

¿Estás en una

Relación Compatible?



Vivir en Contacto o
Dentro de una Relación Tóxica
es más **Perjudicial** que
Estar Solo

¿Somos compatibles?



Temas a Tratar

Puntualidad

Limpieza y orden

Manejo de las finanzas

Sexo e intimidad

Estilo parental y disciplina

Suegr@s y días de fiesta

Amistades

Balance entre tiempo libre y trabajo

Salud física y emocional

Prioridades

Espiritualidad y religión

Política

¿Algo más?

Lista de Verificación de Compatibilidad de Pareja

Al comenzar una relación y antes de formalizar (por ejemplo; dar la llave de nuestro hogar, cohabitar, unir cuentas bancarias, otros compromisos legales), es recomendable revisar la compatibilidad en la pareja.

Ya sea tomando una copa de vino con tu amor en la comodidad de tu hogar, en una cita, o una cena romántica, comienza discutiendo tu punto de vista sobre aspectos que pueden impactar su unión y futuro. Ten presente que estos puntos son negociables de acuerdo a tus necesidades. Como seres humanos, podemos evolucionar y madurar. Algunos puntos a discutir son los siguientes:





Banderas Rojas en una Relación de Pareja

¿Cuáles son las señales de una relación no saludable?

Degradante

¿Tu pareja te critica y habla mal de tí constantemente?

Controladora

Presenta conductas sobre controladoras como verificar tu celular y medios sociales, decide con quien “puedes” pasar tu tiempo, o no quiere que salgas sin estar con él o ella.

Pobre Comunicación

¿Es su opinión la única que vale en la relación? Las opiniones en una relación no deben ser unilaterales.

Bombardeo de amor o “Love Bombing”

¿La relación va más rápido de lo que quisieras? ¿Te dice que nunca ha amado a alguien como te ama a tí (y solo van unas pocas citas)?

Inestabilidad Emocional

¿Tiene dificultad controlando sus emociones? Específicamente el coraje. ¿Es rud@ con sus amistades, familia, o personas proveyendo algún servicio?

Celos

¿Presenta conductas celosas exageradas? ¿Te acusa de ver a otras personas cuando sales de casa, incluso cuando vas al trabajo?

Culpa

Culpa a todas sus exparejas por sus rupturas previas? ¿Evita cualquier responsabilidad y ridiculiza a quienes le culpan?

“Gaslighting”

¿Te miente o cambia datos para hacerte creer que estás perdiendo la cordura?

Violencia

¿Tiene algún historial de violencia? ¿Pelea en barras? ¿Historial de violencia doméstica o hacer amenazas?



Estrategias para Relaciones Saludables

Aquí hay algunos consejos principales a seguir.

Cumple tus promesas y guarda sus secretos.

Dedícale tu atención completa. Vivimos en un mundo de distracciones. Guarda tu teléfono, presta atención, establece contacto visual cuando te están hablando. Piensa cómo se siente estar del otro lado si cuando hablas no te prestan atención.

Envíale un mensaje de texto o dale una llamada durante el día, o antes de ir a dormir para dejarle saber que emocionalmente estás presente.

Mantén una mentalidad abierta. Crecemos, cambiamos, y con eso pueden venir asuntos en los cuales no siempre estén de acuerdo.

Todos/as estamos ocupados/as. De forma consciente, coordina un día de amigos/as mensual o quizás cada 3 meses para re-conectar.

La empatía es clave. Cuando tus amistades estén pasando por momentos difíciles, escucha. No necesariamente hay que tomar el rol de resolver problemas, simplemente estar presente ayuda.

Evita hablar mal de otras amistades o de su pareja si no te agrada. La mejor manera de hablar sobre tus preocupaciones es incluir la diplomacia. Si constantemente estás hablando mal de sus amistades o pareja, esto podría separar a tu amigo/a de ti.

Celebra los logros de otros/as.



