

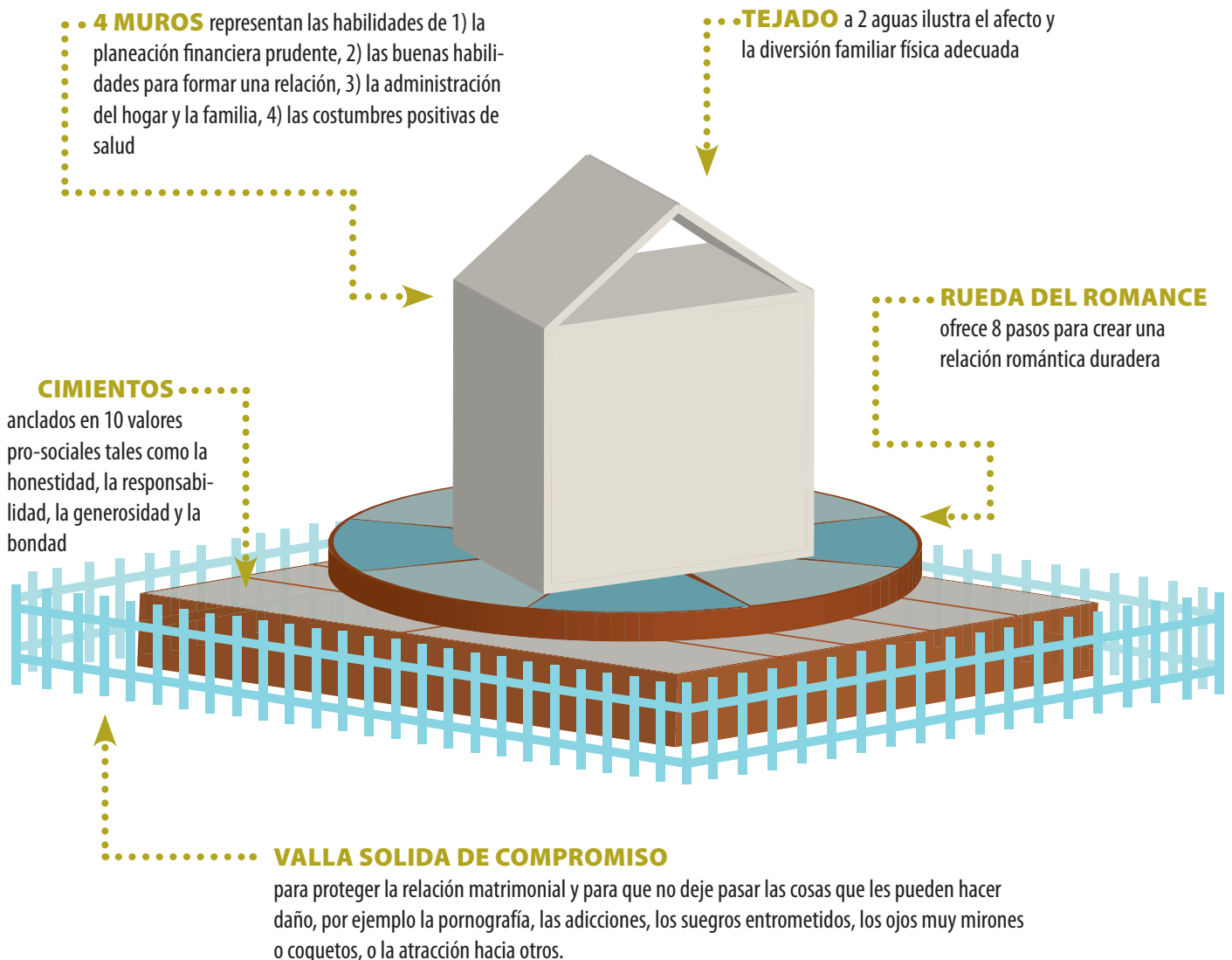
# Creando Familias Estables (parte 1)

## El futuro de la sociedad depende del aprender como crear familias estables



A medida que los adolescentes maduran algunas de las mejores cosas que los padres pueden enseñarles son las actitudes y habilidades para crear sus propias familias amorosas y estables. Estas incluyen 1) habilidades para desarrollar una relación romántica duradera, 2) habilidades para crear una vida familiar feliz, 3) el compromiso de honrar, apoyar y protegerse el uno al otro y a su relación, y 4) los valores pro-sociales que fomentan las relaciones familiares cariñosas. Estos incluyen la importancia del sexo socialmente responsable, es decir el sexo que une a una pareja en una relación amorosa, estable, y que no propaga enfermedades, explota a mujeres o niños, o produce hijos fuera de una relación estable de familia.

