pareja.
27. Se aseguran que los acuerdos sobre el uso del dinero beneficien a ambas personas.
26. Toman juntos las decisiones económicas.
25. Tienen acuerdos en cómo distribuyen sus obligaciones de pareja o en casa.
24. Te comunicas abierta y sinceramente con tu pareja.
23. Aceptas las responsabilidades por comunicar tus necesidades ante los conflictos.
22. Eres una persona honesta contigo misma y tus sentimientos.
21. Aceptas la separación de tu pareja si así lo desea.
20. Tratas de encontrar soluciones a los conflictos de una forma mutua y satisfactoria.
19. Cumples con acuerdos tomados con tu pareja.
18. Te muestras con disposición para llegar a acuerdos con tu pareja.
17. Aceptas que haya cambios de la relación.
16. Reconoces y entiendes las necesidades de independencia de tu pareja.
15. Te haces responsable de satisfacer tus propias necesidades.
14. Fomentas tu identidad y la de tu pareja como personas individuales.
13. Hablas y actúas de tal forma que tu pareja se sienta libre de expresarse.
12. Hablas y actúas de tal forma que tu pareja se sienta libre de hacer sus cosas.
11. No usas amenazas contra tu pareja.
10. Aceptas tus responsabilidades y buscas una verdadera solución.
9. Si es el caso, reconoces y aceptas que has actuado violentamente en la relación.
8. Tratas de identificar si ha existido violencia en tus relaciones de pareja anteriores.
7. Respetas sus derechos, sentimientos, amistades, actividades y decisiones.
6. Le apoyas en sus metas en la vida.
5. Evitas escenas de celos, envidias o resentimiento.
4. Evitas controlar sus tiempos y ubicaciones.
3. Demuestras apoyo emocional y comprensión a tu pareja.
2. Valoras la opinión de tu pareja.
1. Escuchas a tu pareja con atención, respeto y sin juzgar.
0. Ejerces alguna forma de violencia económica o patrimonial, emocional, física o sexual.
0. Impides que tu pareja participe en actividades civiles o políticas.