



## Construyendo relaciones saludables

*Vicky Martínez Dorr*

### Tarea para el hogar :

- 1) Por favor, describe en palabras, oraciones o narrativa ¿Cuál es el significado de tu felicidad? ¿Cómo describirías la felicidad en tu vida?
- 2) Ahora escribe ¿Cuál es tu formato o estructura de relaciones con las personas más cercanas con las que te has criado? Por ejemplo, si te criaste con tus padres o tus abuelos ¿Cómo era la relación con cada uno de ellos? ¿Qué has aprendido de ellos? ¿Cómo te enseñaron a relacionarte? Una vez que hayas escrito (en detalle) esa relación, por favor fíjate cómo esas relaciones afectan o determinan tu manera de relacionarte hoy en día. Analiza. ¿Son relaciones saludables o tóxicas? ¿Dónde/Cuándo comenzaron?
- 3) Enumera dos relaciones a las cuales te gustaría que cambiaran de acuerdo a lo que aprendimos en la charla de hoy.
- 4) Próximo paso, es tomar coraje para hacer ese cambio positivo en tu vida.