Lenguajes de Amor

» Primera Parte

5 Lenguajes de Amor

(Dr. Gary Chapman)

Palabras de Afirmación

Se concentra en datos específicos sobre la otra persona

Tiempo de Calidad

Tiempo real de compartir, enfocándose el uno en el otro

Actos de Servicio

Hacer algo por la otra persona que normalmente haría por él/ella mismo/misma

Contacto Físico

Caricias o toques que impliquen una conexión íntima

Regalos

Pueden ser pequeños, personales, bien pensados, el valor viene del tiempo que le dediquemos a escogerlos

Algunas Personas son Multilingües

Pueden dar y recibir amor en muchos o todos los lenguajes, pero usualmente uno o dos predominan

¿Cuáles son los 5 Lenguajes de Amor?

Para quienes quieran hacer un inventario honesto de cómo comparten su amor con otros/as y si lo hacen suficiente en sus relaciones, existen los 5 Lenguajes de Amor. Conocer y hablar los 5 Lenguajes de Amor con tu pareja, hijos/as, amistades, padres y hasta compañeros/as de trabajo es importante para conectar y amarles en una forma que cada cual pueda recibir el amor y sentirse amado/as. Gary Chapman, autor de los libros sobre los 5 Lenguajes de Amor, tiene libros que se enfocan en la relación de pareja, hijos/as y para personas solteras. Las destrezas descritas en estos libros son maravillosas y pueden transferirse a otras relaciones.

¿Cómo conozco los Lenguajes de Amor en otras personas?

Usualmente puedes saber como las personas quieren recibir amor observando que hacen y que dicen para demostrar amor. También puedes notar sobre que critican o se quejan en cuanto a algo que sientan que otra persona no hace suficientemente. Muchas veces cuando las parejas van a terapia, una de las partes puede pensar que demuestra amor comprando regalos mientras que la otra puede pasar años sin sentirse amada ya que su lenguaje del amor pueden ser palabras de afirmación.

¿Cómo se desarrollan los Lenguajes de Amor?

Los lenguajes de amor se relacionan con el estilo de apego que tuvimos con nuestros cuidadores primarios en la niñez, lo que nos enseñaron sobre el amor. Si lo analizas, verás como para algunos/as el caminar cogidos de manos o acurrucarse les provoca mucha felicidad y para otros/as no. ¿Por qué algunos/as le dedicamos tiempo a buscar el regalo perfecto mientras que otros/as están satisfechos/as con una tarjeta de regalo? Como nos expresaron amor en la niñez, es usualmente como pensamos que se debe demostrar el amor.

Lenguajes de Amor

» Primera Parte



¿Qué pasa con las personas que se criaron con cuidadores sobre preocupados o ausentes, quienes no manifestaron mucho amor?

No hay nada de malo en ellos/as, pero pueden notar los efectos de la falta de amor durante la crianza en sus relaciones de adultos. Puede que se les dificulte entender las necesidades de amor de otros/as. Aquellos/as que se criaron con cuidadores preocupados/as, negligentes, o hasta abusivos/as, puede que no le den importancia a lo que nunca tuvieron. Puede que si alguien trata de demostrarles amor con palabras de afirmación o contacto físico, no le den tanta importancia.

Si tus cuidadores no te expresaron amor verbalmente o te dijeron que se sentían orgullosos/as, o te miraba a los ojos, hay una posibilidad que no sepas como hacerlo con otras personas. Puede que pienses que estar en el mismo cuarto viendo TV es tiempo de calidad, o que usar tu celular mientras tu pareja necesita tu atención está bien. Esto no es algo malo, pero puede que la otra persona se sienta herida y rechazada.

Podemos aprender a amar de una mejor forma, incluso si no recibimos suficiente amor.

¡Claro que se puede! Las personas pueden decidir dar a otros/as lo que no recibieron. ¿Es fácil de aprender? No de forma inmediata, pero cuando realmente se quiere ofrecer amor, se puede preguntar: ¿Qué necesitas de mí? Dime cómo puedo demostrar lo que siento por ti en una forma que sea significativa para ti.

