

Fortalecimiento de sus relaciones familiares durante la pandemia

Para la mayoría de las parejas es algo sin precedentes: pasar meses confinados en casa y separados de conexiones sociales normales debido a la pandemia del coronavirus. Agregue los factores estresantes de alteraciones laborales o desempleo, aprendizaje virtual para los niños, falta de cuidado infantil, rutinas diferentes y preocupaciones financieras. No resulta sorprendente que muchas relaciones cedan bajo la tensión.

Muchas personas experimentan ansiedad. Eventos aparentemente triviales pueden provocar arrebatos de ira y sentimientos heridos. Cuando se dé una discusión con su cónyuge, pareja o familiar esté listo para perdonar y buscar el perdón. La habilidad de hacer esto y darle un abrazo a su ser querido le ayudará a mantener una conexión emocional.

A continuación, se presentan algunas formas de fortalecer sus relaciones en estos tiempos difíciles:

- **Hablen sobre sus roles cambiantes.** Tal vez sus responsabilidades laborales o domésticas hayan cambiado y se sienta ansioso o molesto. No reprima sus sentimientos; hable con su pareja sobre sus inquietudes. Solicite ayuda si la necesita.
- **Mantenga su rutina.** Un horario regular puede ayudarle a sentirse organizado y bajo control.
- **Elogie más y critique menos.** Recuerde que usted, su pareja y sus familiares se ven afectados por la pandemia de maneras distintas, ya sean físicas, mentales o emocionales. Perdone los pequeños deslices o errores de los demás. Concéntrese en lo positivo y sea generoso con los cumplidos.
- **Sea un oyente atento.** No interrumpa ni permita que las distracciones se pongan de por medio cuando esté sosteniendo una conversación.
- **Diviértanse.** Resulta revitalizante tener algo que esperar, ya sea planificar una salida nocturna, un paseo familiar en bicicleta o alguna otra actividad divertida. Estar al aire libre puede reducir el estrés y promover sentimientos positivos del uno hacia el otro.
- **Expresé su aprecio y afecto todos los días.** Es tan sencillo como decir "gracias" cuando su pareja o familiar ha hecho algo agradable, o darles un abrazo de forma regular. Todos queremos sentirnos amados y apreciados.
- **Resolver conflictos sin retomar asuntos del pasado o guardar rencor.** Los conflictos son normales. Enfóquese en la situación, evite ataques personales y encuentre maneras de ceder y perdonar rápidamente. Las relaciones con las demás personas siempre implican dar y recibir.
- **Tómese un momento para calmarse cuando esté enojado.** Es posible que en el momento de enojo diga cosas que realmente no quiere decir. Salga de la habitación y tómese un momento para calmarse cuando sienta que está perdiendo el control de sus emociones.
- **Abandone la necesidad de tener la razón.** En ocasiones, nos encontramos tan absortos en la necesidad de estar en lo correcto que creamos conflictos y resentimientos innecesarios. Sea amable y concéntrese en llegar a una resolución viable sobre tener la razón.

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.