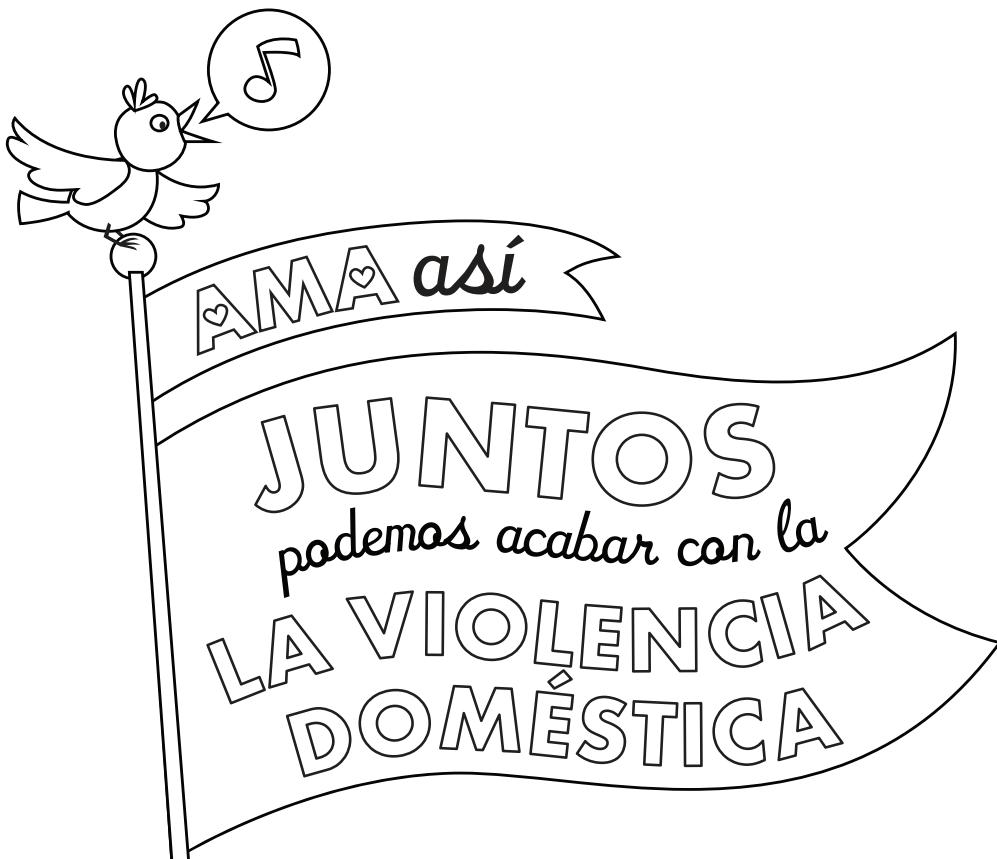


AMÁ
así





Creemos que todas las personas merecen relaciones saludables. Nadie es demasiado joven ni demasiado mayor para reflexionar sobre cómo se vive y se siente una relación sana—y tampoco para ponerse a colorear.

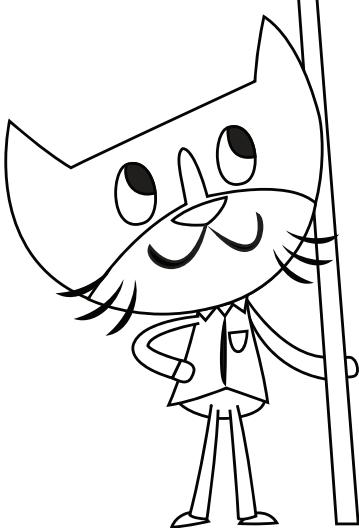
Creamos este libro para colorear como una forma de conversar sobre el amor con quienes más quieras. Así que toma tus marcadores favoritos, busca a esa persona con quien te encanta platicar y disfruten hablando sobre lo que se necesita para que las relaciones funcionen.

Hay algo para todas las personas (¡o para todos los gatitos!), y esperamos que lo disfrutes a tu manera mientras juntos promovemos relaciones más saludables para todas y todos.

¡A disfrutar!

Con cariño,
WSCADV
Coalición contra la Violencia Doméstica del Estado de Washington

P.D.: Descubre más gatitos adorables en wscadv.org/lit y canyourelate.org





¡COMIENZA CON BUEN PIE!



Invita a salir

Invita a salir

AMA así



¿Recuerdas cuando viste ese juguete nuevo y reluciente que ansiabas tener? Invitar a alguien a salir no es nada parecido. Aunque seas una persona muy atractiva, hay dos partes en esta "ecuación" de las citas: no depende solo de ti que los dos salgan juntos.

Pregunta con esperanza genuina, busca una respuesta sincera y ve qué pasa. Después de todo, no te gustaría salir con alguien que no está emocionado por estar contigo, ¿verdad?

NO así



¿TE PARECE BIEN?

