



*Notas de Amor* trata de las relaciones. La mayor parte del enfoque trata de relaciones románticas, y un poco del enfoque trata de las habilidades que se pueden usar en cualquier relación, como por ejemplo cómo enfrentarse a los conflictos. *Notas de Amor* ofrece guías, conocimiento y habilidades para ayudarte a tener éxito. Aquí tienes la oportunidad para aplicar lo que estás aprendiendo de las relaciones a tu propia vida y las decisiones que haces ahora o en el futuro.

Este cuaderno de ejercicios es para ti. Úsalo, guárdalo y revísalo de vez en cuando. Comparte el conocimiento que ganas con otros. Si estás en una relación ahora mismo, no uses lo que aprendes aquí para ser crítico o mandón con tu pareja. Eso puede volverse contra ti. Aprovecha este tiempo para aprender de ti mismo, las relaciones, y lo que quieres. Además, en este programa, vas a aprender maneras de ser más eficaz cuando hables de problemas con tu pareja.

¡OJO! Recuerda, tus pensamientos y lo que escribes aquí son personales y privados. Si te preocupa que alguien mire tu cuaderno de ejercicios y se enfade, encuentra un sitio seguro para guardarlo. No lo dejes por ahí y así nadie lo verá.

## Tabla de contenido

contenidos

Mi visión de mi relación.....	1	La intimidad—es más que algo físico .....	37
Las experiencias antepasada—buenas y malas.....	2	¿Cuan conectados estan? .....	38
¿Qué es importante para mí?.....	5	Mi línea personal.....	39
Mis expectativas.....	6	Las cuatro señales de peligro en la comunicación y las habilidades para poder enfrentarlos .....	41
Las personas que puedo llegar a ser: cómo me veo a mí mismo/a ahora y en el futuro.....	10	Prueba de tu relación .....	42
Tómate tu tiempo.....	11	El tiempo fuera: vuelve a poner tu cabeza en orden.....	43
La química del amor.....	12	Diario del que tiene la palabra .....	44
Página de tu perfil/Anuncio personal.....	14	Patrones de comunicación—qué mantener, qué cambiar.....	45
¿Qué hace que una relación sea excelente? Siete preguntas para hacerse.....	15	Reclamos y quejas—que te escuchen, que no te ignoren .....	47
El amor verdadero—mantenerlo fuerte .....	18	¿Qué está pasando REALMENTE?.....	48
¿Es una relación sana?.....	20	Mis problemas olultos.....	49
Define la línea del respeto.....	22	Se buscan padres: bebé busca familia.....	50
Escala de madurez.....	25	Ser un buen padre significa .....	51
Llegando a ser una persona de buen carácter.....	26	Los niños hablan.....	52
¡Toma decisiones, no te dejes llevar! .....	27	Los niños tienen un mejor futuro si .....	53
Tomar decisiones.....	28		
Planear para tener éxito .....	31		
Hablemos de sexo.....	36		

Todas las partes de este libro de ejercicios tienen copyright y todos los derechos están reservados. Ninguna parte de este libro de ejercicios puede ser copiada o reproducida de ninguna manera sin el consentimiento explícito y por escrito de PREP for Individuals, Inc. o Marline Pearson. El copyright original de cada página específica le está reservado a la entidad indicada en la nota al final de cada página (sea PREP for Individuals, Inc. o Marline Pearson). Publicado en los Estados Unidos de América.

Tanto este cuaderno como la guía del instructor—*Notas de amor: Cómo hacer que las relaciones funcionen para jóvenes adultos y padres jóvenes* están disponibles en El Instituto Dibble [www.DibbleInstitute.org](http://www.DibbleInstitute.org) o en el 800.695.7975. La guía del instructor incluye planes de lecciones, posters, tarjetas de actividades, y una presentación de Powerpoint que acompañan a este cuaderno. Cuando pidas este cuaderno, solicítalo refiriéndote a él por el nombre y la referencia de "Notas de amor: Cómo hacer que las relaciones funcionen" (sku-EN-TW 10)