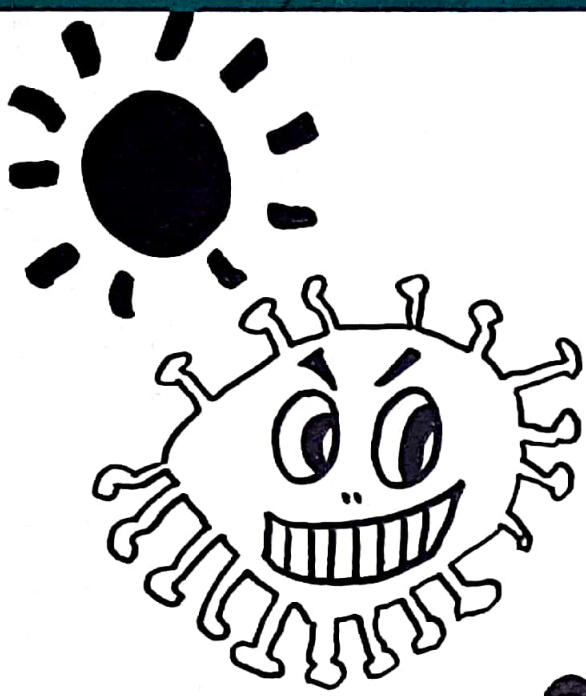
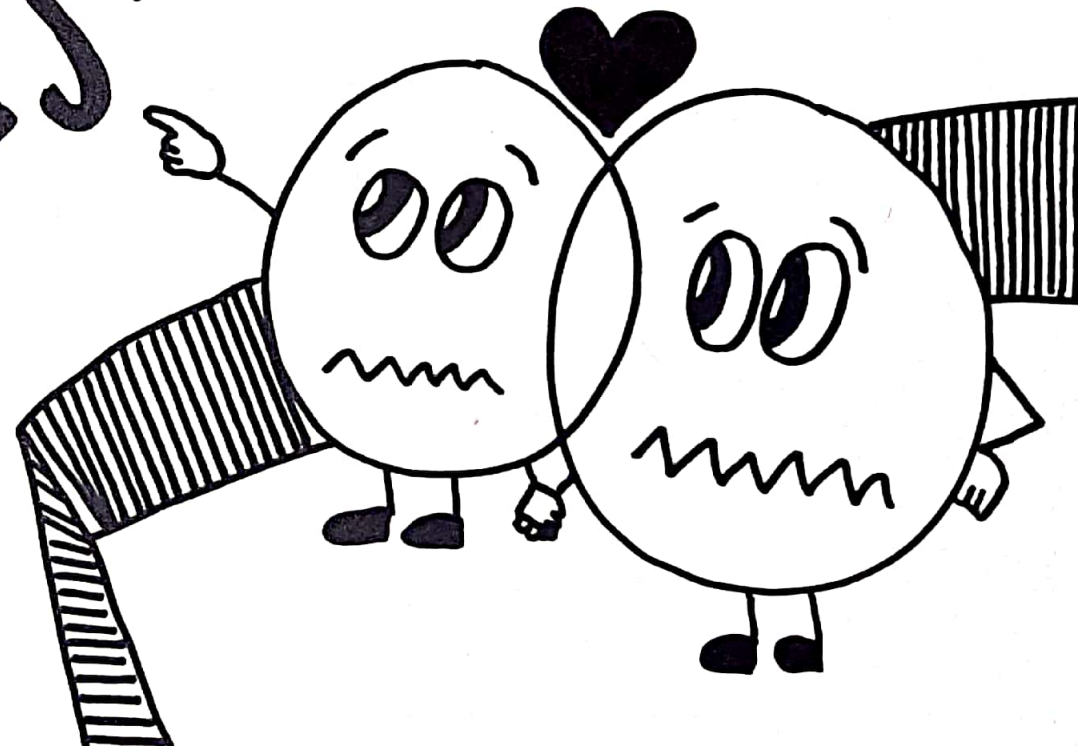




CUARENTENA
EN
PAREJA

¿?