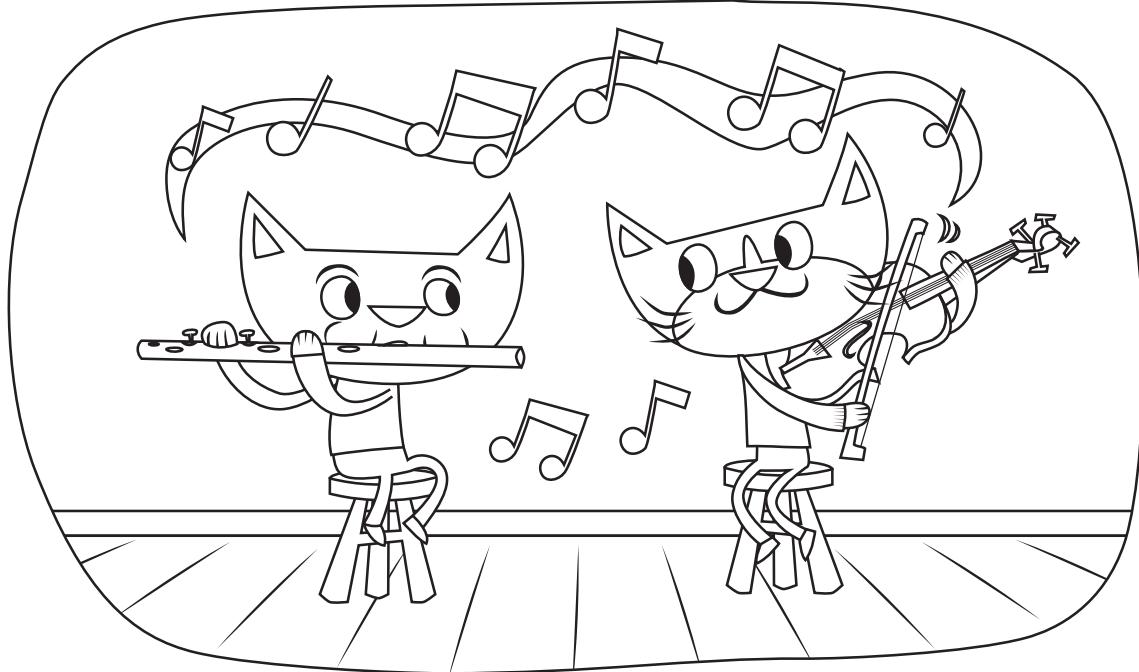


Dar un paso

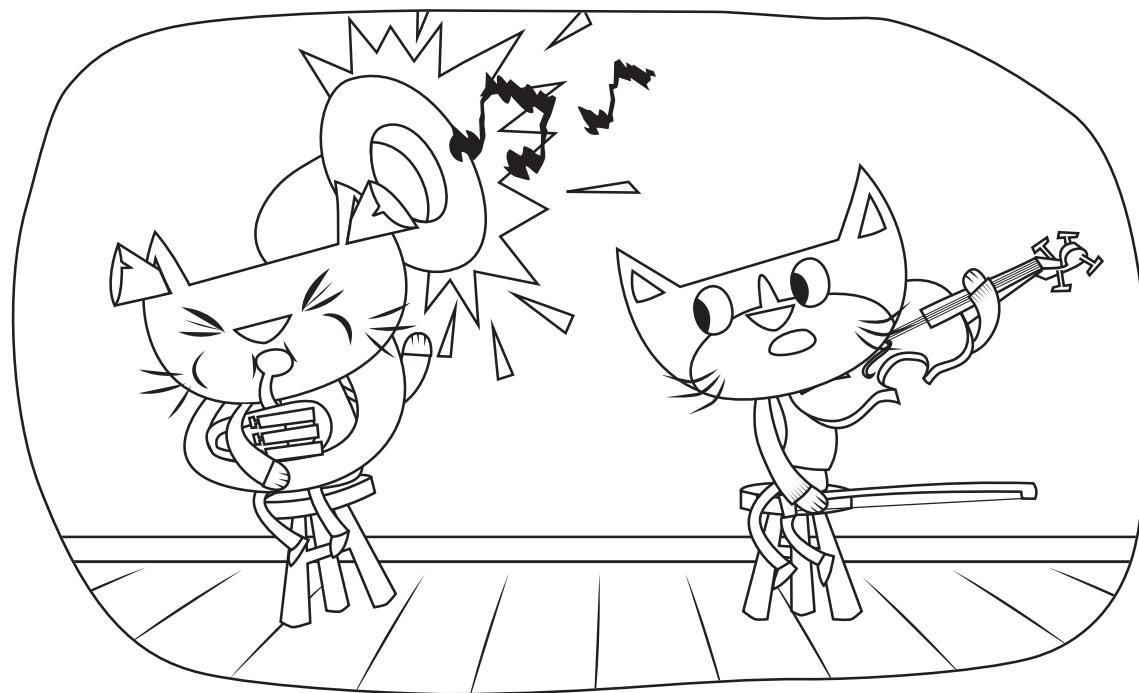
Dar un paso

Ya sea tomarse de la mano, compartir el primer beso o algo más, cuando estén juntos, ambos deben sentirse bien. Es muy parecido a una sesión improvisada de música, en la que deben comunicarse, prestar atención y hacer ajustes para que fluya. Un «¡Sí!» entusiasta de ambos es la clave para crear juntos una hermosa melodía.