Esta ilustración puede ayudarle a enseñar estos principios de preparación para el matrimonio: una base de buenos valores, una "rueda de romance" para crear relaciones amorosas, una casa resistente formada por habilidades personales y construida por cuatro muros y un techo, y una "valla" fuerte de compromiso que rodee y proteja la relación matrimonial.



# Creando Familias Estables (parte 1)

## Los Cimientos, la Rueda del Romance, y la Valla



### Cimientos Formados por 10 Valores Pro-Sociales

Los "valores pro-sociales" son las creencias personales de como comportarse y tratar a los demás. Son como bloques entrelazados que sirven como un cimiento firme para una relación de pareja. Cuando usted incluye estas 10 creencias fundamentales en su sistema de valores, el amor puede prosperar:

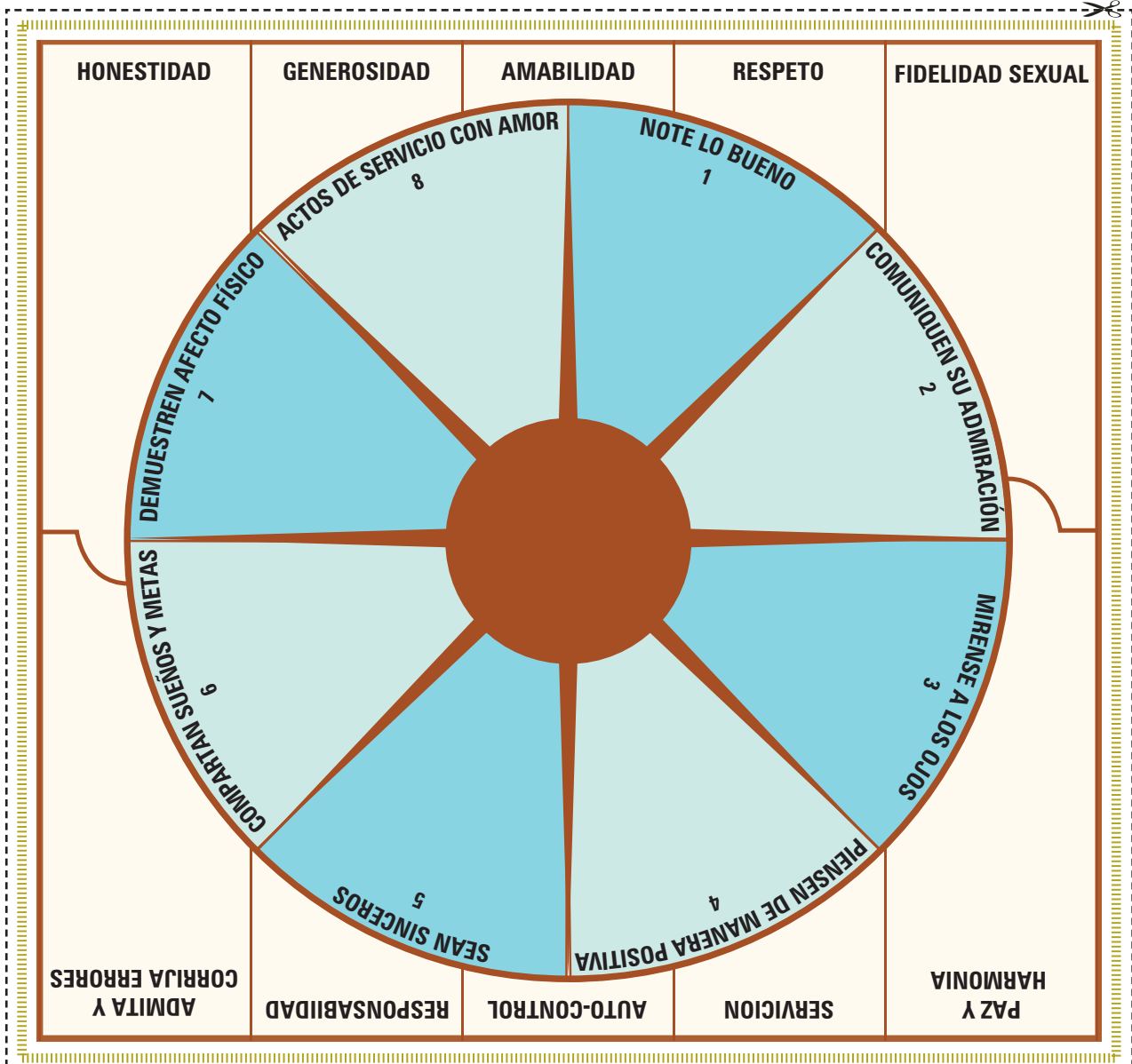
- |                     |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|
| 1. Honestidad       | 6. Paz y Harmonía                    |
| 2. Generosidad      | 7. Servicio                          |
| 3. Amabilidad       | 8. Autocontrol                       |
| 4. Respeto          | 9. Responsabilidad                   |
| 5. Fidelidad Sexual | 10. Admisión y Corrección de Errores |

