

IGUALOMETRO

Medidor de IGUALDAD en la relación de pareja

- 30 Eres un modelo de conducta para tu(s) hij@(s), actuando, positivamente y sin violencia.
- 29 Si tienes hij@(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 ambos.
- 26 Tomar juntos las decisiones económicas.
- 25 Tienen Acuerdos en como distribuyen sus obligaciones de pareja o en casa.

- 24 Te comunicas abiertamente y sinceramente con tu pareja.
- 23 Aceptas la responsabilidad por comunicar tus necesidades ante los conflictos.
- 22 Eres una persona honesta contigo misma y tus sentimientos.

- 21 Aceptamos la separación de tu pareja si así lo desea.
- 20 Tratas de encontrar soluciones a los conflictos de una forma mutua y satisfactoria.
- 19 Te muestras dispuest@ a cumplir con los compromisos asumidos en los acuerdos.
- 18 Te muestras dispuest@ a llegar a acuerdos.

- 17 Aceptas que haya cambios en la relación.
- 16 reconoces y entiendes la necesidad de independencia de tu pareja.
- 15 Te haces responsable de satisfacer tus propias necesidades.
- 14 Fomentas tu identidad y la de pareja como personas individuales.

- 13 Hablas y actúas de tal forma que tu pareja se sienta libre.
- 12 Hablas y actúas de tal forma que tu pareja se sienta libre de hacer sus cosas.
- 11 Has decidido no usar amenazas contra tu pareja.

- 10 Aceptas tu responsabilidad 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 has 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, envidia o resentimiento.
- 4 Evitas controlar sus tiempos y ubicaciones.

- 3 Demuestras tu apoyo emocional y tratas de comprenderl@.
- 2 Valoras la opinión de tu pareja.
- 1 Escuchas a tu pareja con atención, respeto y sin juzgarl@.

- 0 Ejerces algunas forma de violencia emocional.
- 0 Ejerces algunas forma de violencia económica o patrimonial.
- 0 Ejerces algunas forma de violencia física.

MAYOR



IGUALDAD



MENOR

COMISION NACIONAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
MEXICO