

conectando PAREJAS

Invierno 2011

contenido

Página 1
Página 2
Página 4

Los mejores consejos para tu mejor amigo

Si el matrimonio de un amigo tiene problemas, ¿qué le puedes decir?. Hemos recopilado 5 consejos para que seas un amigo de apoyo sin meterte en medio.

Festival Del Matrimonio Hispano 2011

Es con grato placer que VOW anuncia que el próximo FESTIVAL DEL MATRIMONIO HISPANO se llevará a cabo el mes de Agosto del 2011.

Dúo Dinámico

¿Qué título te describe como pareja?; ¿de espíritu aventurero, tranquila o de caro mantenimiento?. Toma nuestra encuesta para descubrirlo.

5 Buenos Consejos Para ayudar al matrimonio de tu amigo

Típicamente, los amigos son los primeros en quienes las parejas de casados buscan consejo cuando su matrimonio se encuentra en problemas. Algunas veces esto puede ponerte en medio de sus problemas y tu no siempre sabes como ayudar. Aquí te damos 5 maravillosos consejos para manejar cualquier situación que se presente.

1 Solo escucha – El simple hecho de prestar un oído atento hace una gran diferencia. Es bueno para tu amigo(a) ventilar un poco para desahogarse y el hablar en voz alta puede ayudarle a ver con más claridad sus pensamientos. Hablar con un amigo es terapéutico y tu silencio lo dice todo.

2 No te involucres – Es fácil dar tus consejos y opiniones sobre su situación. El mejor consejo en este caso es no decir nada, ayuda a tus amigos escuchándolos y trata de no tomar partido o influir en sus decisiones. Lo mejor es orientarlos en la dirección correcta hacia la ayuda apropiada, en lugar de tratar de fomentar el divorcio o la separación.

3 Da y obtén apoyo para ellos – Tú eres un gran apoyo para tus amigos pero debes buscar otros recursos para su ayuda. Un buen recurso es la Iniciativa de Educación para Matrimonios VOW. VOW ayuda a construir matrimonios sólidos al ofrecer educación matrimonial, talleres y un sinnúmero de recursos a través de sitios de internet.

4 Promueve una solución – En lugar de concentrarse en los problemas ayuda a tus amigos a enfocarse en la búsqueda de la solución correcta. Anímalos a investigar y encontrar el programa o consejero adecuado con quien hablar, actuar y tomar el camino correcto para lograr un matrimonio saludable.

5 Sólo estar ahí – La mejor manera de apoyar es simplemente estar ahí. Estar disponible cuando se necesita. Hazles saber que estás ahí para apoyarlos y estás dispuesto(a) a escuchar en cualquier momento. En una situación donde hay violencia, el mejor consejo es su seguridad y bienestar general.

Para mayor información sobre VOW,
visita www.wevownow.org o llama al
903.232.1700

VOW Presenta

FESTIVAL DEL MATRIMONIO

Hispano 2011

Es con grato placer que VOW anuncia que el próximo FESTIVAL DEL MATRIMONIO HISPANO se llevará a cabo el mes de Agosto del 2011. Será una ocasión llena de motivación y un tiempo para una vez más darle nueva energía a su relación de pareja. Le mantendremos informados acerca del desarrollo de este evento. Si usted ha participado en el programa de VOW y desea ser miembro del comité de planeamiento, por favor comuníquese con Aicela Moreno al **903-932-0616**. Su participación será muy agradecida. ¡Juntos podemos lograr más!



El FESTIVAL DEL MATRIMONIO HISPANO de VOW se celebró en la Ciudad de Tyler y Longview en el Este de Texas en Octubre del 2010. Las estrellas de la noche fueron La Pareja del Amor, Peter n Lily que entretuvieron al público con música, humor y taller. El evento que incluyó rifas y regalos fue un gran éxito, los boletos se agotaron y muchas parejas se quedaron con el deseo de asistir. Es más, los que asistieron ya están pidiendo la fecha del próximo evento. Tuvimos el honor de servir a más de 260 parejas en esta ocasión y esperamos que el próximo evento sea más grande. Salve la fecha y no se lo pierda. Les informaremos sobre los detalles del próximo evento que se llevará a cabo en Agosto del 2011.



