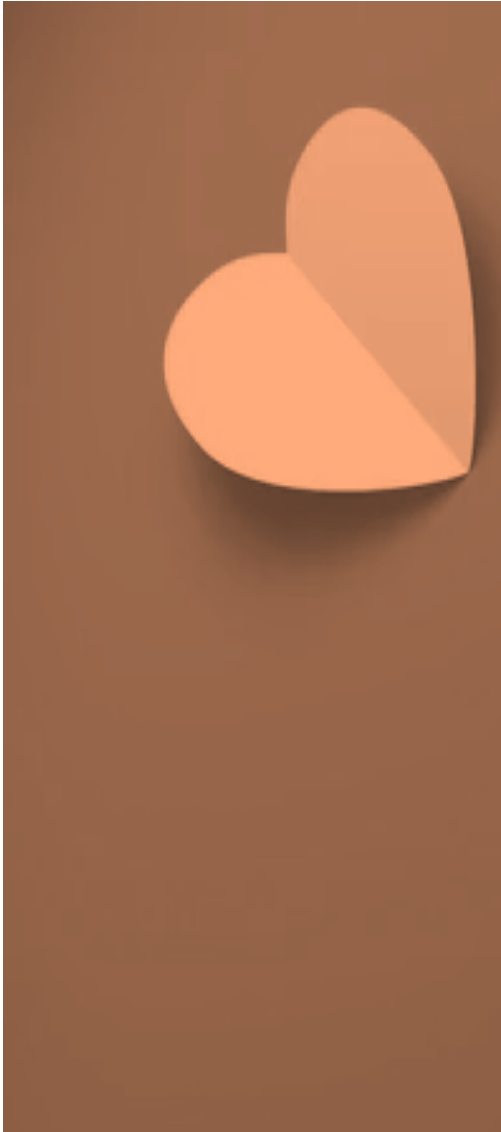


HABILIDADES PARA FORTALECER LA PAREJA





Para fortalecer la pareja

Se deben desarrollar estas habilidades:

- ✓ Aceptar que la vida en común es enteramente responsabilidad de ambos. No esperar que el otro miembro de la **pareja** los haga feliz. La propia felicidad depende, de cada uno
- ✓ Saber que no tienen que resolver la vida de la otra persona, buscándole soluciones, dándole consejos y marcándole las pautas de cómo debe vivir su vida.
- ✓ Aprender a escuchar. Para ello dejar lo que están haciendo, vaciarse de otros pensamientos que distraigan la atención e intentar colocarse en el lugar del otro, para entender cómo se siente.
- ✓ Aprender a dialogar. Las opinión de cada uno, su forma de entender y de aprehender la realidad no son la verdad absoluta, sino sólo la propia.





- Compartir la economía. Forma parte de la relación de **pareja**.
- Aprender a utilizar los conflictos y las crisis, para aprender más de sí mismos, ver qué necesita cada uno y cuál es el dolor que suscita en la **pareja**. Que estos sean trampolín de desarrollo y no de estancamiento que no lleva a ninguna parte. Hablar cuanto sea necesario, para que el problema no quede enquistado. No hay mayor desastre que el silencio.
- Mimar con orgullo a la **pareja**. El sexo, las caricias y el "te quiero" han de decirse, hay que explicitarlos. No valen los sobreentendidos





- Aprender a consensuar. Lo mío y lo tuyo han de ser tenidos en cuenta y debatidos para poder llegar a definir "lo nuestro".
- Aprender a compartir. Darse el uno al otro: preguntar cómo se encuentra, qué le incomoda, qué quiere y desea.
- Aprender a pedir. Mostrar la vulnerabilidad es la mejor muestra de amor, ya que ésta, no se la enseña a cualquiera.

- Dedicar tiempo específico para la **pareja**.
- Compartir hobbies, tiempos lúdicos, fantasías e ilusiones, al igual que acompañarse en los momentos tristes, duros y penosos.