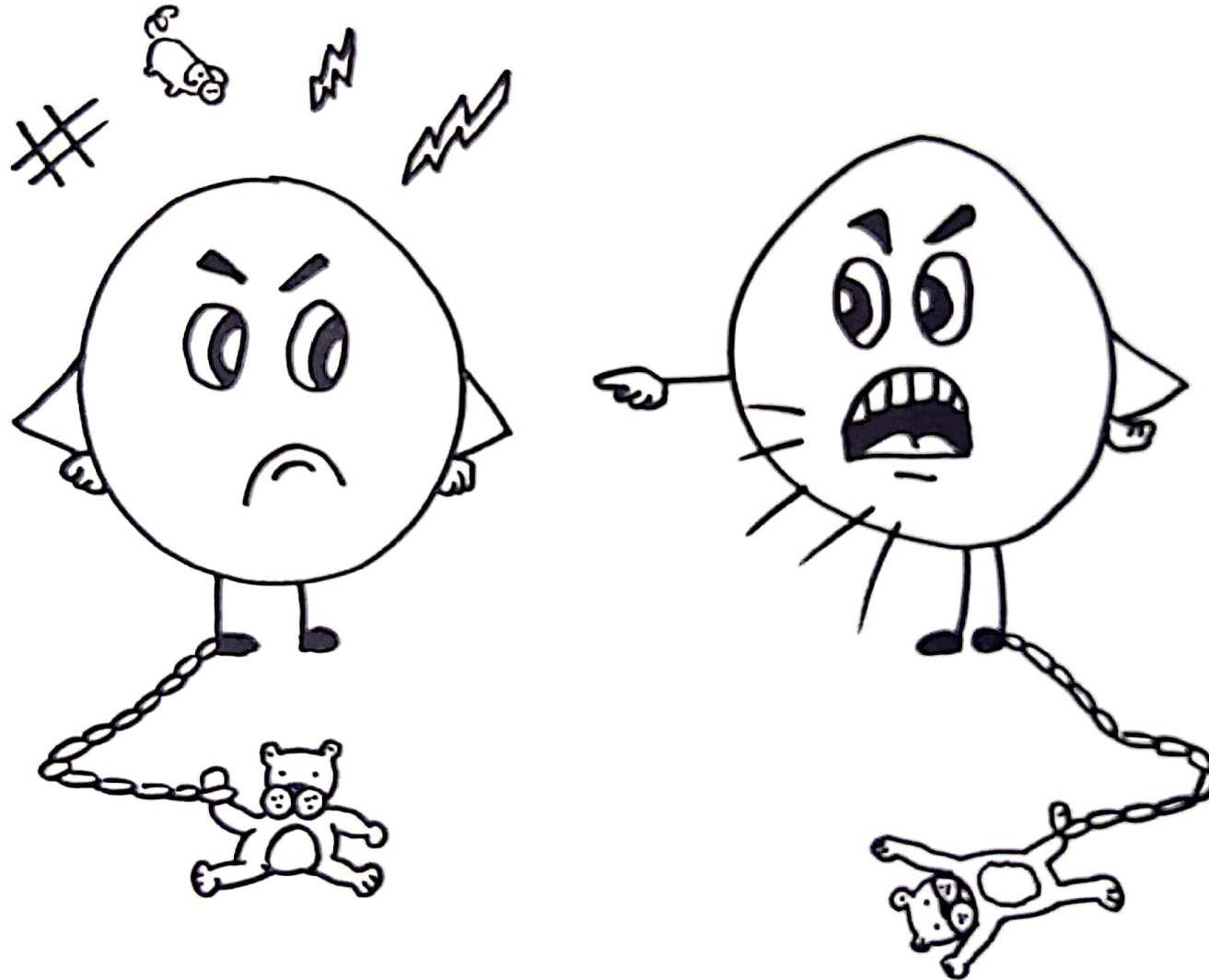


"pasar más tiempo
juntos/as hará que
nuestra relación se

FORTALEZCA."

