



# PAREJA Y CONFINAMIENTO

La situación actual de confinamiento está creando unas situaciones en nuestros hogares que, al igual que en otros aspectos de nuestra vida, son nuevas y en algunas ocasiones desconcertantes.

Tenemos que partir de la idea de que vamos a estar más tiempo juntos en pareja, solos o con hijos y en algunos casos con padres y suegros.



¿Qué hacer en estos casos? ¿Cómo podemos enfrentarnos a estas situaciones?

La respuesta no es fácil y debería ser individualizada para cada situación familiar.



**LA PAREJA NO TIENE POR QUÉ ESTAR EN EL MISMO MOMENTO MENTAL QUE YO, NI VIVIENDO EL MOMENTO CON LAS MISMAS SENSACIONES QUE YO**



**SIEMPRE ES PREFERIBLE PREGUNTAR A LA PAREJA ANTES QUE DAR POR SUPUESTO**



**DEMOS ESPACIO AL OTRO Y AYUDEMOS A QUE LO TENGA**



**APRENDAMOS A PEDIR NUESTRO TIEMPO DE MANERA ADECUADA PARA NO HERIR AL OTRO**



**BUSQUEMOS ACTIVIDADES QUE NOS UNAN Y QUE PODAMOS LLEVAR A CABO JUNTOS**



**ACEPTEMOS QUE EL CONFLICTO ES NORMAL Y NO LO MAGNIFIQUEMOS.**

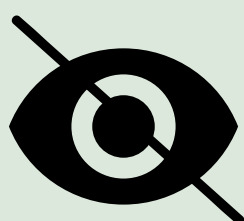
**DÉMONOS UN RESPIRO DESPUÉS DE QUE APAREZCA Y RETOMEMOS NUESTRA RELACIÓN CON TRANQUILIDAD**



**ACEPTEMOS QUE ESTA SITUACIÓN ES PASAJERA Y QUE AQUELLO QUE NOS UNIÓ SIGUE ESTANDO AHÍ Y QUE TEMPORALMENTE LA SITUACIÓN NOS ESTÁ MARCANDO UNAS NUEVAS FORMAS DE CONVIVENCIA DE PAREJA, FAMILIAR Y SOCIAL**



**ANTE LOS CONFLICTOS DEDIQUEMOS UN TIEMPO A REFLEXIONARLOS EN PAREJA Y BUSQUEMOS SOLUCIONES CONJUNTAS Y UNIFICADAS**



**NO ESCONDAMOS NUESTROS SENTIMIENTOS ANTE EL OTRO**



**ENCUENTRA MOMENTOS DE INTIMIDAD PARA ANALIZAR Y REFORZARSE COMO PAREJA**