AMA así



NO así



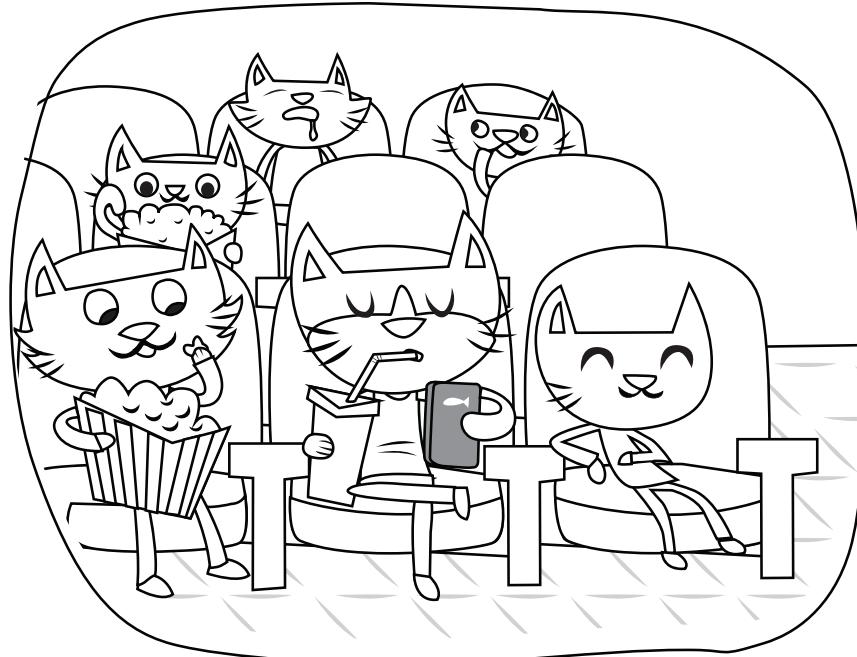
EL ESPACIO NO ES SOLO PARA LOS PLANETAS



Mantenernos en
contacto. Con tacto.

Mantenernos en contacto. Con tacto.

AMA así



Hoy, 1:28 p. m.

¿Quieres salir más tarde?

Hoy, 3:36 p. m.

Avísame si quieres hacer planes.

Hoy, 5:41 p. m.

Ya hice planes. Pero estoy preocupado/a por ti. Envíame un mensaje cuando puedas, por favor.

NO así

Hoy, 1:31 p. m.
¿Quieres salir más tarde?

Hoy, 1:45 p. m.
¿Hola?

¿Dónde estás?

Hoy, 2:05 p. m.
¿Qué pasó?

¿Con quién estás?

Está bien. No te moleste en recogerme mañana.



Es frustrante cuando la gente no te responde. Sabes que han visto tus mensajes y te están ignorando deliberadamente. Pero ¿quién sabe lo que está pasando realmente? ¿Se quedó atrapado/a en un ascensor? ¿Se le cayó el teléfono en el baño? ¿Está ocupado/a?

Está bien expresar tu preocupación, pero cuidado con cruzar la línea hacia el control. Mantén la calma y dale tiempo, si quiere, se pondrá en contacto.



Celos

Celos

Se acabó el misterio: todos sentimos celos. Los celos son una emoción totalmente normal, pero si se apoderan de ti, puedes terminar actuando de formas que luego no te enorgullezcan. Cuando los celos aparecen, hay que saber manejarlos.

Noticia de última hora: volverse más controlador/a no hará que los celos desaparezcan. Lo que sí puedes hacer es aceptarlos (aunque no te guste) y hablar abiertamente sobre tus sentimientos. Y que quede claro: los celos no son sinónimo de amor.