(0 no)

CONFLICTOS



COMUNICACIÓN DESDE EL
REPROCHE/HOSTILIDAD

VS

COMUNICACIÓN DESDE LOS
MIEDOS

MIEDO

SOLEDAD

TRISTEZA

ALEGRÍA

INDIGNACIÓN

RABIA

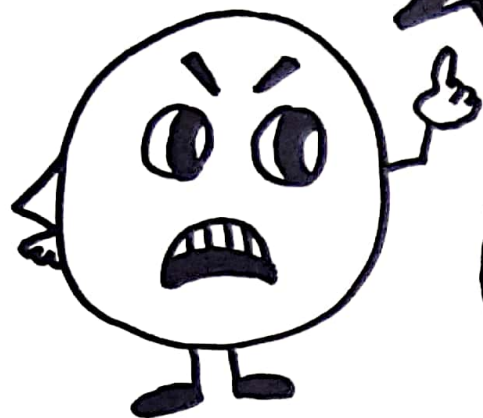
IRA

NERVIOSISMO

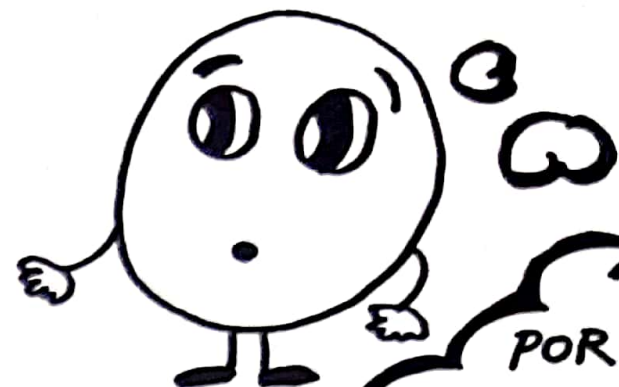
TERNURA

FRUSTRACIÓN

EMPATÍA



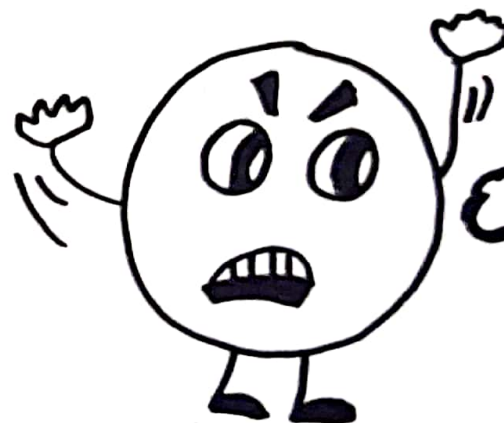
¿CÓMO SE
TE OCURRE
BAJAR LA
BASURA SIN
MASCARILLA?



POR
LO
MENOS YO
LA BAJO...



¡¡ESTOY
HARTA
DE ESTAR
ENCERRADA!!



ESTÁ
CANSADA
DE
ESTAR
CONMIGO
ENCERRADA

¡¡¡PUES **BAJA**
LA BASURA Y ASÍ
TE AIREAS, QUE NO HAY QUIEN
TE AGUANTEEEE!!!