Cuando conocemos los Lenguajes de Amor, podemos aprender cuales necesitamos y cuales necesitan nuestros seres amados, también podemos aprender a hacer más para mejorar nuestras relaciones.

Los 5 Lenguajes de Amor no son una cura mágica para todos los problemas en nuestras relaciones. Hay muchos componentes valiosos en el proceso de terapia como la sanación, entender patrones, aprender a comunicarnos de manera saludable, aprender a manejar el conflicto y mucho más. Los Lenguajes del Amor, sin embargo, son una estrategia favorecida ya que puedes aprender a entender las necesidades de otros/as.

Lenguajes de Amor

» Segunda Parte

Mejorando Relaciones Hablando los Lenguajes de Amor de Cada Cual

Vamos a repasar los Cinco Lenguajes de Amor con más profundidad, ofreciendo ejemplos y entendiendo como pueden estar presentes en la vida diaria.

Palabras de Afirmación

Ésto puede verse como ofrecer motivación verbal y palabras de aprecio. Sé genuino/a cuando le dices que te gusta de él/ella, que hace para hacerte sentir amado/a, y porque esa persona es importante para ti. Mírale mientras te habla y evita las distracciones. Esto es intimidad verbal.

Esto suena como, “Quiero decirte cuanto significas para mi.No lo digo lo suficiente pero si lo pienso. Eres una persona maravillosa por que tu...”. También puede sonar como “Oye, quería dejarte saber cuanto significa para mi que tu siempre....”.

Desarrolla el hábito de decirle a tus hijos/as que los/las amas y por que, cuanto te emociona verles después de la escuela, envíales un mensaje de texto o una carta.

Contacto Físico

Ésto puede ser agarrarse las manos, acurrucarse en el sofá, poner tu brazo alrededor de la otra persona, sobar su pierna, besos sensuales... ya vas entendiendo. Esto es intimidad física. Es mucho más que lo que algunas personas de manera tradicional puede que entiendan sobre lo que es intimidad física.

Usualmente, este tipo de amor es no-verbal pero, cuando se expresa de forma verbal puede sonar como “¿Puedo agarrar tu mano?”, “Vamos a acurrucarnos en el sofá en lo que vemos televisión”, y “¿Puedes hacer tiempo extra solo para nosotros/as esta noche? Tengo una botella de vino”. El enfoque está primordialmente en la intimidad, no en el aspecto físico.

Para niños/niñas, besos, acurrucos, abrazos, agarre de mano, mani/pedis o hasta jugar lucha libre.

Regalos

Ésto, igual que la intimidad física puede ser malinterpretado a veces. En este sentido, los regalos se ven como objetos con significado y señales o “fichas” de afecto. El dinero no es lo que importa aquí. Es el gesto bien pensado lo que cuenta como el verdadero valor del regalo. Podría ser recordar una fecha especial o regalar objetos personalizados.

Ésto suena como “Vi algo hoy que me recordó a ti”, “Haz trabajado tanto que te hice una cita para un masaje o pedi; o te obsequio una noche con el TV solo para ti”.

No puedo ni decir cuántas veces un hombre me ha dicho “A mi esposa no le gustan las flores”. Les contesto “No he visto a ninguna mujer que se moleste con su esposo por que le dejó un ramo de flores en el trabajo para que sus compañeras puedan admirar lo que siente por ella”. Esta bien si no quiere que gastes mucho dinero en flores. Pero, si no lo has hecho en años, te recomendaría que lo intentaras. Encuentra un detalle que tenga significado para la otra persona, y sigue tratando.

Para niños/niñas, puede ser algo como preparar su postre favorito, un regalo sorpresa sin ninguna razón, o hasta admirar los regalos o manualidades que han creado para ti.