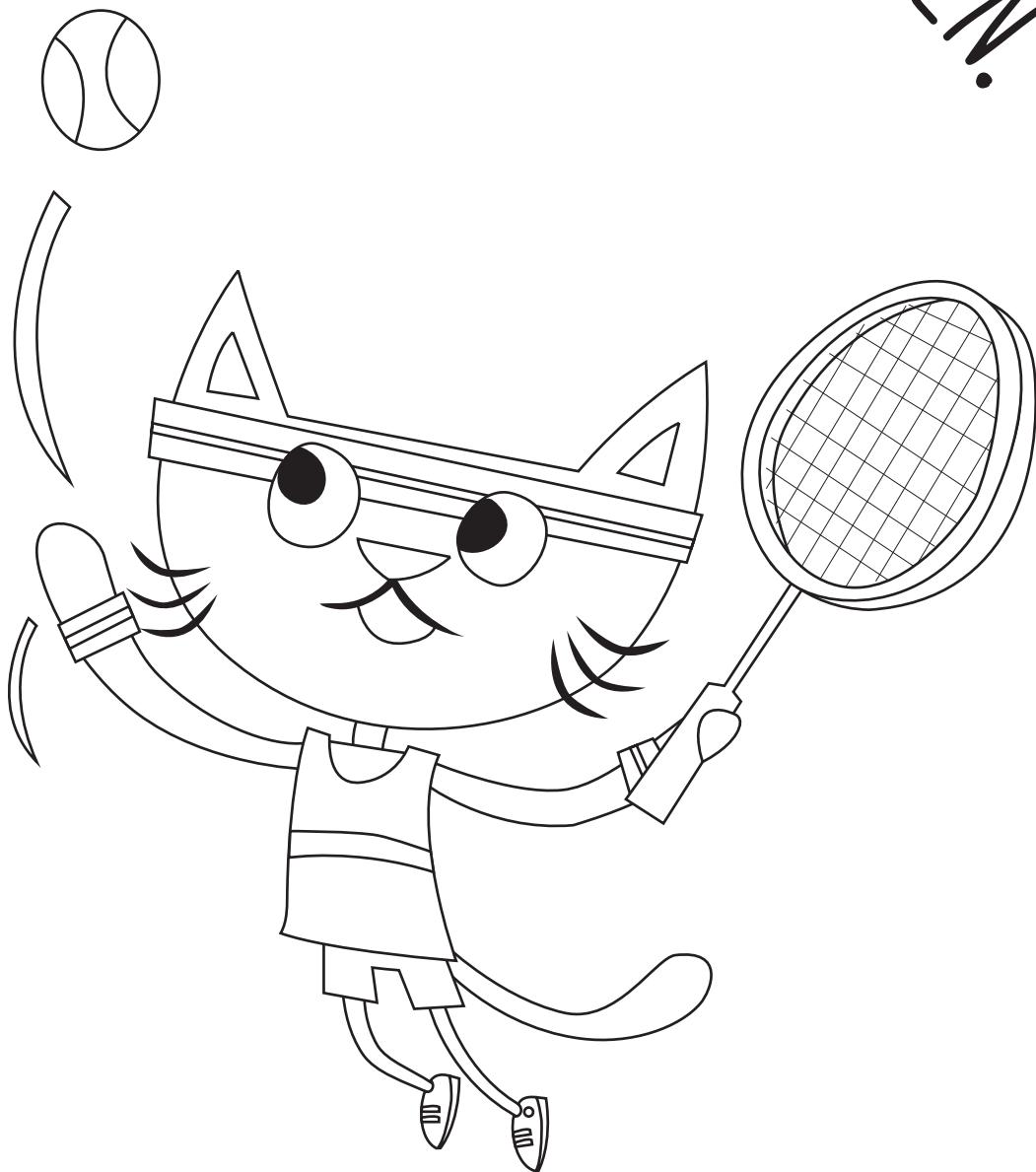
AMA así



No así



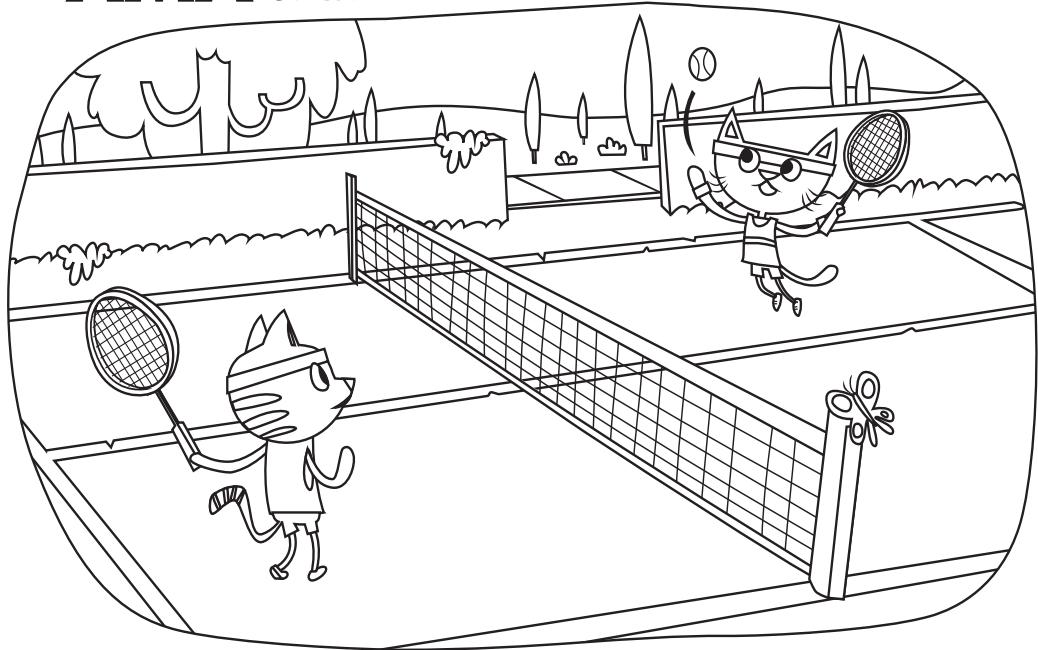
SI VAS A PELEAR, HAZLO BIEN.



