

## R.A.D.A.R.

### ¿Qué es?

Una **revisión periódica** con la que los miembros de la relación pueden **celebrar logros**, **resolver conflictos** y planear nuevas formas de interactuar para promover el crecimiento y bienestar de todos los involucrados. Aunque se recomienda hacerlo **mensualmente**, la frecuencia puede variar dependiendo de las necesidades de tu relación. ¡Recuerda que con **comunicación**, **compasión** y **honestidad** todo puede negociarse!

### Herramientas

- **La trifuerza de la comunicación** para clarificar expectativas
  1. Sólo quiero **compartir** y ser **escuchado**
  2. Buscando **empatía**, confort, elogios o celebración
  3. Tratando de **resolver** un problema, buscando ayuda o consejo
- **H.A.L.T.**
  - Recuerda **detenerte** y tomar un descanso si es que tienes hambre, estás enojado, te sientes aislado o cansado (hungry, angry, lonely or tired).
- **Utiliza comunicación no-violenta cuando te encuentres con temas difíciles**
  1. Comienza con una **observación** de lo que sucedió, sin interpretaciones, acusaciones o cambios.
  2. Expresa tus **sentimientos** sin aplicar ninguna historia de algo que te hicieron otros.
  3. Di lo que **necesitas**.
  4. Haz una **petición** que no es una exigencia ni un ultimátum. Tu pareja debe tener la libertad de acceder, negarse o negociar la petición.
- **Trata a tu pareja con compasión y empatía**
  - Este es un **lugar seguro** para discutir **triumfos** y **decepciones**, **gratitud** intensa y **tristeza**. Recuerda que estamos aquí porque queremos que nuestra relación sea lo mejor que puede ser.

Antes de iniciar, saquen sus calendarios y agenden el siguiente R.A.D.A.R.

### Revisión (acciones en el periodo anterior)

Hagan una **actualización** de lo que ha sucedido desde el último RADAR. **Sin ahondar** en los temas, tomen nota de aquello que consideren debe ser discutido. Organicen los temas en cuatro columnas:

- **Hacer**
  - Requieren acción
- **Posponer**
  - Pueden ser reagendados para el siguiente RADAR
- **Discutir**
  - Necesitan clarificación y discusión
- **Eliminar**
  - No es tan importante y puede ser eliminado de la lista

¡**Celebren** los *puntos de acción* que se completaron exitosamente! Para aquellos puntos que no fueron completados, pónganlos en la lista de “discusión”.

### Acordar (el orden de la lista)

**Organicen** los puntos en categorías y decidan el orden el que serán abordados. Puede ser empezar por los temas más demandantes o comenzar con lo más ligero para empezar a calentar motores.

Se recomienda cubrir las siguientes categorías aún cuando parezca que no haya puntos particularmente importantes en ellas. También se pueden agregar si es necesario.

- Tiempo de calidad
- Dinero
- Sexo
- Salud
- Trabajo/Proyectos
- Otras parejas
- Familia
- Peleas/ Discusiones
- Hogar
- Misceláneos

### Discusión

Vayan discutiendo cada punto de la lista anterior. Es importante **cubrirlos todos** aún si consideran que no existen problemas ahí. ¡Recuerda que este tiempo **también** es para compartir **logros** y explorar áreas que funcionan para poder mejorarlas aún más!

### Acción

Decidan **metas alcanzables** que sean tan específicas como sea posible. Este será de los primeros puntos a revisar en el siguiente RADAR.

### Reconectar

**Apreciación.** Tomen turnos escuchando y compartiendo elogios, actividades divertidas y apapachos.