Tiempo de Calidad

Ésto suena como “¿Te puedo llevar a almorzar hoy? Te extraño”, “Vamos a tomar una copa de vino en la noche y a quedarnos juntos/as por unos 15 minutos para ponernos al día”.

Esto se ve como salir en citas semanales, apagar tu teléfono en momentos específicos, no permitir que las distracciones sean más importantes que la persona que amas, realmente escucharles cuando te hablan.

Para menores, llevarlos/as al cine, un baile de padre/hija, sentarse en el piso y jugar, salir a correr bicicleta juntos/juntas.

Actos de Servicio


Ésto suena como, “¿Cómo te puedo ayudar?”, “¿Hay algo que pueda hacer por ti hoy?”.

Se ve como hacer algo que la otra persona usualmente haría para así ahorrarles tiempo y energía. Si normalmente no sacas la basura, sácala. Si usualmente no limpias la cocina después de la cena, hazlo. El desayuno en la cama es un detalle agradable. Ayudarles con las tareas que esten haciendo está bien también.

Para niños/niñas: Quizás ayudarlos/as a limpiar su cuarto, ayúdales a caminar al/la perro/a, ayudarles con su tarea o asignación.

Nuevamente, la hermosura de los Lenguajes de Amor es que son sencillos y puedes ver resultados de manera inmediata para llenar el tanque de amor de las personas que más significan en tu vida. Te invito a que comiences a usarlos y continúes utilizándolos. Si alguno no te sale de forma natural, decide si amas a tus personas de manera suficiente como para aprender y hacer cosas de forma nueva para expresar tu amor. No los utilices una o dos veces, y no los dejes de usar después de notar un gran resultado. Ésto es una manera enfocada e intencional de expresar amor de forma continua hacia las personas que son importantes para ti. Si en cualquier momento notas que te has descarrilado, solo regresa al camino intencionalmente.

Éstos no son secretos. Sería un regalo tan especial sentarte con alguien importante para ti y decirle “¿Sabes lo que lei hoy? Me siento algo convencido/a, como si pudiéramos hacer el test (la prueba) y ver si estamos haciendo lo que el/la otro/a necesita... Me encantaría aprender nuevas formas de cumplir tus necesidades y enseñarte lo que siento por ti”.



¿Necesita **Ayuda** Adicional?

Algunas personas y relaciones están sufriendo de tal manera que necesitan intervenciones más profundas sobre manejo del coraje, comunicación saludable, y manejo del trauma entre otras. Existen estrategias más intensas que pueden aplicarse en la terapia individual y en la de pareja. En CHE, te podemos ayudar.

Si quisiera conocer más sobre nuestros servicios, puede visitar nuestra página web www.cheservices.com o llamar a nuestra línea al **888-515-3834** en donde un profesional bilingüe le atenderá.

Para conocer a nuestros profesionales de salud mental, ver sus fotos y leer sobre sus prácticas, puede acceder <https://www.cheservices.com/providers>.

Recursos Adicionales



Cuestionario de Lenguaje de Amor:

Si le interesa tomar el cuestionario sobre Los 5 Lenguajes de Amor, aprender más sobre el tema o comprar el libro, puede encontrarlo en <https://5lovelanguages.com>

Les recomendamos tener en cuenta estas expresiones de amor, saber que hay varias maneras de expresarlo, y que analice si le está ofreciendo una o más formas de amor de forma diaria a sus seres queridos.

Si usted y su pareja están buscando nutrir su relación, resolver algún problema o reconectarse, existen recursos que pueden ayudarles. Hay tanta información disponible, que a veces es difícil escoger la que pueda ser “correcta”. Para identificar recursos que puedan ayudarles y que sean basados en evidencia científica, les ofrecemos varias recomendaciones.

Páginas Web:

[La Ciencia de Amar- Instituto Gottman](#)

[Blog del Instituto Gottman](#)



CHE BEHAVIORAL
HEALTH SERVICES



www.cheservices.com