BLA

BLA

BLA

P/M

NORMATIVO/A

NUTRITIVO/A

A dulto /a

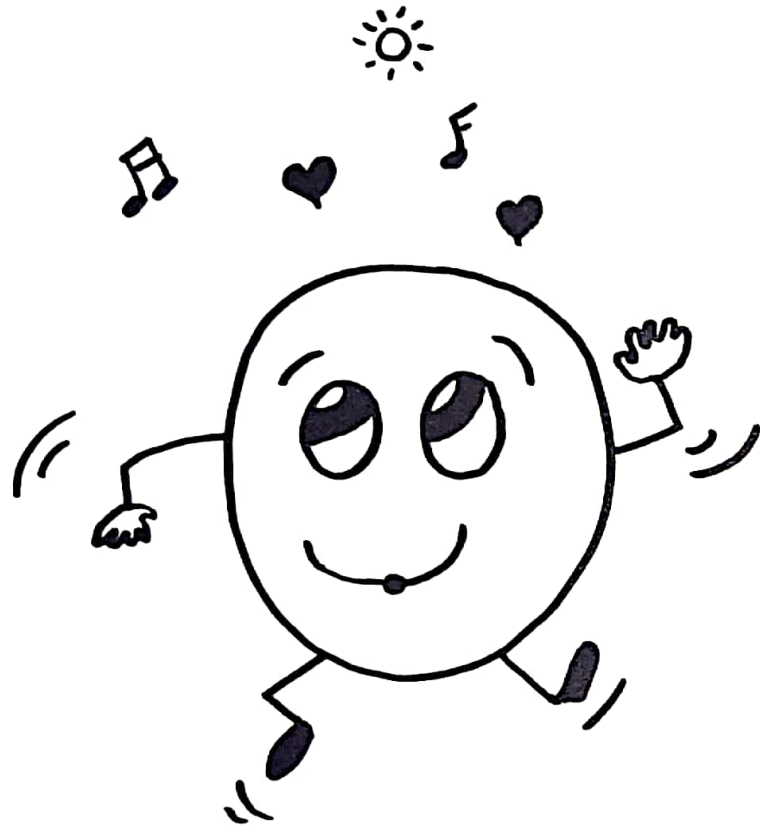
N

Libre

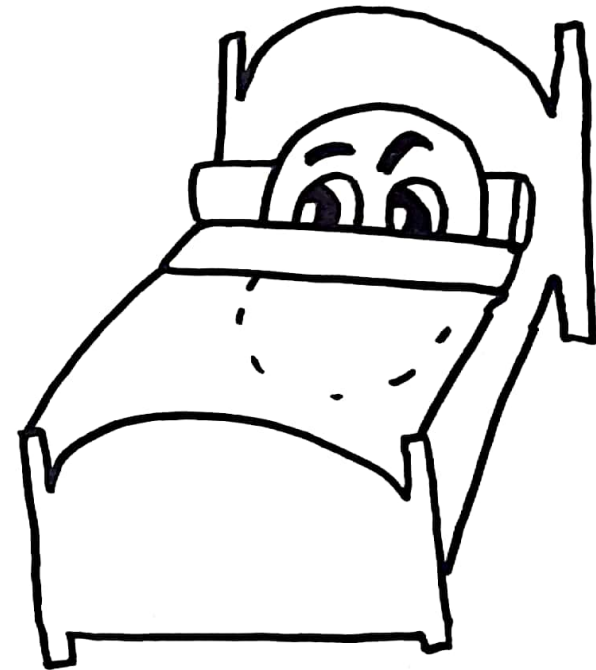
Rebelde

JOSE LUIS MARTORELL

FALTA



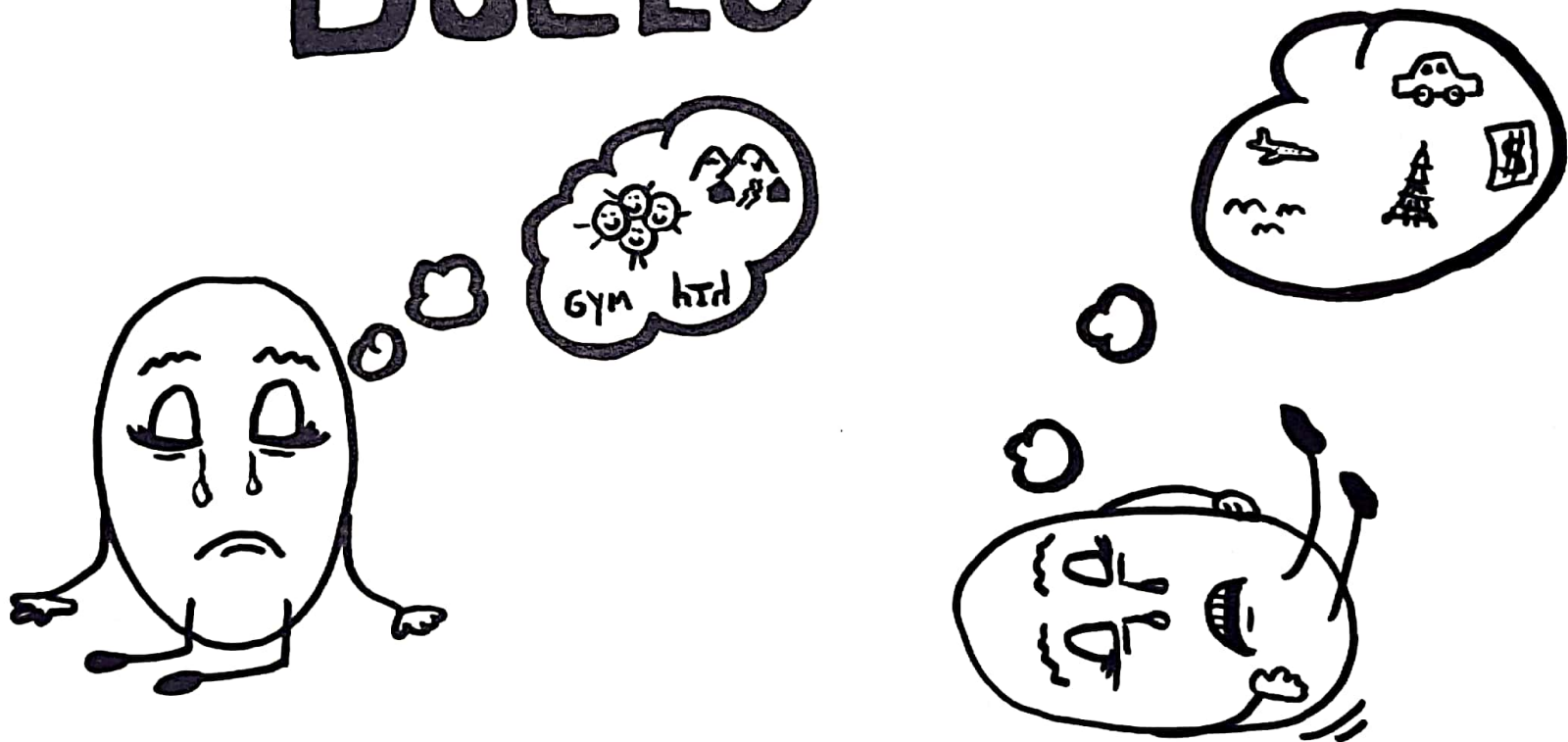
DE



SINTONÍA

EMOCIONAL

RESPETANDO LOS PROCESOS DE **DUELO**



- VALIDANDO SU RESPUESTA EMOCIONAL
- SINTIENDO EMPATÍA.
- CONCEDIENDO ESPACIO.
- RESPETANDO SUS RITMOS.
(DIFERENTES)
- OFRECIENDO RECURSOS QUE NOS
HAYAN PODIDO FUNCIONAR A NOSOTROS/AS.

NO

ESTAMOS OBLIGADOS/AS

A

MANTENER UNA **EQUIDAD**

CONTINUAMENTE.



