



# IGUALÓMETRO

## Medidor de IGUALDAD en la relación de pareja

30	Eres un modelo de conducta para tu(s) hij@(s), actuando positivamente y sin violencia.	COMPARTEN LAS RESPONSABILIDADES CON IGUALDAD
29	Si tienen hij@s, comparten las responsabilidades de la crianza y educación.	
28	Las relaciones sexuales son consensuadas y nunca presionan a tu pareja.	
27	Se aseguran que los acuerdos sobre el uso del dinero beneficien a ambos.	
26	Toman juntos las decisiones económicas.	
25	Tienen acuerdos en cómo distribuyen sus obligaciones de pareja o en casa.	
24	Te comunicas abierta y sinceramente con tu pareja.	SE COMUNICAN BIEN
23	Aceptas la responsabilidad por comunicar tus necesidades ante los conflictos.	
22	Eres una persona honesta contigo misma y tus sentimientos.	
21	Aceptas la separación de tu pareja si así lo desea.	LA RELACIÓN SE BASA EN LA JUSTICIA
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.	SON PERSONAS INDEPENDIENTES
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 tu pareja como personas individuales.	
13	Hablas y actúas de tal forma que tu pareja se sienta libre de expresarse.	HAY SEGURIDAD EMOCIONAL
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.	PREVIENEN LOS ABUSOS
9	Si es el caso, reconoces y aceptas que has actuado violentamente en la relación.	
8	Tratas de identificar si ha existido violencia en tus relaciones de pareja anteriores.	
7	Respetas sus derechos, sentimientos, amistades, actividades y decisiones.	HAY APOYO
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@.	HAY RESPETO
2	Valoras la opinión de tu pareja.	
1	Escuchas a tu pareja con atención, respeto y sin juzgarl@.	
0	Ejerces alguna forma de violencia emocional.	ABUSO DE PODER Y CONTROL
0	Ejerces alguna forma de violencia económica o patrimonial.	
0	Ejerces alguna forma de violencia física.	
0	Ejerces alguna forma de violencia sexual.	

MAYOR



IGUALDAD



MENOR