### Ocho Pasos para Crear una Relación Romántica

(Estos se muestran como una rueda ya que una vez que pasa a través de los pasos 1 al 8, se comienza de nuevo con el #1, solo que esta vez a un nivel más profundo, y continua con estos pasos por el resto de su vida de casado(a))

- |   |  |
|---|--|
| 1. Presten atención de las cosas buenas el uno del otro   | 5. Digan las cosas de manera sincera       |
| 2. Comuníquense su admiración                             | 6. Compartan sus sueños y metas personales |
| 3. Véanse a los ojos de forma amorosa                     | 7. Demuestren afecto físico amoroso        |
| 4. Piensen de manera positiva (de cada uno y su relación) | 8. Sean amable                             |

**Valla Protectora** .....  
 Este círculo productor de amor necesita luego que se le rodee con una valla protectora, la cual representa el compromiso de honrar y proteger a la relación.



# Creando Familias Estables (parte 3)

## Casa con muros y tejado



Construir un matrimonio es como construir una casa: Necesitas cuatro paredes fuertes, y un buen tejado

### PARED 1: LA PLANEACIÓN FINANCIERA PRUDENTE

- 1) Obtenga una buena educación con habilidades comercializables.
- 2) Encuentre un buen trabajo y trabaje duro para satisfacer las necesidades de su familia.
- 3) Establezca y escriba metas financieras.
- 4) Haga un presupuesto razonable para cumplir dichas metas. Monitoree sus gastos; revíselos semanalmente como pareja. Evite las compras impulsivas y comprar cosas para impresionar a los demás. Tenga en mente como puede compartir con aquellos que son menos afortunados.
- 5) Ahorre para el futuro

... doble aquí y péguelo atrás del MURO 2



### PARED 2: LAS BUENAS HABILIDADES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES

- 1) Reconozca y celebre lo bueno en otros, acepte y aprecie las diferencias.
- 2) Use habilidades de comunicación efectivas incluyendo: Escuchar y respetar-LUV, Mensajes-Yo asertivos. Evite obstáculos en la comunicación.
- 3) Trate a los demás con amabilidad, generosidad, y afecto. Exprese el amor a menudo; Preste atención a las necesidades de otros y de servicio.
- 4) Practique habilidades eficaces de resolución de problemas y de negociación.
- 5) Utilice buenas habilidades para el control del enojo y resolución de diferencias.

... doble aquí y péguelo atrás del MURO 3



\* Evalúe su comportamiento frecuentemente: "¿Están mis actitudes ayudando o perjudicando la relación familiar? ¿Qué tengo que cambiar?"

### PARED 3: LA ADMINISTRACIÓN DEL HOGAR Y LA FAMILIA

- 1) Planee y use el tiempo de manera sabia para lograr lo que considera más importante para una vida familiar estable.
- 2) Trabaje para tener un hogar ordenado y una casa que funcione bien, donde cada miembro tiene responsabilidades y contribuye.
- 3) Haga un itinerario de tareas domesticas. Establezca un tiempo determinado para hacer la limpieza. Premie el cumplimiento de las tareas asignadas.
- 4) Designe lugares específicos para las pertenencias de cada miembro de la familia. Vuelva a poner las cosas que use en su lugar.
- 5) Establezca rutinas positivas en días y horas específicos para pagar los recibos pendientes, hacer el aseo de la casa, hacer la tarea, tener reuniones familiares, y tener un tiempo para divertirse en familia.