¿QUÉ HACEMOS CON LA **MONOTONÍA?**

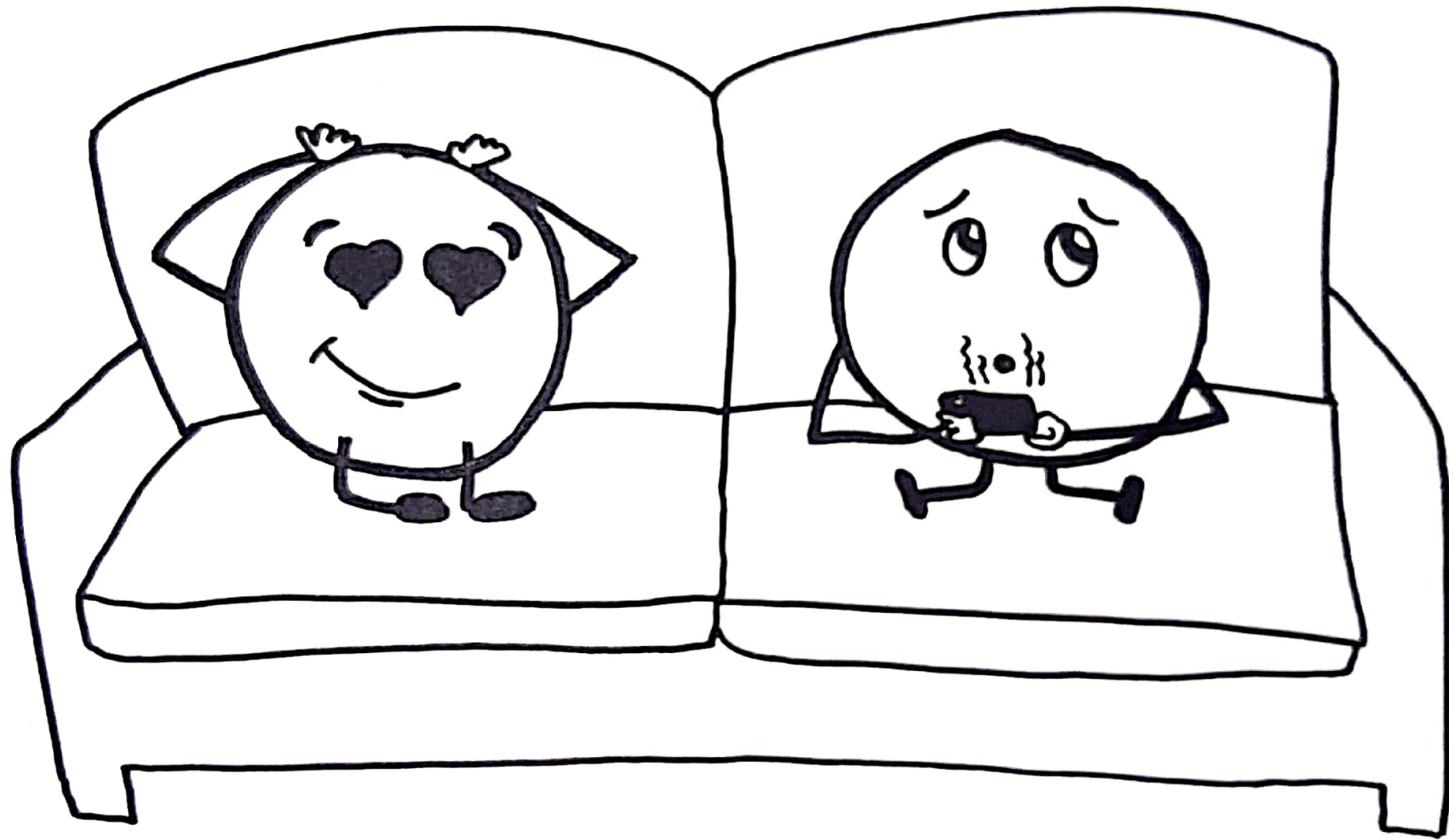
1º VALIDAR LA SITUACIÓN.

2º PROPONER PLANES/ACTIVIDADES
DIFERENTES QUE ESTÉN **ALINEADAS**
CON NUESTRA ACTIVACIÓN
EMOCIONAL (NO FORZAR).