CAMBIA TU MATRIMONIO

Sin Cambiar a Tu Pareja

Por Pat LaDouceur

Somos muy buenos para encontrar cosas que nuestra pareja necesita cambiar, deja de gritar, ayúdame con la cena, coopera lavando la ropa, deja de trabajar tanto, ponles más atención a los niños, se más romántico, la lista puede ser interminable. Esperar a que se realicen esos cambios puede resultar frustrante e inclusive distante. Pero frecuentemente hay una forma más fácil de hacer la diferencia en la relación. La manera como hablamos, actuamos y sentimos puede lograr una gran diferencia en la forma como nuestra pareja actúa.

Falta de Comunicación

Las dificultades en la relación generalmente empiezan con “la falta de comunicación”. Algunas veces empiezan de manera pequeña. Tu pareja regresa a casa del trabajo, cansado, distraído y no te contesta cuando lo saludas. Si después establecen una comunicación, tu unión permanece fuerte, pero si continúan “distantes” el uno del otro, noche tras noche, puede convertirse en parte de un círculo negativo. Tú tratas fuertemente de atraer la atención de tu pareja pero tu pareja insiste más fuertemente en pasar un tiempo tranquilo. Se convierte en un ciclo de auto reforzamiento. Si el ciclo continua avanzando, puede suceder que saludes a tu pareja con un “¡Ni siquiera dices hola cuando llegas...bien podría ser invisible!”. Tu pareja pudiera responder, “¡No puedo llegar ni a la puerta cuando ya estoy en problemas, no puedo hacer nada bien!”

Aprende a Comunicarte

Se necesita de dos personas para empezar el ciclo negativo. La buena noticia es que solo se necesita una persona para detenerlo. Aún mejor, las acciones que tomes pueden ser pequeñas, mientras estas sean en una buena dirección. Aquí te presentamos algunas posibilidades...

- Entra en sintonía con tus más profundos sentimientos. Puede ser que estés enojado(a) ¿pero también estás asustado(a)? Por fuera puedes sentirte deprimido(a) pero por dentro ¿te sientes lastimado(a)? Cuando entiendas tu propia respuesta, podrás empezar a actuar diferente hacia tu pareja.
- Pon atención a los sentimientos de tu pareja. Cuando alguien que te interesa se queja, es natural querer ayudar a resolver el problema, pero eso no es necesariamente lo que él o ella necesitan. La mayoría de las veces no necesitas hacer nada, solo estar ahí, ser atento(a) y escuchar.
- Busca los sueños ocultos de tu pareja en su lado de la historia. Detrás de cada desacuerdo, de cada problema que parece que nunca se resuelve, hay dos sueños, los tuyos y los de tu pareja. Haz tu mejor esfuerzo para entender los sueños de tu pareja antes de empezar a negociar un acuerdo o una solución.
- Encuentra formas no verbales para comunicarse. A veces la manera más fácil de restablecer un lazo es ir a caminar juntos, tomar una taza de té, disfrutar de una película o simplemente tocar a tu pareja en el brazo o en el hombro. Un toque o un abrazo pueden ser increíblemente reconfortantes.
- Ten comprensión por los sentimientos más profundos de tu pareja, incluso cuando no estés de acuerdo con la forma en que se presenta el problema. Una nueva investigación sugiere que podríamos afectarnos el uno al otro de una manera increíblemente sutil. Estudios al azar de doble ciego en la Universidad de Washington y en la Universidad de Edimburgo encontraron que las parejas podrían afectarse uno al otro incluso con el pensamiento. En estos estudios colocaron a cada uno de los miembros de la pareja en diferentes cuartos. A continuación se le pidió a uno de ellos enviar una “intención amorosa y compasiva”. Incluso sin contacto visible o físico, el otro registro cambios en el flujo sanguíneo y la sudoración. Las probabilidades de que esto ocurra por casualidad eran solamente de 1 en 11,000.

Puede ser un desafío dejar de pensar en como su pareja puede cambiar; pero también es una inspiración imaginar la relación cálida y satisfactoria que deseas y la clase de pareja que deseas ser. El cambiar tu actitud, incluso en aspectos pequeños puede lograr una gran diferencia en la manera en que te sientes en tu relación.