... doble aquí y péguelo atrás del MURO 4



### PARED 4: LOS HÁBITOS POSITIVOS DE SALUD

- 1) Valore su cuerpo. Cultive una actitud mental positiva y evite todas aquellas sustancias adictivas.
- 2) Programe y coma comidas nutritivas que contengan granos integrales, verduras, frutas y proteínas bajas en grasa.
- 3) Mantenga un peso saludable: coma porciones normales, comidas saludable, conscientemente disfrute de cada bocado y deténgase cuando se empiece a sentir satisfecho.
- 4) Haga ejercicio cinco veces por semana. Incluya ejercicio aeróbico, pesas, y ejercicios de estiramiento.
- 5) Trate de dormir 8 horas cada noche. Mantenga un horario consistente par irse a la cama

... doble aquí y péguelo atrás del MURO 1



... doble aquí y péguelo atrás del TEJADO 2

### TEJADO 1: EL AFECTO FÍSICO APROPIADO

El afecto físico apropiado (incluyendo el contacto físico, el abrazar, el acariciar, el besar, el dar masaje) libera substancias químicas en el cerebro que nos hacen "sentir bien" y que hacen que la familia se sienta querida y más unida emocionalmente.



(El afecto físico apropiado incluye la función de proteger a las hijos contra el abuso sexual)

... doble aquí y péguelo atrás del MURO 2

### TEJADO 2: DIVERSIÓN FAMILIAR

Programe y encuentre tiempo para reír, jugar y tener actividades semanales de diversión en familia. La diversión en familia contribuye a la creación de vínculos familiares sanos y es una cosa que contribuye a la buena salud mental de los hijos.



... doble aquí y péguelo atrás del MURO 4

# Tiempo de Parejas: Preguntas para Reconectarse

## Comunicación que incrementa el amor, entendimiento y aprecio.

**QUÉ:** Una vez al mes, planea un tiempo tranquilo a solas cuando ponga a los niños a dormir temprano y tenga "Tiempo de Pareja" donde ustedes puedan hablar por una hora sin interrupciones acerca de 1) sus memorias positivas, pensamientos y sentimientos que tienen el uno por el otro; y 2) sus necesidades para ayudar a que su relación florezca. Puede ser durante una cena tranquila o sentados juntos en su lugar silencioso preferido.

**CÓMO:** Decidan en el tiempo y el lugar con anticipación. Pongan el ambiente poniendo música suave que ambos disfrutaban durante su noviazgo, prendan una vela aromatizada, o tomando unos minutos para hacer un ejercicio "Meditación de Amor-Amabilidad" para dirigir pensamientos positivos hacia usted mismo(a) y su cónyuge. (Véase la página 1-9).

Comiencen leyendo La Promesa de Amor y traigan a su mente memorias felices que hayan compartido juntos, antes de casarse, cuando se sintieron amados. Saboreen el sentimiento que creó la memoria. Toquen la mano de su cónyuge y mírense a los ojos por uno o dos minutos. Después, tomen turnos para escoger algunas de las expresiones positivas para completar de la primera categoría (abajo). Después, compartan ideas o necesidades de la segunda categoría mientras su cónyuge EEV-Escucha. Terminen el Tiempo de Pareja expresando su amor y compartiendo afecto físico.

### La Promesa de Amor

Me importas profundamente y deseo entender tus pensamientos y sentimientos. Prometo crear un ambiente amoroso y emocionalmente seguro para que me puedas contar sobre lo que piensas, sientes, y necesitas. Usare "EEV-Escucha" con respeto y prometo no enojarme a causa de las cosas que compartes.

#### Expresiones de amor

*(Adaptadas de JoAnn Larsen, DSW)*

- "Lo que más amo de ti es..."
- "Estoy especialmente orgulloso(a) de ti cuando..."
- "La cosa que me atrajo de ti fue..."
- "Uno de los tiempos más felices en mi vida fue cuando..."
- "Algo bueno que aprendí de ti es..."
- "Una de tus mejores cualidades es..."
- "Me gusta cuando tú..."
- "Una experiencia cúspide en nuestra relación es..."
- "Una de las necesidades que tú satisfaces en mi es..."
- "Una canción que me recuerda de ti es..."
- "Las cosas que más me gustan hacer contigo son..."
- "Tú eres de más ayuda cuando..."
- "Las cosas que nos mantienen juntos son..."
- "Una manera en la que trato de demostrarte amor es..."
- "Lo que más me gusta de nuestra relación es..."
- "Lo que más extrañaría de ti sería..."
- "El regalo que me gustaría darte es..."