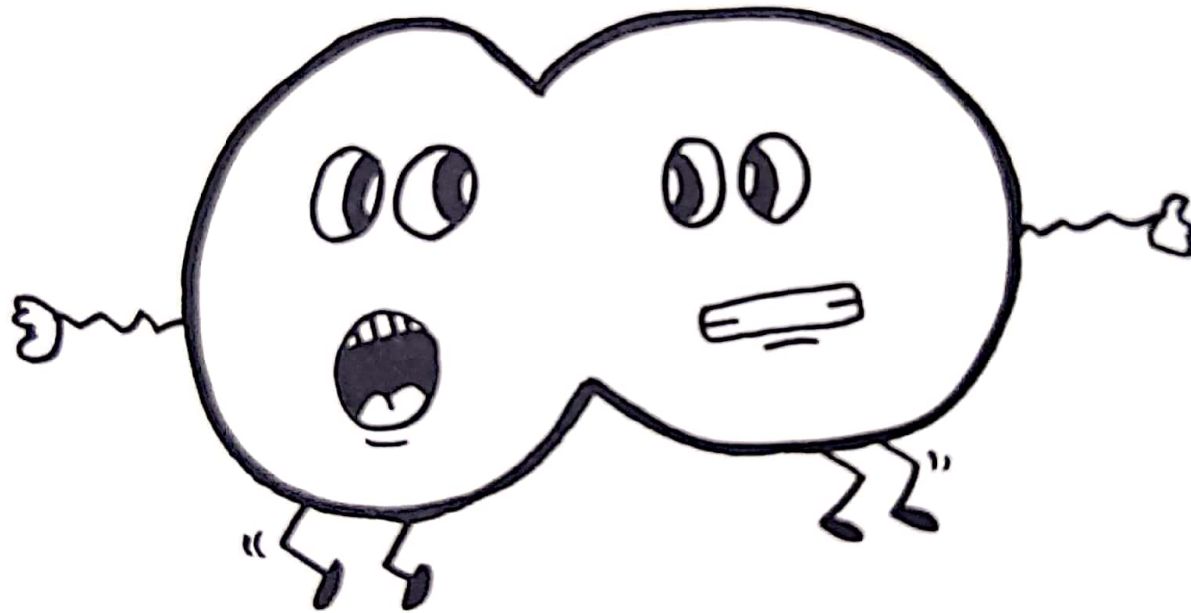
Si nos apetece probar cosas nuevas:

- Post-it (micro-regalos). 
- Nuevas recetas de cocina. 
- Nuevas aficiones. 
- Bailar juntos /as. 
- Ser su "entrenador/a personal." 
- Intercambio de roles (FFSS - Empatía)
- Diario!! 

¿y la SEXUALIDAD ?



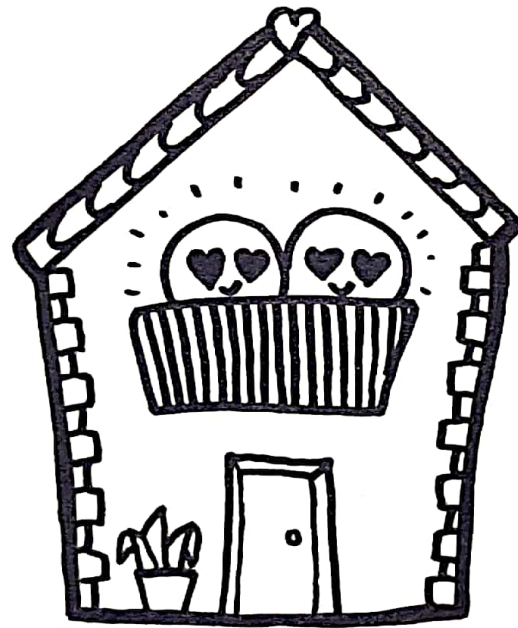
compartir el **ESPACIO**



Cuidar nuestro **HOGAR :**

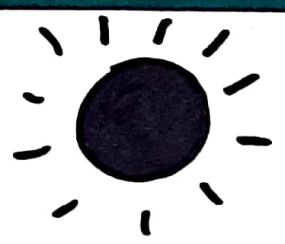
Aireándolo
(ventilando)

