

AMOR EN LA ADOLESCENCIA

Piénsalo por un momento... **¿Cómo te sientes cuando piensas en el amor? ¿te genera ilusión, inseguridad o dudas?**

- El amor en la adolescencia puede ser una experiencia intensa y emocionante, pero también puede generar dudas y conflictos emocionales.
- Es un periodo de conocerse a uno mismo, aprender sobre los límites, la importancia de la comunicación y el respeto mutuo.
- Reflexionar sobre nuestras experiencias amorosas nos permite entendernos mejor y gestionar nuestras emociones de forma saludable.

Ahora, **reflexiona** un momento:

- ¿Qué es lo más importante para ti en una relación de pareja? ¿Respeto, confianza, comunicación?
- ¿En algún momento has sentido presión para tener una relación o demostrar afecto de una forma que no querías?
- ¿Qué haces cuando una relación no te hace sentir bien? ¿Hablas con alguien? ¿Guardas tus emociones?

Si estas preguntas te han removido por dentro, quizás te estés preguntando... **¿Qué puedo hacer al respecto?**

1. Si te sientes presionado/a para actuar de una forma que no te hace sentir cómodo/a, escucha tus emociones y respétalas.
2. Practica la comunicación asertiva: expresa lo que sientes sin miedo, pero sin agresividad.
3. Cuenta con la ayuda de personas de confianza con quienes puedas hablar cuando sientas dudas o inseguridades.
4. No tengas prisa por estar en una relación. El amor saludable no se basa en cumplir expectativas, sino en sentirte bien contigo mismo/a.



Botiquín emocional: **NO OLVIDES:**

- Pensar en lo que realmente te gusta y lo que no te hace sentir bien.
- Aprender a decir lo que piensas y sientes de manera clara, sin hacer daño a nadie.
- Buscar maneras de sentirte mejor cuando estás enfadado/a o triste.

¡QUE TENGAS BUEN DÍA!