#### Expresiones para incrementar el entendimiento y ayudar a que las relaciones flozcan

- "Un sentimiento con el que tengo problemas es..."
- "Cuando no puedo expresarte algo, yo..."
- "Una cosa a la que le tengo miedo es..."
- "Un hábito que tengo que me molesta es..."
- "Te necesito más cuando..."
- "Desearia que me dejases saber cuando..."
- "Algo que más necesito de ti es..."
- "Me duele cuando..."
- "Un patron que veo en nuestra relación es..."
- "Me gustaría que nuestra relación..."
- "Me gustaría que me dejases saber cuando yo..."
- "Cuando peleamos, yo..."
- "Tiendo a no contarte acerca de..."
- "Creo que me evitas cuando..."
- "Un problema importante entre nosotros es..."
- "Una pregunta que he querido preguntarte es..."
- "Para prevenir que me lastimen, yo..."

# Creando Matrimonios Felices (parte 1)

## Habilidades y actitudes comprobadas para crear el matrimonio que siempre ha soñado

(Imprimir dos hojas de trabajo por pareja)



Un matrimonio feliz y sólido en el cual los cónyuges son los mejores amigos, se aman, se apoyan y se preocupan el uno por el otro y disfrutan del placer sexual mutuo, brinda una de las mayores alegrías en la vida. Estudios de investigación demuestran que la mayoría de los matrimonios pueden convertirse en relaciones alegres, cariñosas y románticas al ajustar las actitudes de los cónyuges y desarrollar habilidades específicas para cambiar comportamientos y construir una amistad marital más cercana.

Vale la pena el esfuerzo que toma hacer estos ajustes mentales y aprender estas nuevas habilidades, porque un matrimonio feliz y seguro mejora la salud mental y física; contribuye a la prosperidad económica; y ayuda a tener una vida más feliz y plena. Un matrimonio feliz es también el fundamento de una sociedad estable, porque los hijos serán más estables emocionalmente y crecerán para ser adultos amables, respetuosos de la ley, responsables, que contribuyen al bienestar de la sociedad.

A continuación se presentan las actitudes y habilidades que ya sea ayudan a que un matrimonio sea alegre y agradable o a que lo dañen. Cada una de las formas perjudiciales de interactuar son "conductas aprendidas" que pueden ser corregidas mediante el aprendizaje y la práctica de nuevas actitudes y habilidades.

Marque con una X las que hace, y pídale a su cónyuge que también le califique. Luego, utilizando el formulario en las páginas 11-12, tenga una reunión personal y amable, poniendo a un lado actitudes defensivas, absteniéndose de culpar, y registre honestamente sus carencias de habilidades y sus errores de actitud. Haga un plan para corregir los puntos negativos al optar por aprender, aceptar y vivir el opuesto positivo de cada deficiencia. Practique la meditación de Amor-Amabilidad hacia su cónyuge todos los días. Dele seguimiento a su comportamiento.

Con un honesto examen de conciencia y con esfuerzo, puede cambiar sus actitudes y aprender habilidades para crear el matrimonio alegre que siempre ha soñado.

### Actitudes y Habilidades para Crear un Matrimonio Feliz

- Respeta y tiene una actitud positiva hacia su esposo(a), a pesar de sus desacuerdos
- Valora la amistad de su cónyuge; se da tiempo para jugar y conversar
- Se da cuenta y aprecia los buenos atributos de su cónyuge y las reconoce diariamente
- Es cariñoso(a): busca establecer contacto físico, besar, establecer contacto visual, tomarse de la mano
- Expresa diariamente amor, lealtad y sentimientos positivos hacia su cónyuge
- Es educado(a) y cortés y tiene presente como los comentarios hostiles pueden causar daño
- Expresa sus propias necesidades; ventila diferencias; discute temas difíciles
- Busca en los demás intenciones positivas; le da a su cónyuge el beneficio de la duda
- Es amable; busca la manera de ser reflexivo(a), da servicio y satisface necesidades
- Es desinteresado(a), generoso(a); deja que su cónyuge se salga con la suya el 50% del tiempo
- No culpa; utiliza la Críticas Positivas y los reclamos asertivos
- Acepta las Críticas Positivas; busca formas de mejorarse a sí mismo(a)
- Perdona liberalmente
- Se disculpa; ofrece reparar agravios o daños causados
- Se interesa en los pensamientos e ideas de tu cónyuge; siente empatía por las dificultades del otro
- Es respetuoso(a) en sus desacuerdos; no deja que estos le amarguen otras partes de la vida
- Es leal a su cónyuge; se niega a pensar en o involucrarse con otra pareja
- Resiste ver material pornográfico
- Es totalmente honesto(a); no miente, roba o intenta engañar
- No usa drogas o abusa de medicamentos; limita el uso de bebidas alcohólicas
- Desea tener estabilidad financiera; presupuesta y gasta el dinero sabiamente
- Comparte de manera significativa su intimidad sexual y satisface las necesidades emocionales y físicas de su cónyuge; respeta los límites sexuales de su cónyuge
- Trabaja duro y es digno de confianza
- Trate de mantenerse saludable y atractivo(a) para su esposo(a)