Música
ambiente



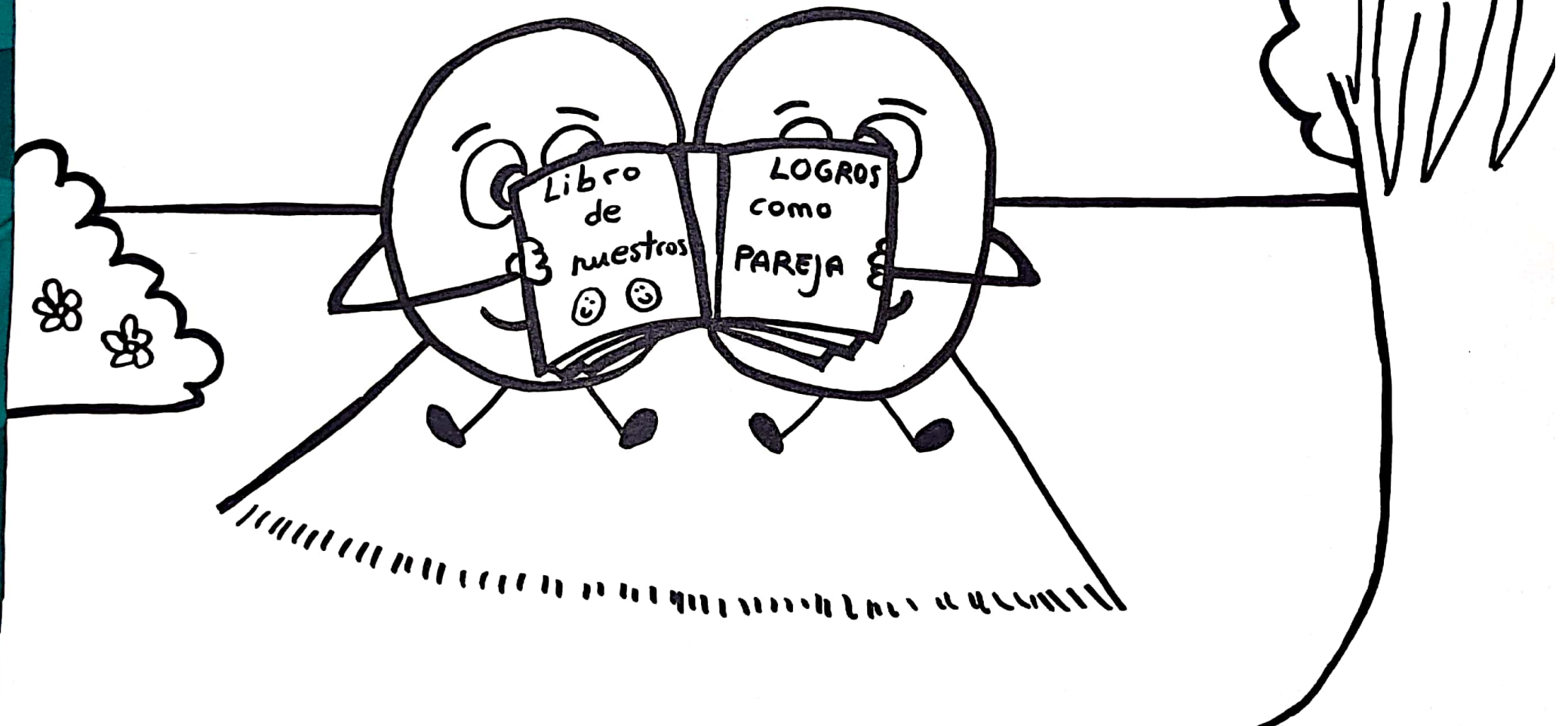
En orden
limpio

Decorándolo



Por último:

RECAPITULAR



SERVICIO DE ATENCIÓN
A MUJERES VÍCTIMAS
DE
VIOLENCIA DE GÉNERO:

900 222 100
100 009

24h / 365 días