

ALGUNOS CONSEJOS PARA LA SALUD MENTAL DE LA PAREJA

- Aprender a conversar, mostrar mi parecer (sin interrogar al otro, ni reprochar “has hecho mal esto”, “nunca estás conmigo”. No imponer, ni adjetivar; es mejor utilizar “me incomoda que... “Yo siento que...”).
- Que los hijos no paseen a tomar el primer lugar en la pareja.
- La pareja no puede cubrir todos los requerimientos de amistad, de terapeuta, de recreación, de trabajo, etc. Es importante respetar la libertad de cada uno y no sobre exigirle.
- No involucrar a los familiares u otros parientes en los problemas de pareja.
- Tener un proyecto en común que no tenga que ver con la familia.
- No exigir al otro renuncias muy severas, ello puede dar pie a la venganza y agresividad.
- Tolerar las diferencias, sin que eso signifique que acepta todo para evitar los problemas.
- Utilizar a la pareja como un constante paño de lágrimas (no pensar que para eso está mi marido/mujer).
- Conversar de lo que al otro le gusta con respecto a su sexualidad.
- Si hubiese dificultades que no pueden manejarlas solo, no pensar que pierden el tiempo acudiendo a un especialista.

SUGERENCIAS PARA REVISAR Y MEJOR AÚN PARA COMPARTIR EN PAREJA



Películas:

“Tierras de Penumbra “

“American Beauty”

“A prueba de Fuego”

“Cinderella Man”

“Natividad”

“Más allá de los sueños”

“The Family man”



Libros

“Amar o depender”

“Amor, divina Locura”

“Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus”

“El buen amor en la pareja”

” Matrimonio Feliz “