

4°. Buscar momentos de exclusividad

- * A muchas parejas les cuesta estar ellos solos. De esta forma siempre necesitan estar con gente: con amigos, con otros familiares...
- * Aunque tampoco es sano vivir la relación de pareja de manera aislada continuamente, es necesario buscar momentos de exclusividad.
- * Paseos, salidas, viajes, descansos o incluso realización de tareas domésticas, es adecuado que la pareja las haga de forma exclusiva, sin más compañía. Son situaciones que favorecen la comunicación y la colaboración. Además contribuyen a fortalecer el vínculo y a hacer pareja.

5°. Sana independencia

- * Junto con lo anterior, es saludable disponer de tiempo y espacios exclusivos para uno mismo, sin la pareja.
- * Lo mismo ocurre con la economía. Los especialistas aconsejan que, aunque el grueso de la economía familiar sea compartida, cada miembro disponga de una cantidad personal que pueda gestionar como mejor crea conveniente.

6°. Satisfacer lo que a tu pareja le gusta

- * Satisfacer al otro, en la medida en que nos sea posible y desde el respeto, es una de las medidas que más fortalecen el vínculo de la pareja y ayuda a mantener el amor.
- * Esto implica varias cosas. La primera es estar atento para percibir las necesidades de tu pareja: ¿qué espera de mí en este momento? ¿qué le gustaría que hiciera por ella?
- * Desgraciadamente no siempre somos adivinos, por eso es bueno expresar lo que nos gusta: hacerlo en momentos de tranquilidad, sin criticar y sin culpar. Una buena estrategia es convertir las quejas en peticiones que hacemos al otro.
- * Por otro lado, está bien que reconozcamos lo que nuestra pareja hace para satisfacernos y que se lo hagamos saber.

Elaborados por Jesús Jarque. Más materiales en www.familiaycole.com

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

Mantener el amor en la pareja



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

Encuentra más materiales en www.familiaycole.com

El amor en pareja

* Casi todos conocemos en nuestro entorno amigos, compañeros o familiares que se han separado de sus parejas. Algunas estadísticas hablan que actualmente el 50 % de las parejas termina separándose a lo largo de la vida.

* Casi todo el mundo que se casa o que vive en pareja lo hace como una opción “para toda la vida”, con el deseo de ser feliz y hacer feliz a su pareja. ¿No se puede hacer nada por romper esas estadísticas? ¿Es imposible mantener el amor de pareja a lo largo de la vida?

* La relación conyugal podíamos compararla con una planta: necesita cuidados diarios. Podemos olvidarnos de regarla algún día, pero si dejamos de hacerlo de forma continua, cuando nos demos cuenta será tarde y la planta se habrá marchitado. La relación de pareja necesita también cuidados diarios. Podemos olvidarlos un día, pero si entramos en la dinámica de dejar de lado esos cuidados cotidianos, ponemos en riesgo la relación y es muy posible que cuando queramos actuar, la pareja ya se haya secado.

* Este folleto pretende, de una manera muy resumida, ofrecer algunas pautas mínimas para cuidar la pareja y de esa forma, mantener el amor.

1º. Cambio cualitativo de vida

* El matrimonio, la vida en pareja, supone un cambio radical de vida. Supone formar una nueva familia. No quiere decir que se rompan los vínculos con la propia familia o con los amigos, pero es necesario asumir que hay un cambio cualitativo.

* El otro cónyuge no puede ser algo que se agrega, como un accesorio más a la propia familia, a las amistades o a la propia vida laboral.

* Esto implica reconocer que la prioridad es la pareja y que ahora esta es mi nueva familia; que las decisiones las toma la propia pareja; mantener una sana independencia de las respectivas familias y una nueva organización de la vida, incluso de aspectos cotidianos de la organización del hogar: comidas, ropa, limpieza...

2º. Cuidar el afecto

* La relación de pareja es una relación principalmente afectiva: estamos con alguien a quien queremos profundamente. Por eso, el afecto hay que cuidarlo.

* Cuidar el afecto supone muchas cosas: ser especialmente delicados con nuestra pareja, respetuosos y educados con ella: la confianza no nos da permiso para bajar la guardia en estos aspectos. Es también mostrar la ternura y el cariño, ser confidentes, considerar al cónyuge como el compañero y amigo especial, cuidar los detalles... y todas las demostraciones de ese afecto: besos, caricias...

* El afecto se cuida en el día a día, no solo en los momentos de más intimidad; debe formar parte de los “cuidados diarios de la vida de pareja”.

3º. Cuidar la comunicación

* La comunicación en la pareja es seguramente uno de los actos más íntimos que se realizan en el día a día y uno de los mejores “abonos” para cuidar la relación.

* Como aseguran la mayoría de los especialistas, los estilos de comunicación son diferentes entre hombres y mujeres, así como lo que esperan cada uno de ellos: estaría bien conocerlos.

* En todo caso, una buena comunicación implica sintonizar el canal de tu pareja, dar señales de que escuchas, hacerlo sin interrumpir, hablar sin criticar, asegurarte de que tu pareja se siente comprendida.

* En la comunicación hay que evitar a toda costa “sacar la lista de los reproches” una de las actuaciones más dañinas para la vida de pareja. Igual ocurre con expresiones contundentes como “siempre”, “nunca”.

* Es importante en este aspecto no hacer interpretaciones erróneas, como “me ha querido decir esto” o “aquello lo ha hecho con esta intención”. En muchas ocasiones, las propias interpretaciones son erróneas. Por eso, lo mejor es confirmar con la pareja las propias interpretaciones y elucubraciones, para evitar malentendidos.