ES CON VOZ

EPISODIO 2

Amores que construyen

Transcripción del **EPISODIO 2**

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

NARRADORA

Hoy hablaremos de amor, de ese que nos hace sentir seguridad, libertad, nos valora tal cual somos.

¿Alguna vez te preguntaste qué significa realmente cuidar y ser cuidada/cuidado, en una relación de pareja? ¿Cómo saber si estás en una relación respetuosa?

Testimonio 1

Bueno algo que quería mencionar. El momento de acompañar a la pareja, no solo a la pareja, sino también puede ser una relación de amistad, compañero o familiar. Es muy importante hablar las cosas y abrirse a esa persona para que pueda haber una solución y haya una mejor convivencia entre ambas personas.

Testimonio 2

Siempre que tenemos problemas los solucionamos rápido y sin hacernos sentir mal el uno al otro. Desde que nos conocimos siempre supimos cómo hacernos bien, dejar disfrutar al otro de sus cosas sin pensar que te está traicionando o algo parecido, y cada acción mala la cambiamos. Gracias a nosotros nuestra relación sigue siendo muy linda y disfrutamos estando juntos o con amistades.

NARRADORA

Las parejas no solo comparten momentos de alegría y diversión, sino también es importante estar presentes en los momentos difíciles, sin juzgar, ni intentar cambiar a la otra persona. Cuidar a alguien en una relación significa estar ahí para escuchar cuando lo necesite, apoyar sus decisiones, y darle el espacio para crecer como persona. Y lo mismo tienen que hacer con vos, el cuidado en pareja no es un trabajo de una sola persona, se turna, se comparte.

Testimonio 5

Admito que… me cuesta un poco adaptarme al tipo de amor sano que tengo hoy, ya que anteriormente el tipo de cuidado que me daban no era sano, sino era como disfrazado, diciendo que me cuidaba pero era más que nada un control.

Testimonio 6

Yo estaba saliendo con una piba, y bueno, ella salía, se divertía, salía a jodas y todo eso. Pero cuando yo quería salir con amigos, por ejemplo a una plaza o a tomar mates por ahí, me decía que no.

Testimonio 7

Después también tengo una historia que le pasó a un amigo, que bueno, él quiso tener una relación abierta co la novia, y bueno, todo iba bien hasta que empezaron los celos.

NARRADORA

¿Alguna vez te dijeron que si te cela es porque te quiere, o que el amor todo lo puede?

Se dice que en una relación todo es felicidad y romanticismo, pero…

El amor de pareja también implica enfrentar problemas en conjunto, aprender a escuchar, a ceder, a respetar los límites y cuidar el bienestar propio y de la otra persona.

Se dice que en la pareja, los sentimientos lo son todo. Los derechos no importan, pero…

El amor no justifica la falta de respeto, incluso cuando hay desacuerdos o conflictos. Cada persona tiene derecho a tomar decisiones sobre su cuerpo, su tiempo y su vida.

Dicen que los celos son una prueba de amor en la pareja, pero…

Los celos son una muestra de poder, de control y posesión. El amor verdadero te da seguridad, no la incomodidad de sentir que tenés que controlar o que te estén vigilando.

Testimonio 8

A veces a mí me suele pasar que soy como muy… confianzuda. O sea, tipo, me hago como una amistad o ya conozco un chico, y es como, le doy mucha confianza a esa persona y pasa tiempo en conocerla, pasan días o meses y después me terminan traicionando por no conocer a esa persona, siempre me pasa con más amistades.

Testimonio 9

A mí me pasó una situación en 2023 en donde me sentía muy mal conmigo misma y eso lo fui llevando por bastante tiempo y el año pasado, 2024, empecé a tener una relación con un compañero de mi escuela, era nuevo.

Pero... a mí me pasaba que todavía los temas esos no los tenía resueltos, los seguía teniendo en la cabeza y no se lo había contado a nadie, solo a él. Entonces él sentía una carga muy pesada con eso, y él sentía que no sabía cómo ayudarme.

Después empecé un psicólogo que me ayudó un poco, y bueno, ahí entendimos los dos que hay cosas que se pueden acompañar y que no se pueden resolver solo entre nosotros dos, y que hay que buscar más ayuda. Pero siempre hay que acompañar a la otra persona. Seguimos juntos y tenemos 13 meses ya.

Testimonio 10

Yo en cierto sentido aprendí que… las cosas se hacen mejor solo. Pero bueno, ahora teniendo pareja, cuento problemas, tengo que contar mí día a día y bueno. Ahora es algo diferente, tengo una persona que me escucha, que me pregunta cómo estoy...

NARRADORA

Para que tu relación crezca en confianza y respeto hay algunas actitudes que podes poner en marcha en tu día a día.

Hablá siempre con tu pareja de manera clara y sincera, si el diálogo es parte de la relación resolver diferencias será mucho más fácil.

Respetá los límites de la otra persona, cada integrante de la pareja tiene su espacio, sus tiempos, y sus decisiones.

Cuando haya conflictos buscá resolverlos desde el diálogo, no desde la pelea. Para esto es necesario escuchar sin interrumpir, expresar lo que sentís sin atacar, y buscar soluciones junto a la otra persona.

A veces en una relación pueden surgir situaciones que te pueden hacer sentir mal. Si necesitás hablar con alguien o buscar ayuda, hay espacios y personas que pueden acompañarte.

Podes llamar al 102, que es un servicio gratuito y confidencial que te orienta ante casos de riesgo o situaciones que afecten tus derechos.

Llamar al 144, línea de atención, contención y asesoramiento, a personas en situación de violencia de género.

Llamar al 0 800 222 5462, que brinda atención a personas que requieran asistencia y/o derivación en salud mental. Es gratuita y funciona de lunes a viernes de 8 a 24 horas, y los fines de semana de 10 a 22 horas.

También los centros de salud o consultorios amigables para adolescentes pueden escuchar y orientar. Lo mismo sucede con profesionales de confianza como psicólogos y docentes que pueden acompañarte en este proceso.

Pedir ayuda es el primer acto para sentirte mejor.

Te dejamos con una pregunta para reflexionar: ***¿Qué acciones concretas podría poner la gente en práctica para mejorar la comunicación con sus parejas?***