Pelea limpia

Pelea limpia

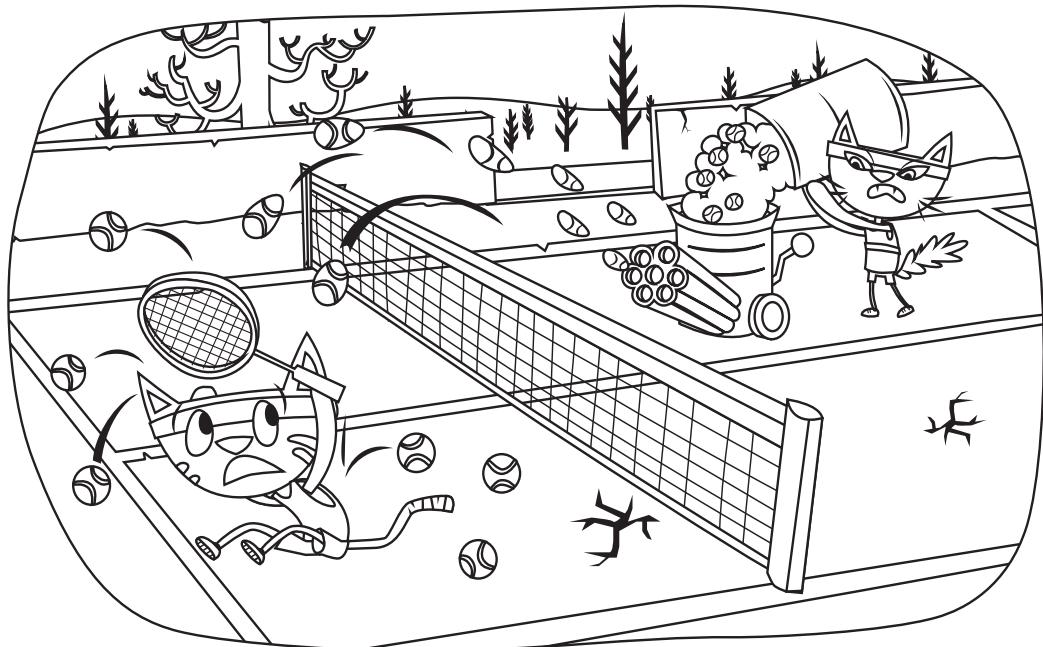
AMA así



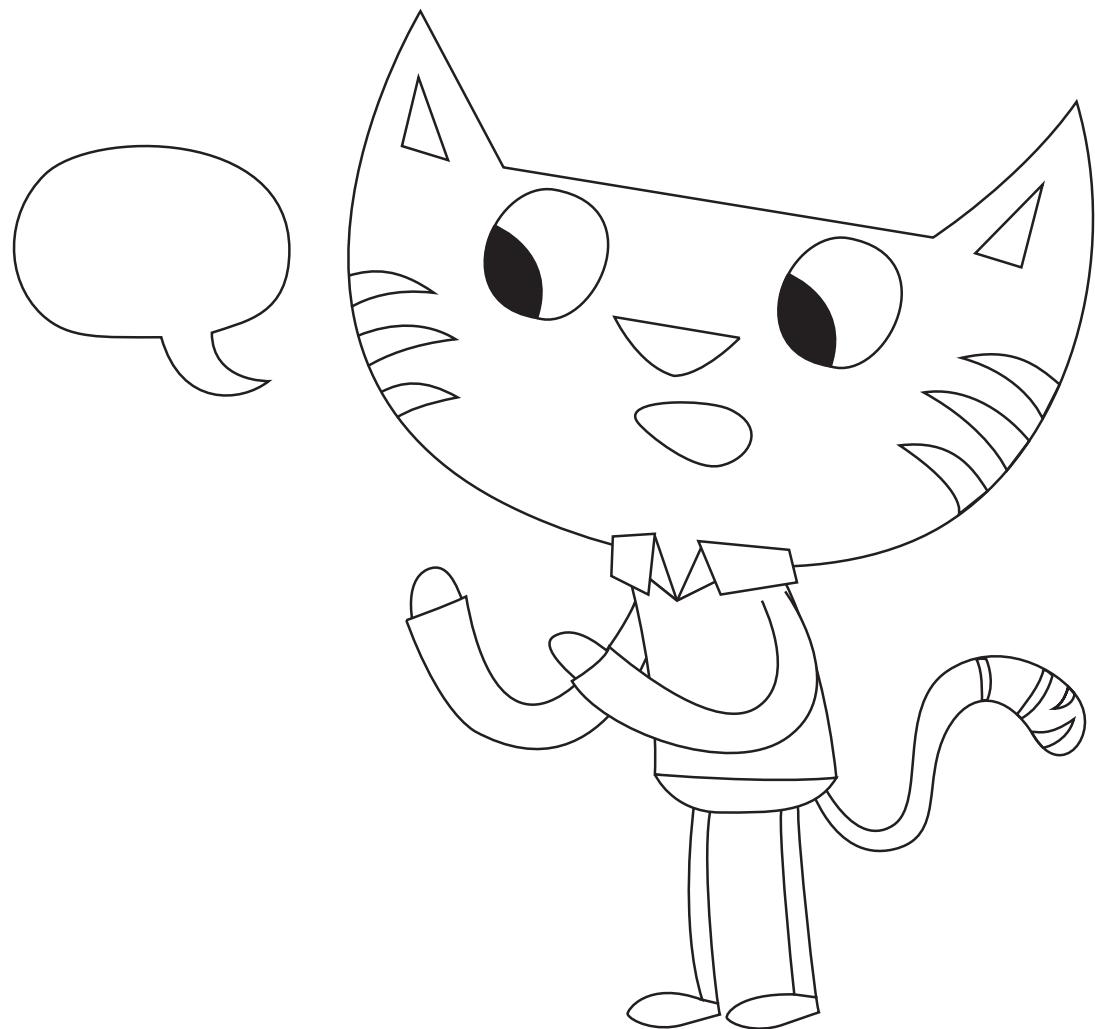
Todos hemos pasado por eso. Discuten siempre por lo mismo, y últimamente, eso está llevando a uno de los dos al límite.