### Errores de Actitud, Deficiencias de Habilidad y Comportamientos Tóxicos que Destruyen

- Le falta el respeto a su cónyuge; se sientes superior; tiene pocas consideraciones para con su pareja
- No toma tiempo para cultivar su amistad, jugar, etc.
- No se da cuenta de lo bueno en su cónyuge o expresa agradecimiento
- Es tacaño con su afecto; evita tener contacto físico, las caricias o los besos
- No logra expresar amor y sentimientos positivos
- Es mal educado, irrespetuoso, utiliza tonos de voz de enfado y humor sarcástico
- No logra expresar necesidades y deseos propios; alberga resentimientos
- Se ofende fácilmente; asume una intención negativa; reacciona negativamente
- Es antipático, egoísta, desagradable, exigente, se enoja fácilmente o es insoportable
- Es egoísta, mezquino, pone en primer lugar las necesidades propias; insiste en que las cosas se hagan a su manera
- Es crítico; hace comentarios que hieren en lugar de dar sugerencias constructivas
- Actúa de manera defensiva: se niega a reconocer preocupaciones legítimas; no acepta responsabilidad
- Se aísla; es distante; emocionalmente "se desconecta"
- Es rencoroso(a); recuerda ofensas; no puede perdonar
- No logra pedir disculpas o corregir agravios y heridas
- Actúa de manera hostil en desacuerdos, permite que estos afecten negativamente otras partes de su vida
- Coquetea con los ojos: se deja llevar por pensamientos y sentimientos hacia otros que no son su pareja
- Ve pornografía; Estimula sentimientos de placer a partir de imágenes en lugar de su cónyuge
- Es deshonesto, miente, manipula los hechos, o no mantiene compromisos hechos
- Tiene adicción al alcohol o las drogas (incluso a medicina que requiere receta médica)
- Administra mal el dinero; gasta de más y pone a su familia en situaciones de riesgo
- Demanda o se abstiene de tener sexo por rencor; es coactivo(a), degradante, o insensible a los deseos o necesidades sexuales de su cónyuge
- Es perezoso o poco confiable; desordenado
- Descuida su salud y apariencia física

# Creando Matrimonios Felices (parte 2)

## Un plan para aumentar el amor y corregir errores de actitud o deficiencias de habilidad

(Imprimir dos hojas de trabajo por pareja)



- 1. Establezca una meta.** Decida como quieres que sea su matrimonio y escríbalo a continuación:  
\_\_\_\_\_
  - 2. Acuerdos establecidos:** Decida en cuanto a los protocolos o acuerdos de respeto (las formas establecidas de hacer o discutir cosas) para manejar aspectos difíciles de su matrimonio. Recuérdense mutuamente a seguirlos.
    - a) ¿Cómo vamos a manejar los desacuerdos? \_\_\_\_\_
    - b) ¿Cómo vamos a manejar los asuntos de dinero/presupuesto?: \_\_\_\_\_
    - c) ¿Cómo vamos a manejar las preocupaciones sobre el sexo?: \_\_\_\_\_
    - d) ¿Cómo vamos a manejar las diferencias en la educación de los hijos?: \_\_\_\_\_
    - e) ¿Cómo vamos a proteger nuestra relación de la intervención de terceros? \_\_\_\_\_
  - 3. Haga un inventario; descarte conductas antisociales:** Vea los errores de actitud y las deficiencias de habilidad que marco en la sección anterior. Reconozca que estos son comportamientos antisociales y que perjudican su capacidad para tener el matrimonio amoroso que desea. Desea librarse de estos. Con la ayuda de su cónyuge, elija las tres cosas que son más perjudiciales en su relación. Decida abandonar definitivamente estas cosas negativas y a **adoptar el opuesto positivo** de cada uno de estos comportamientos o actitudes.
  - 4. Escriba los 3 comportamientos positivos que comenzara a hacer.** (Haga una lista de habilidades que necesita aprender o desarrollar para poner en práctica estos comportamientos.)
    - a) \_\_\_\_\_ HABILIDAD: \_\_\_\_\_
    - b) \_\_\_\_\_ HABILIDAD: \_\_\_\_\_
    - c) \_\_\_\_\_ HABILIDAD: \_\_\_\_\_
- Contrato:** Escriba un Contrato para el Cambio para cada comportamiento nuevo. Haga una Práctica Positiva y dele seguimiento a dicho comportamiento. Pida disculpas cuando cometa un error y siga intentándolo.
- 5. De de si mismo a su cónyuge** al preguntarle: “¿Qué cosa le gustaría que usted hiciera de manera diferente para que se sienta más querido(a)?” (Lístelo como un comportamiento positivo, algo que quiera que él o ella haga, o que no deje de hacer) Escríbalo en el siguiente espacio: \_\_\_\_\_
  - 6. Desarrolle la intimidad emocional:** Aprenda las habilidades necesarias para desarrollar una intimidad emocional y para ponerla en práctica. Esto ayudará a sanar emocionalmente a un(a) esposo(a) que este cargado(a) de “ansiedad de apego / rechazo” causado por una mala educación o algún abuso recibido de niño. Además, ayudara a tener un matrimonio feliz y más pacífico.

