

## Cómo tener una relación feliz

Los estudios demuestran que la pareja promedio espera seis años de más antes de obtener ayuda. Esto no es ninguna sorpresa, ya que más del 50 por ciento de los matrimonios de California terminan en divorcio.

La realidad es que incluso las parejas que tienen relaciones muy difíciles pueden aprender a tener excelentes matrimonios. Con frecuencia, las parejas simplemente carecen de las habilidades que necesitan para hacer que el otro se sienta seguro, comprendido y estimulado.

En los matrimonios con éxito, las parejas seguras se dan entre sí una dosis diaria de admiración, amor y afecto. No abruman al otro, incluso cuando pelean. Las parejas exitosas saben cómo tranquilizar y calmar a la pareja cuando las tensiones son altas y estimulan a sus parejas para mantener vivos la pasión y el amor.

Crean seguridad y cercanía con sus parejas, mostrando respeto y consideración por el otro. Acuden el uno al otro antes de acudir a los demás y tienen cuidado de no avergonzar a sus parejas en público.

Ya sea que su relación esté en crisis o que quisiera hacer más maravillosa una buena relación, un terapeuta matrimonial y familiar calificado puede ayudar.

## Seguro de atención administrada

La mayoría de las pólizas de seguros médicos cubren los servicios de los terapeutas matrimoniales y familiares (MFT) siempre y cuando los servicios sean "médicamente necesarios". Normalmente, esto incluye la cobertura para las sesiones personales por un problema de salud mental diagnosticable. Tal cobertura puede ser limitada. Póngase en contacto con su compañía de seguros de salud para obtener información detallada sobre la cobertura disponible para usted y su familia.



## MANTENER VIVO EL AMOR: Cómo salvar su relación



Presentado por la Asociación  
de Terapeutas de Matrimonio y  
Familia de California





## Problemas comunes en las relaciones que usted puede solucionar:

Recuerde, esto se trata del amor y el respeto. Por eso se casaron el uno con el otro. Reconocer que necesita ayuda es un signo de fortaleza y compromiso.

Los problemas maritales son a menudo señales de que las parejas necesitan desarrollar nuevas habilidades –no separarse o divorciarse– para crear una relación satisfactoria. Entre estas señales, tenemos:

- Discusiones y conflictos–Incluso las parejas que se pelean pueden tener matrimonios muy exitosos. Estas parejas han aprendido a relajar a su pareja y regular un conflicto cuando amenaza con salirse de control.
- Evitación–Las parejas se evitan cuando se sienten amenazadas, asustadas, enojadas o confundidas acerca de su relación. Un terapeuta objetivo puede ayudar a navegar por la realidad y a la ruta de acceso a la intimidad.
- Falta de pasión o sexo–Una vida sexual que no sea mutuamente satisfactoria puede indicar otros problemas de intimidad subyacentes o problemas de la relación. Algunas parejas son amigos cercanos, pero tienen que aprender a encender la pasión por el buen sexo.
- Mala comunicación–Sobre la crianza de los hijos, dinero, valores y mucho más. Las parejas pueden aprender cómo trascender las críticas, el desprecio, el ajuste resentido o el tratamiento del silencio para conseguir más de lo que quieren de sus parejas.

Se necesita energía, una actitud positiva, tolerancia y persistencia para mantener relaciones sanas y felices. Pero las recompensas valen la pena. La terapia de parejas puede ayudar a desarrollar el tipo de vida que ustedes quieren tener juntos.

## Lo que puede hacer ahora mismo

- **Buscar ayuda a tiempo.** La pareja promedio vive en medio de angustia durante demasiado tiempo. Las parejas por lo general esperan que haya una manera de mejorar las cosas, pero temen que un terapeuta les recomiende la separación. Recuerde: el terapeuta adecuado entenderá su objetivo de salvar su relación. Es una decisión que deben tomar en pareja. Busque a un terapeuta que esté a favor de la relación.
- **Sea atento.** Las parejas que evitan expresar sus pensamientos críticos sobre temas delicados son las más felices.
- **Concéntrese en lo positivo.** Las parejas exitosas hacen cuando menos cinco veces más afirmaciones positivas uno al otro, y uno acerca del otro, que comentarios negativos.
- **Difuminar el desacuerdo.** Las parejas felices saben cómo reparar una situación o salir de una discusión antes de que las cosas se salgan de control. Use el humor, haga una observación cariñosa, cambie el tema o dese un descanso de 20 minutos cuando las cosas se calienten.
- **Encuentre al terapeuta adecuado.** Busque a alguien que se especialice en el trabajo de parejas, que vea por lo menos a cinco parejas por semana y con el que ambos se sientan cómodos. Utilice breves entrevistas telefónicas con terapeutas potenciales para buscar la mejor opción. Pregunte por las tarifas, si aceptan su seguro de salud y si trabajan con relaciones difíciles.

## Ofreciendo Ayuda Adicional

### Acerca de los Terapeutas Matrimoniales y Familiares

Los Terapeutas Matrimoniales y Familiares (MFTs) son expertos en interrelaciones. Ellos trabajan con individuos, parejas, familias, niños, adolescentes y personas de edad, proporcionando ayuda y perspectiva al momento que los pacientes luchan contra los retos de la vida.

Autorizados por el Estado de California, los MFT son psicoterapeutas que están excepcionalmente entrenados y acreditados para evaluar, diagnosticar y tratar una gran variedad de problemas para que las personas logren tener unas relaciones y ajuste social más adecuados, satisfactorios y productivos.

La Asociación de Terapeutas Matrimoniales y Familiares de California (CAMFT) es una organización independiente sin fines de lucro a nivel estatal compuesta de más de 30,000 profesionales en salud mental. CAMFT está dedicada al matrimonio progresivo y la terapia familiar como una profesión de arte curativo, científica y de salud mental. De hecho, CAMFT patrocina a [CounselingCalifornia.com](http://CounselingCalifornia.com)<sup>TM</sup>, de tal manera que los californianos pueden tener acceso a expertos locales capacitados que pueden ayudar.



Buscar a un Terapeuta Matrimonial y Familiar o a otro profesional de la salud mental para que ayude con las dificultades de la vida es una señal de coraje y un paso en la dirección correcta. Siempre pregunte acerca de las áreas de especialización de un terapeuta (por ejemplo, ayuda psicológica para aficciones, problemas con niños, ayuda psicológica para las interrelaciones) antes de recibir la terapia, para asegurarse de que es la indicada para usted.

[CounselingCalifornia.com](http://CounselingCalifornia.com)<sup>TM</sup> es un directorio interactivo en línea en todo California que es de fácil manejo y en el que se puede buscar por nombre, ubicación y área de especialización. Es su instructor para uno o más psicoterapeutas capacitados que poseen una licencia de California.