Las discusiones son parte de una relación sana. Pero no deberían dar miedo ni hacerte sentir maltratado/a. La clave está en hablar del tema con respeto, escucharse mutuamente y buscar una solución que funcione para ambos.

NO así



SE TERMINÓ, SAL CON CLASE.



Separación

Separación

AMÁ así



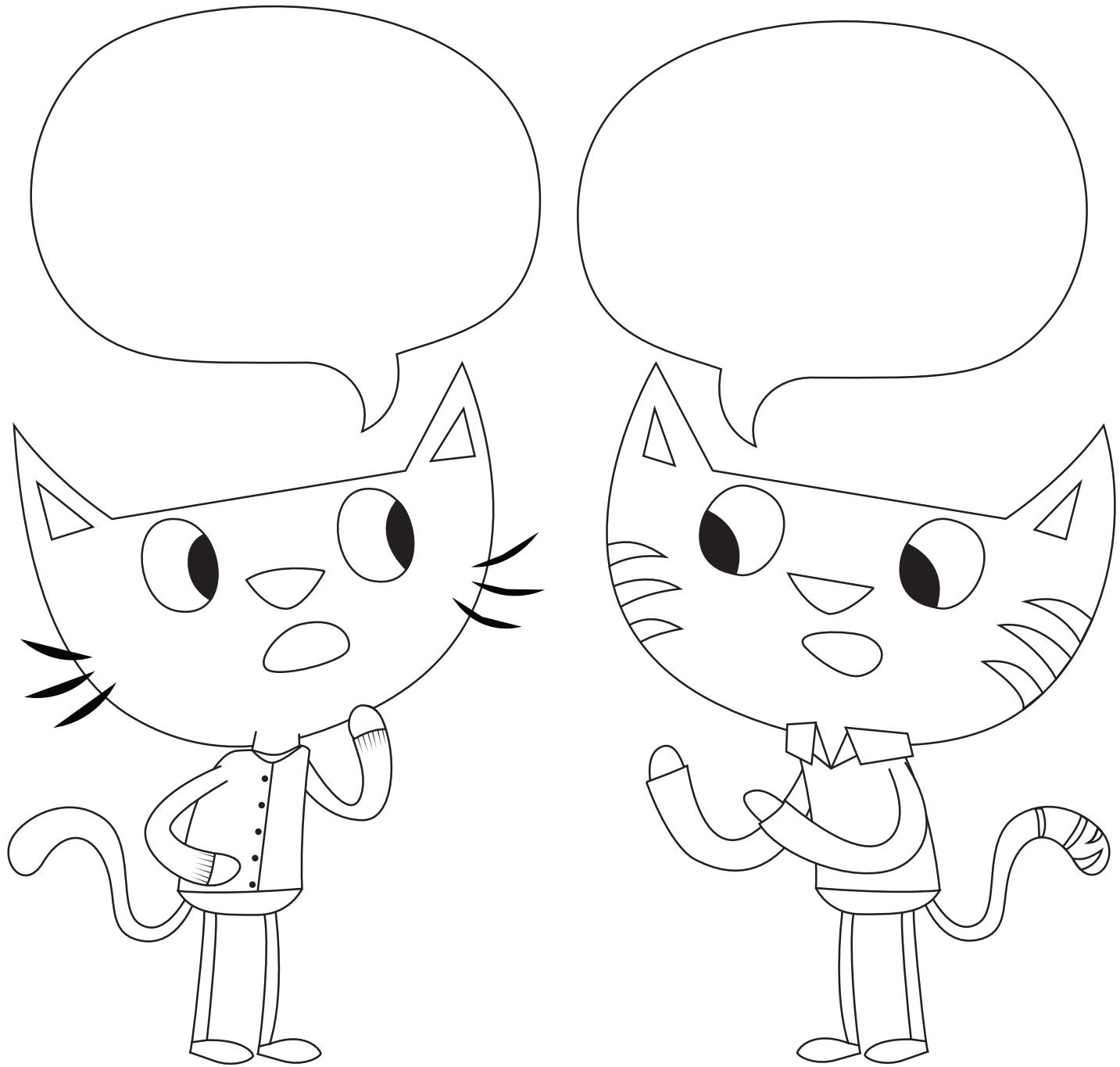
Cuando comenzó todo, nunca imaginaste que terminaría así. Pero ahora que la magia se desvaneció, puede que ni recuerdes qué le veías. A nadie le gusta separarse, pero cuando llega el momento de soltar, ¡hazlo!