### Consejos para Desarrollar una Intimidad Emocional en el Matrimonio

- |  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p><b>1)</b> La intimidad emocional comienza con la confianza en el amor, el compromiso profundo y las intenciones amables de un cónyuge. A esto se unen un sentido seguro de saber que se es respetado como a un igual, y que se sienten totalmente seguros tanto emocional como físicamente.</p> | <p><b>2)</b> La intimidad emocional requiere habilidades de comunicación que fomenten el amor, la paz y la comprensión, que permitan la apertura y la honestidad de compartir pensamientos y sentimientos privados sabiendo que van a ser valorados y protegidos.</p> | <p><b>3)</b> La intimidad emocional requiere generosidad básica de corazón, en darse cuenta y adular lo bueno el uno del otro, compartir, querer lo mejor para el otro, y darse el beneficio de la duda.</p> <p><b>4)</b> La intimidad emocional requiere las habilidades de resolución de problemas</p> | <p>y conflictos en una forma justa y respetuosa; el perdonar y dejar ir heridas del pasado y no albergar rencores. También requiere la eliminación de los arrebatos crueles, vengativos, o de enojo.</p> <p><b>5)</b> La intimidad emocional también requiere voluntad</p> | <p>de aprender los toques que agradan y complacen a su cónyuge, apreciando las diferencias naturales entre hombres y mujeres, y la búsqueda del placer en el cumplimiento de las necesidades sexuales de cada uno.</p> |
|--|---|--|--|--|

DIARIAMENTE	SEMANALMENTE	MENSUALMENTE
<input type="checkbox"/> Dar un beso; decir “Te amo”, tocar, abrazar, establecer contacto visual <input type="checkbox"/> Hacer una buena obra, decir lo que le gusta de su cónyuge; expresar gratitud, reír	<input type="checkbox"/> Salir en una cita divertida <input type="checkbox"/> Construir su amistad <input type="checkbox"/> Tener sexo tierno y placentero	<input type="checkbox"/> Convocar a una reunión familiar <input type="checkbox"/> Platicar en cuanto a metas, los hijos, las finanzas. <input type="checkbox"/> Tomar un inventario de su relación <input type="checkbox"/> Revisar y establecer metas que construyan su relación <input type="checkbox"/> Expresar sus necesidades y airear sus diferencias

# Creando Matrimonios Felices (parte 3)

## Consejos para lidiar con el comportamiento tóxico en las personas que amamos



Las personas “tóxicas” gritan, dicen malas palabras, usan el sarcasmo, utilizan tonos de voz de enojo o hablan de forma despectiva, o se convierten en personas que manipulan o actúan de manera violenta cuando no les gusta algo o no se salen con la suya. Las personas se involucran en conductas de enojo y de manipulación debido a una variedad de razones. Estos comportamientos tóxicos pueden provenir de alguna de las causas que se enumeran a continuación:

- 1) **Negligencia o el abuso en la niñez:** Esto puede llevar a un niño a desarrollar ansiedad de apego, lo cual se traduce en evitar allegarse a otro como adulto, cosa que impide la vinculación afectiva y causa que la persona mal interprete las intenciones de otros, perciba la intención de causar daño cuando cuando no la hay, y responder de manera negativa
- 2) **Padres que cedieron a sus rabietas** de niños, lo cual recompensó y reforzó el mal comportamiento.
- 3) **Habilidades de razonamiento moral inmaduras:** no entienden que no esta bien tratar mal a la gente con el fin de conseguir lo que quieren.
- 4) **Enfermedad mental; mala salud cerebral** a partir de los factores genéticos; o aumento de la irritabilidad debido a la **inadecuada nutrición cerebral**. (Estos pueden ser ayudados por terapia, medicamentos de neuro-retroalimentación, y el cambio de dieta para consumir suficiente aceite de pescado, vitaminas y proteínas.)

