

10 Consejos para fortalecer la vida en pareja

- Nunca olvidar que son dos personas diferentes y cada uno es responsable de su vida. La felicidad en la pareja depende de que cada uno sea feliz por su lado.
- Mantengan siempre un diálogo constante. La comunicación en la pareja es el ingrediente estrella.
- Desarrollen la capacidad de ponerse en el lugar del otro.
- Nunca pierdan la tolerancia.
- Tire el orgullo a la basura.
- Negocien continuamente. Siempre algo se gana y algo se pierde.
- Cada uno debe tener su propio espacio.
- Perdone y pida perdón. Lo importante es aprender de estos errores y crecer juntos.
- En los momentos de crisis, reflexione.
- Ame a su pareja y demuéstreselo.



Una rutina de equilibrio y consenso

En la búsqueda de la armonía de pareja es recomendable crear una rutina en la que queden olvidados los silencios y los rencores acumulados. En su lugar, hablemos. Pongamos un diálogo constante y la negociación: el consenso y los acuerdos.

Ante las diferencias de opiniones, los acuerdos son una buena opción: hoy eliges tú, mañana decido yo. Lo importante es mantener el buen ambiente y evitar los enojos, al mismo tiempo, no debemos temerles, es mejor utilizarlos para fortalecer la relación.

Abandonemos esa caza de brujas de quién ha sido el culpable y pasemos a considerar global y lúcidamente qué parte de responsabilidad nos corresponde a cada uno en los hechos y situaciones.

**INSTITUTO MUNICIPAL DE LA MUJER
GUILLERMO PRIETO ENTRE REFORMA Y
HÉROE DE NACÓZARI
TEL. 223 54 36
Empalme, Sonora**



LA VIDA EN FAMILIA

TUS ACCIONES DEJAN HUELLA



PREVENCIÓN CON INFORMACIÓN

¿Por qué las parejas se casan?

Este es un gran interrogante que sirve para determinar si se quiere dar el paso por romanticismo o porque realmente eso es lo que más anhela.

La familia tiene su origen en el establecimiento de una alianza entre dos personas a través del enlace matrimonial.



Igualdad entre hombres y mujeres

No hay una fórmula que garantiza el éxito de la vida en pareja.

Cada unión se rige por sus propias reglas no escritas, pero que sirven para mantener viva y en armonía la relación partiendo siempre de la igualdad de derechos de sus miembros.

Lo que no conviene hacer

- Esperar que mi pareja adivine lo que quiero y necesito, que se adelante a mis deseos antes de formularselos, que renuncie a su vida personal y me coloque en el centro de su existencia, que sea la procuradora de mi felicidad.
- Responsabilizarle de mis frustraciones o de los cambios que he tenido que introducir en mi vida.
- Competir por quién es más o menos, mejor o peor, quién le debe más o menos al otro.
- Ser infiel al proyecto común, pero no entendido exclusivamente como las relaciones sentimentales y/o sexuales con otra persona sino en su totalidad.
- Acumular desaires, desacuerdos, enfados, reproches, faltas de respeto y desilusiones.
- Dudar de la otra persona. Las fisuras por falta de confianza suponen el inicio del resquebrajamiento de la pareja.
- Permitir o propiciar los silencios ante situaciones que pueden provocar un desencuentro.

- La ironía, el sarcasmo, la crítica destructiva, el grito, el insulto, la ridiculización, la descalificación o el desdén al dirigirnos a la otra persona. Las formas cuentan, y mucho. La familiaridad no debe convertirse en falta de respeto o grosería. Hemos de procurar que las discusiones tengan límites que no conviene sobrepasar. Todo puede decirse con un mínimo de corrección y respeto al otro. Lo cortés no quita lo valiente.
- Relegar las relaciones sexuales a un plano secundario. Son imprescindibles para el mantenimiento del compartir, de la confidencialidad y la ilusión en la relación de pareja.

La vida en pareja: Una frágil unión que se debe cimentar día a día

Cada uno de nosotros somos un mundo y trasladamos nuestras peculiaridades al ámbito de la relación de pareja: a unos les gusta mandar pero otros tienen un perfil más sumiso o conformista, unos prefieren decidir y otros que decidan por ellos... esto hace que la pareja sea una institución formada por dos miembros distintos y complementarios.

Vivir en pareja no deber significar una actitud de dar sin esperar nada a cambio. En la pareja hay que dar y recibir. Las desigualdades pueden dar lugar a situaciones de dominio que a largo plazo generan insatisfacción al menos en una de las dos partes.