



Boletín Informativo para la familia



TIEMPO LIBRE

EN PAREJA



La familia surge de la consolidación de una pareja. Primero, los jóvenes se conocen y se enamoran. Durante ese período, **ellos se comunican, hablan de sus proyectos, inquietudes, ideas e ideales, de sus deseos profundos, y también de sus miedos.** Un día deciden formar una familia...



La salud de la pareja, es decir, su forma de vivir, será lo que determine siempre el bienestar de la familia, y de los hijos. Si la pareja se desestabiliza, eso se reflejará en la familia

Para tener una buena relación, todas las parejas debemos reservar un tiempo "para nosotros", para estar juntos

La comunicación es la base de cualquier relación

PARA CONSEGUIR UNA BUENA COMUNICACIÓN



DIALOGAR:

Intercambiar ideas, hablar de nuestras pequeñas cosas, dedicarnos parte de NUESTRO TIEMPO a pesar del cansancio.

ESCUCHAR:

Prestar atención y mostrar interés por lo que dice nuestra pareja y alimentar nuestra amistad y COMPLICIDAD.

COMUNICAR LO QUE SENTIMOS:

Debemos comunicar tanto los sentimientos positivos como los negativos. No debemos abandonar nuestras aficiones, sino que debemos encontrar algunas ACTIVIDADES COMUNES PARA NUESTRO TIEMPO LIBRE.

RESPETARNOS:

Podemos discutir pero siempre con respeto. No podemos dejarnos llevar por el enfado o la ira y no controlar las emociones. El mensaje que transmitiríamos sería negativo y jamás llegaríamos a un ENTENDIMIENTO.

ERRORES DE LA COMUNICACIÓN



NO LUCHAR POR CONSEGUIR INTIMIDAD:

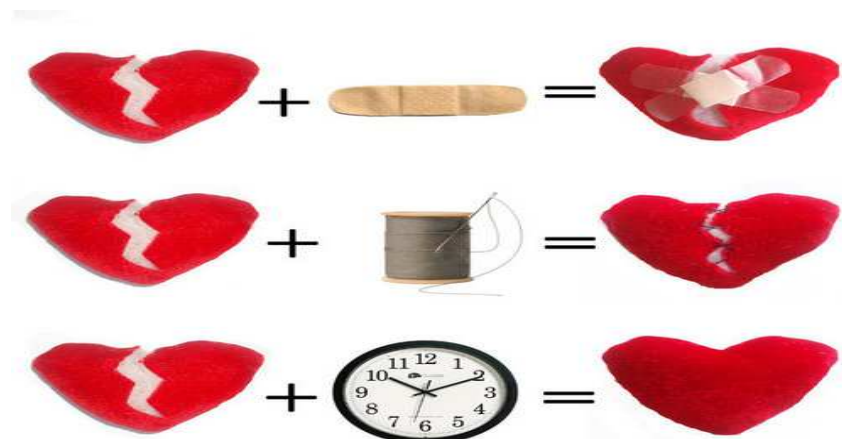
Hablar sin ser interrumpidos por nada ni por nadie. No somos un equipo que soluciona problemas: ir a por los niños, hacer la compra....Resolvemos las cosas juntos, pero además tenemos que encontrar momentos de ocio para compartir. No debemos asumir que con hijos la vida de pareja cambia y no hacer nada más.

PENSAR QUE EL OTRO CONOCE NUESTROS SENTIMIENTOS Y ESTADO DE ÁNIMO:

Dile a tú pareja lo que esperas o deseas y no le juzgues o critiques si no es capaz de adivinarlo. Muchas veces nos cuesta encontrar esos momentos, porque nuestro tiempo está "completo" con el trabajo, los hijos, la casa, etc. Buscar actividades que podáis compartir, aunque os gusten cosas diferentes, con un poquito de imaginación las encontrareis

EL CANSANCIO Y LA FALTA DE TIEMPO:

Tenemos que hacer un esfuerzo para estar con nuestra pareja, para hacer actividades con ella o simplemente para conversar. De lo contrario, si con frecuencia evitamos estar con ella porque estamos excesivamente cansados o no disponemos de tiempo, la relación se enfriará y surgirá un distanciamiento entre ambos.





Se me ocurren ALGUNAS SUGERENCIAS:

- ♣ Dejar todos los días un rato para dialogar, sin niños y sin interferencias.
- ♣ Ir al cine de vez en cuando, porque así salimos de casa y vamos hablando durante el trayecto.
- ♣ Ir a caminar. Si andamos durante un par de horas, también hablamos durante ese tiempo.
- ♣ Reservar algunos días de vacaciones para hacer un viaje juntos. Los dos solos, sin niños.
- ♣ Gracias a la crisis económica, han prosperado un montón de “páginas web de descuentos” para cenas, tratamientos de belleza, masajes relajantes y todo tipo de actividades.
- ♣ Quedar con otras parejas para hacer cosas juntas: tomar algo



Hacer este pequeño ejercicio:

“Pille a su pareja haciendo algo agradable...”

Objetivo del ejercicio:

- Por un lado, darnos cuenta de las conductas agradables o positivas que tiene nuestra pareja.
- Por otro lado, aumentar estas conductas mediante el efecto que tiene en el otro el que las valoremos, que le hagamos ver que nos gustan.

Instrucciones:

Se anotará en un registro las conductas agradables que veamos en el día. ¡Estar atento, pues seguro que hace muchas cosas que no le das importancia porque te has acostumbrado a ello!

Además de anotarlo, deberás hacer ver al otro que te ha gustado eso que ha hecho: un beso, una sonrisa, una caricia, un “gracias”, expresar como se siente uno de bien, son modos de reforzar al otro por lo hecho y provocará que lo vuelva a repetir con más frecuencia.

Al final del día, buscar un hueco donde puedan intercambiar esta información.

NOTA IMPORTANTE:

Por prescripción técnica es imprescindible que este Boletín Informativo sea leído por ambos miembros de la pareja