### Cómo Lidar con el Comportamiento Tóxico

*Los siguientes pasos le ayudarán a lidiar con el comportamiento tóxico de sus seres queridos. Sin embargo, la situación puede empeorar antes de mejorar mientras la persona tóxica pasa por etapas de choque, negación, ira, depresión, y cambia sus comportamientos tóxicos para ver si usted va a ceder a sus demandas. Con el tiempo la persona va a aceptar la necesidad de cambiar. Si estos pasos no ayudan, consulte a un consejero o un amigo de confianza para que junto con usted le hable a la persona que tiene el comportamiento tóxico.*

1. Reconozca que no es lo mejor para la persona tóxica que permanezca en una actitud abusiva.
2. Crea que a pesar de sus debilidades, usted merece ser tratado con respeto como ser humano.
3. Documente cada ocurrencia abusiva por escrito. Anote la fecha y hora de lo que desencadenó la conducta abusiva. Haga dos copias – una para usar, y una para guardar en un lugar seguro.
4. Decida qué comportamientos quiere que la persona tóxica haga **en vez del comportamiento tóxico**; anótelos. Enumere las habilidades que la persona necesita para manejar situaciones irritantes en formas positivas y constructivas. **Asegúrese de aprender y utilizar estas mismas habilidades usted mismo.**
5. Prepárese para tener una conversación franca, pero cariñosa, aprendiendo y practicando las habilidades de crítica positiva, dando retroalimentación que tal vez sea difícil, y use la entrevista motivacional de la Lección 7.
6. Pídale a la persona tóxica si pueden tener una agradable reunión personal en una hora en la que los dos estén de acuerdo.
7. En su reunión personal, presente la evidencia de los comportamientos tóxicos que ha registrado. Explique cómo le han afectado y cómo le gustaría que él o ella se comportase. Pídale que haga un compromiso para cambiar los comportamientos tóxicos. Utilice el folleto Contrato para el Cambio de la Lección 7. Pregunte qué tipo de ayuda necesita.
8. Explique lo que vas a hacer si el comportamiento tóxico se produce de nuevo:
  - a) **Señáleselo a él o a ella.** (“Justo ahora, cuando no estaba de acuerdo contigo, comenzaste a gritar. Este es un comportamiento anti-social.”)
  - b) **Dígale que es lo que necesita.** (“Lo que necesito es que me hables con respeto. Cuando los dos estemos calmados, podemos hablar.”)
  - b) **Entonces IGNORELE(LA)** y aléjese hasta que él o ella este dispuesto(a) a discutir las cosas educadamente usando el tipo de escuchar LUV y firmes Mensajes-Yo.
9. Alabe todo intento de buena conducta.

### ¿ES USTED TÓXICO?

#### CORRIJA SUS ERRORES DE ACTITUD:

1. Reconozca los derechos de otras personas para ver, sentir y elegir de manera diferente.
2. Tenga empatía y respete los puntos de vista ajenos. Admita que usted podría estar equivocado.
3. Sea generoso – reconozca que otras personas también tienen el derecho de ganar en los desacuerdos. Deje que su cónyuge se salga con la suya, al menos, el 51 por ciento de las veces.
4. Alégrese por los éxitos otros.
5. Encuentre gozo al brindar servicio a otros.

#### APRENDA Y PRACTIQUE NUEVAS HABILIDADES:

1. Practique la comunicación positiva:
  - a. Utilice el tipo de escuchar LUV y “Mensajes-Yo”.
  - b. Sea firme en lugar de agresivo.
  - c. Responda de manera respetuosa y amable.
  - d. Permita y acepta un “no” con gracia.
2. Preste atención y reconozca lo bueno en otros de manera cotidiana.
3. Use buenas habilidades de resolución de problemas y de negociación de tipo ganar-ganar.
4. Practique la Atención Plena y la Meditación de Amor-Amabilidad de la lección 1
5. Pida disculpas por sus errores.