

Notas de amor es todo acerca de las relaciones saludables. Las relaciones saludables comienzan contigo mismo(a). *Notas de amor* ofrece manera de aprender mas sobre ti mismo(a) e indentificar lo que es importante para ti. Aunque gran parte del enfoque se centra en las relaciones sentimentales, las *Notas de amor* desarrollan destrezas que son importantes para todo tipo de relaciones tanto como con la familia y amigos, como en la escuela y trabajo. Lo que es más importante, el conocimiento y destrezas de este programa te ayudarán a tomar decisiones sexuales informadas que sean adecuadas para ti.

Este es tu cuaderno de trabajo. Te dará la oportunidad de practicar nuevas destrezas y aplicar lo que estás aprendiendo a las decisiones de tu propia vida, tanto ahora como en el futuro. Buena suerte en este camino, que seguramente aumentará tu sabiduría en las relaciones en tu vida personal y laboral.

índice

Mi vision de la relacion.....	1	Cuestionario de relaciones	31
Yo: Mi futuro	2	Tiempos fuera: Sé inteligente.....	32
Bagaje del pasado.....	3	Registro de hablante-oyente	33
¿Qué es importante para mí?.....	6	Quejas y reclamos:	
Mis expectativas	7	Sé escuchado, no ignorado	34
Escala de madurez	11	Discusiones, ¿Qué está pasando realmente? ...	35
Convertirse en una persona con carácter	12	Mis problemas ocultos	36
Tómate tu tiempo	13	Problema-solución.....	37
La química de la atracción	14	Hablemos de sexo	38
Siete preguntas para hacer	15	Intimidad: más que algo solamente físico	39
Amor verdadero: Manténlo fuerte.....	17	¿Qué tan conectados?	40
¿Es una relación saludable?.....	19	Estar en la misma página.....	41
Define la línea de respeto	21	Establece tu línea	42
Aplicación de citas.....	23	Mi plan personal	44
¡Decide, no resbales!.....	24	La lista de deseos de un niño	46
Tomar decisiones	25	Lo que significa ser un buen padre	47
Caminos y secuencias hacia el éxito.....	27	Los bebés tienen futuros más brillantes si	48
Patrones de comunicación:		El niño habla.....	49
Qué tomar, qué cambiar	28	Planificación del éxito.....	50
Mala comunicación:		Sexo y resablón	56
Lo que destruye la relación	30		

Índice