Céntrate en terminar la relación y seguir adelante; no te obsesiones con todas las cosas que te molestan de tu futuro ex. Puede que ahora tengas ganas de hacer daño, pero una vez que se calme todo, no te sentirás igual.

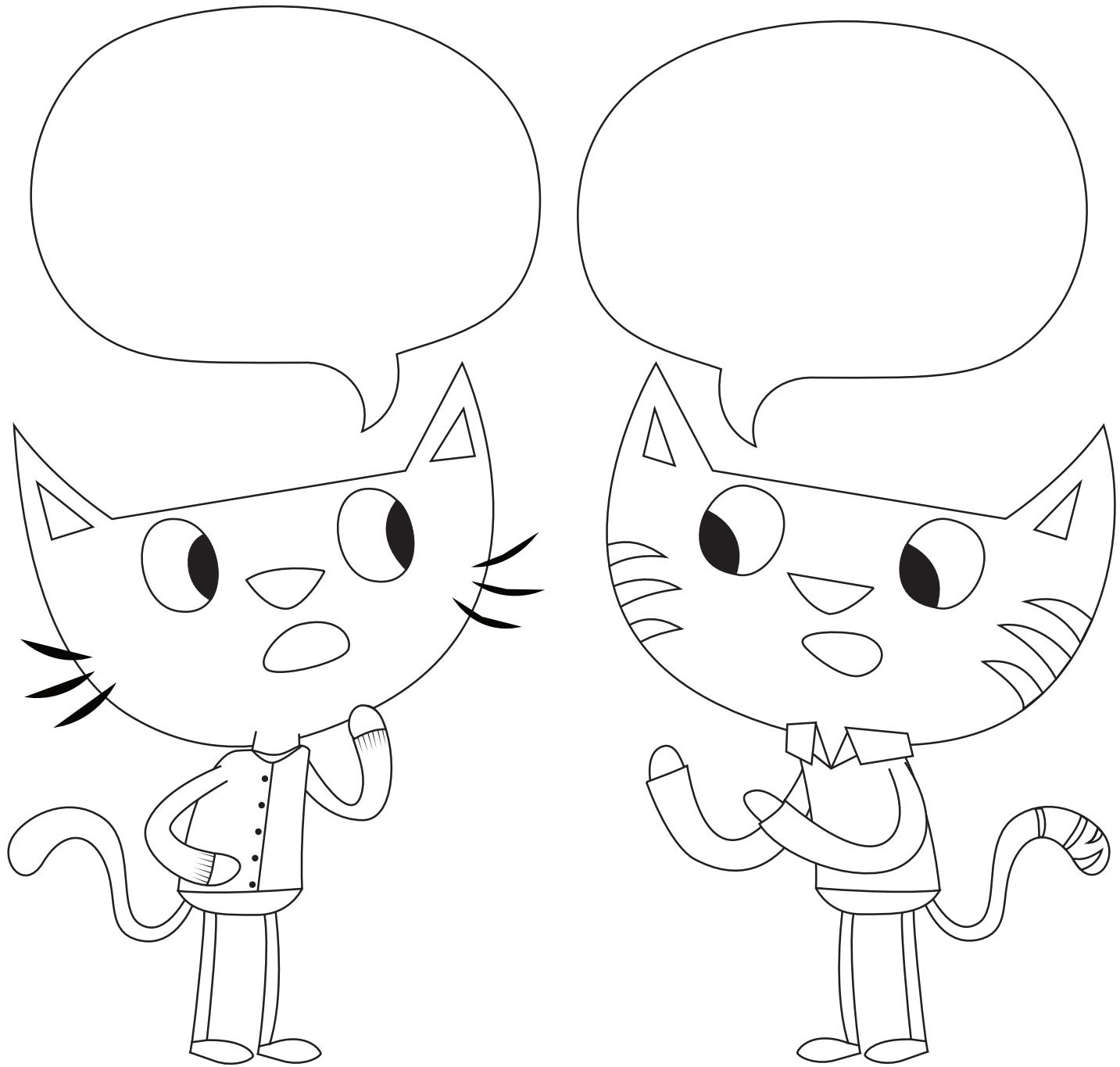
NO así



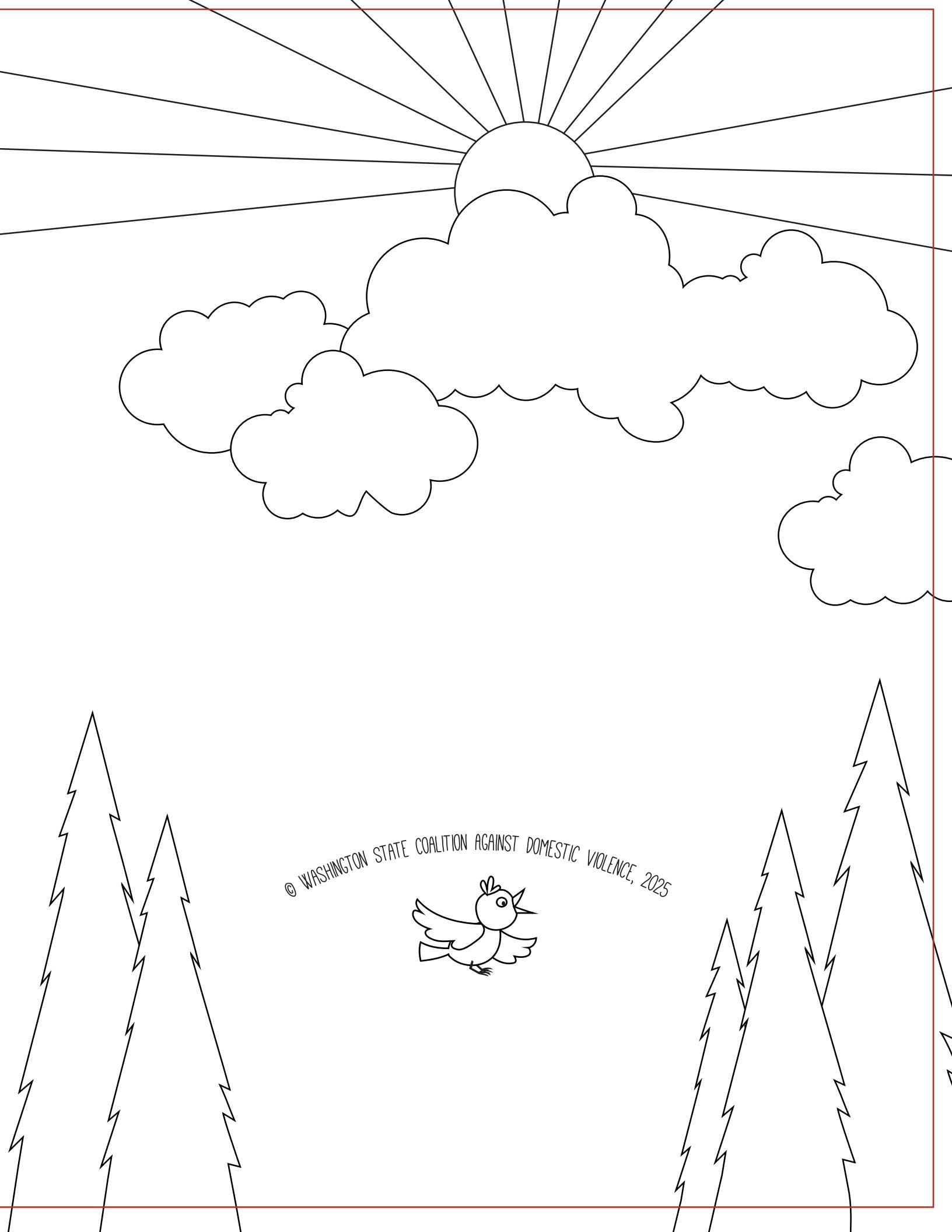
¿CÓMO PUEDES AMAR ASÍ?



¿CÓMO PUEDES AMAR ASÍ?







© WASHINGTON STATE COALITION AGAINST DOMESTIC VIOLENCE, 2025





INVITA A
SALIR

¡COMIENZA CON BUEN PIE!



DAR UN
PASO

¿TE PARECE BIEN?



MANTENERSE EN
CONTACTO.
CON TACTO.

EL ESPACIO NO ES SOLO PARA LOS PLANETAS.



CELOS

UN POCO, ESTÁ BIEN; DEMASIADO, ¡NO!



PELEA LIMPIO

SI VAS A PELEAR, HAZLO BIEN.



SEPARACIÓN

SE TERMINÓ, SAL CON CLASE.