



# Descobreixes que et posen les banyes? Aquí tens el que pots fer

Adonar-se que la teva parella t'està posant les banyes pot ser un cop molt dur, especialment si ets adolescent i és la teva primera relació seriosa. És normal sentir-se enfadat, trist, confós i fins i tot traït. Aquí tens alguns consells sobre què fer si et trobes en aquesta situació.

Recorda que la infidelitat diu més sobre la persona que ha enganyat que sobre tu. No deixis que això afecti la teva autoestima. Mereixes una relació plena de respecte i confiança. Si et trobes en aquesta situació, no estàs sol/a. Molts adolescents han passat pel mateix i han tirat endavant. Segueix aquests consells i confia que, amb el temps, les coses milloraran.

## 1. Respira fons i no prenguis decisions precipitades

És natural sentir moltes emocions alhora, però intenta mantenir la calma. Les decisions preses en calent sovint no són les millors. Dona't temps per processar el que ha passat.

## 2. Parla amb algú de confiança

Explica-ho a un amic o a un adult de confiança. Pot ser molt alleujador parlar amb algú que pugui oferir-te suport i perspectiva. No has de passar per això tot sol/a.

## 3. Aconsegueix proves

Abans d'enfrontar-te a la teva parella, assegura't que tens proves sòlides del que sospites. Això evitarà malentesos i discussions innecessàries si resulta que hi ha una explicació raonable.

## 4. Parla amb la teva parella

Quan et sentis preparat/da, és important tenir una conversa honesta amb la teva parella. Explica-li com et sentis i comparteix les teves preocupacions. Escolta també la seva versió dels fets. La comunicació és clau.

## 5. Decideix què vols fer

Després d'haver parlat amb la teva parella, és hora de decidir què vols fer. Vols intentar arreglar la relació? O prefereixes acabar-la? Recorda que tu ets qui ha de decidir què és millor per a tu.

## 6. Cuida't

Sigui quina sigui la teva decisió, és important que et prenguis temps per cuidar-te a tu mateix/a. Fes activitats que t'agradin, passa temps amb amics i família, i no dubtis a buscar ajuda professional si ho necessites.



---

## 7. Aprèn de l'experiència

Tot i que ara sembli impossible, aquesta experiència pot ajudar-te a créixer i a aprendre més sobre tu mateix/a i el que busques en una relació. Utilitza el que has après per construir relacions més sanes en el futur.