

Las relaciones son un deporte de equipo



¿Qué se necesita para hacer y mantener una relación de pareja fuerte? Un factor es la habilidad de cada persona para ser un jugador de equipo. Para mantener vivas y fuertes las relaciones, ambos compañeros deben jugar para el mismo equipo, el suyo propio.

Arremánguese y prepárese para trabajar en ello.

¿Le parece que algunas relaciones no llevan esfuerzo? No se engañe. Una relación duradera requiere un esfuerzo continuo. ¿Por qué? Todos estamos cambiando constantemente. Las parejas deben ser resistentes, dedicadas y abiertas al crecimiento. ¿Qué más puede hacer para que su equipo sea fuerte? A continuación, se brindan algunos consejos:

- **Sea flexible.** A la hora de los desacuerdos, olvídense de ganar y perder. Por el contrario, esté dispuesto a dar un poco y recibir un poco para que usted y su ser querido puedan sea felices.
- **Tenga un cuenta que habrá altibajos.** Ninguna relación es 100 % emocionante o 100 % aburrida. Considere que habrá momentos muy buenos, otros malos y otros simplemente buenos.
- **Aprenda a perdonar.** Los rencores son tóxicos. Infectan las relaciones con ira y resentimiento. El perdón libera malos sentimientos y permite un nuevo comienzo. Y recuerde, también está bien pedir perdón cuando lo necesite.

- **Conéctese con otras personas.** Mejore sus habilidades y fortalezas como pareja al socializar con otras parejas, familiares y amigos.
- **Rompa con la costumbre.** Dense el regalo de la diversión espontánea. Prueben una nueva actividad juntos o disfruten de una aventura espontánea.
- **Háganse tiempo para el otro.** Todos los días, dedique tiempo donde pueda hablar con el otro sobre sus experiencias y sentimientos. Incluso si tiene hijos, o, mejor dicho, especialmente si tiene hijos, busque un momento para adultos. Como pareja, ustedes son clave para que la familia se mantenga estable. Asegúrese de dar y recibir la atención que merece con la mayor frecuencia posible.
- **Sea una zona segura para el crecimiento.** Permítase a usted y a su pareja la libertad de seguir actividades y objetivos individuales. Esto no restará valor a su relación. Le sumará valor. A medida que cada uno de ustedes crezca, tendrán más para compartir y brindar al equipo.
- **Demuestre su amor.** Todos los días, dígame y muéstreme a su ser querido que le importa.

¡Vamos, equipo!

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.