



**Medidor de Igualdad en la Relación de Pareja
creado por la CNDH**

MAYOR IGUALDAD

Comparten las responsabilidades con equidad

- 30. Eres un modelo de conducta para tus hijos e hijas actuando positivamente y sin violencia.
- 29. Si tienen hijos, comparten las responsabilidades de la crianza y educación.
- 28. Las relaciones sexuales son consensuadas y nunca presionadas 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.

Se comunican bien

- 24. Te comunicas abierta y sinceramente con tu pareja.
- 23.- Aceptas la responsabilidad por comunicar tus necesidades ante los conflictos.
- 22. Eres una persona honesta contigo misma y tus sentimientos.

La Relación de basa en la Justicia

- 21. Aceptas la separación de tu pareja si así lo desea.
- 20. Tratas de encontrar soluciones a los conflictos de una forma mutua y satisfactoria.
- 19. Cumples con los acuerdos tomados con tu pareja.
- 18. Te muestras con disposición para llegar a acuerdos con tu pareja.

Son personas independientes

17. Aceptas que haya cambios en la relación.
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.

Hay seguridad emocional

13. Hay seguridad emocional.
12. Hablas y actúas de tal forma que tu pareja se sienta libre de hacer sus cosas.
11. No usas amenazas contra tu pareja.

Previene los abusos

10. Aceptas tu responsabilidad y buscas una verdadera solución.
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.

Hay Apoyo

7. Respetas sus derechos, sentimientos, amistades, actividades y decisiones.
6. Le apoyas en sus metas en la vida.
5. Evitas escenas de celos, envidia o resentimiento.
4. Evitas controlar sus tiempos y ubicaciones.

Hay respeto

3. Demuestras apoyo emocional y comprensión a tu pareja.
2. Valoras la opinión de tu pareja.
1. Escuchas a tu pareja con atención, respeto y sin juzgarle.

MENOR IGUALDAD

Abuso de Poder y Control

0. Ejerces alguna forma de violencia emocional.
0. Ejerces alguna forma de violencia económica o patrimonial.
0. Ejerces alguna forma de violencia física.
0. Ejerces alguna forma de violencia sexual.