Referencia

Radio Público Nacional. Octubre 15, 2009. <http://www.npr.org/7templates7story.php?storyId=104351710>

Suscríbete a mi boletín y obtén GRATIS artículos de alta calidad sobre las relaciones enviados directamente a tu correo electrónico. Para suscribirte ingresa a <http://LaDouceurMFT.com>

Pat La Douceur, MFT ayuda a las personas a construir relaciones cálidas y satisfactorias

DÚO DINÁMICO

¿Qué los describe mejor a ti y a tu pareja? ¿Son aventureros, románticos, de bajo perfil o les gusta vivir con lujos? Nuestro cuestionario de parejas te revelará que tipo de dúo dinámico eres.

1. ¿Cuál es tu idea de cita nocturna?

- A. Una noche sensual cocinando una nueva receta gourmet.
- B. Ir al cine a ver la película de estreno.
- C. Cenar fuera en el restaurante de moda de la ciudad.

2. ¿Cuál es tu idea de escaparte un fin de semana?

- A. Relajarte en casa desconectándote del mundo exterior.
- B. Pasar el fin de semana en una cabaña rodeado de la naturaleza.
- C. Reservar un fin de semana de tres días un centro vacacional todo incluido.

3. ¿Cuál es tu idea de permanecer saludable?

- A. Estar recostado frente al televisor.
- B. Salir a caminar medio día.
- C. Ir al gimnasio y correr en la banda sin fin.

4. ¿Cuál es tu idea de ser creativo?

- A. Armar juntos el centro de entretenimiento que adquirieron.
- B. Organizar el álbum de las últimas vacaciones.
- C. Comprar un marco en la tienda de artesanías para la nueva pintura que adquiriste.

5. ¿Qué vehículos de entretenimiento al aire libre disfrutan?

- A. Pasear en un carro de golf el domingo alrededor del campo de golf.
- B. Salir en una cuatrimoto con tus amigos al lago.
- C. Salir en tu convertible disfrutando del sol.

6. ¿Qué haces con el tiempo de calidad que tienes con tu esposo(a)?

- A. Las noches siempre son para relajarse y permanecer juntos frente al televisor.
- B. Sacar al perro a caminar por la tarde y tal vez jugar con el disco volador en el parque.
- C. Salir al centro a ver una buena obra del teatro local.

7. ¿Cuál es tu idea de ayudar con las tareas del hogar?

- A. Lavamos la ropa cuando hay oportunidad, ¡pero dejamos los calcetines en el cesto de manera que podemos tomar un par!
- B. Dividimos el trabajo entre los dos porque es lo justo.
- C. Tenemos una sirvienta que viene una vez a la semana y lleva la ropa a lavar y planchar.

8. ¿Qué tipo de decoración te describe mejor?

- A. Causal o minimalista.
- B. Elegante pero con un toque de la naturaleza.
- C. Muy modernista y contemporáneo.

9. ¿Qué es lo que más comúnmente haces con tu tiempo libre?

- A. Ayudar a la iglesia local con la venta de galletas y postres.
- B. Unirte a la próxima carrera de 5K para la recolección de fondos.
- C. Asistir a una cena de beneficencia realizada por tus amigos cercanos.

10. Si deseas revitalizar tu relación de pareja ¿A quién acudirías?

- A. A tu mejor amigo por un consejo.
- B. ¡Preguntarle a tu mamá por sus experiencias pasadas!
- C. Inscribirte en VOW, un recurso valioso, donde te puedes inscribir gratis para recibir cursos de educación matrimonial y aprender cosas nuevas y emocionantes acerca de tu pareja.

A's – Si escogieron la mayoría de las “A” como sus respuestas, ustedes son una pareja muy relajados, bajo perfil y disfrutan los placeres sencillos de la vida. Su meta más grande es relajarse juntos y sacar el mayor provecho de ello. ¡Ustedes son el tipo de pareja que se puede encontrar sentados en casa el viernes en la noche viendo un maratón de películas!

B's – Si escogieron “B” como mayoría, son una pareja aventurera que disfruta de actividades al aire libre y siempre esta buscando una nueva emoción. Adoran la naturaleza, los deportes y permanecer activos. Esto es maravilloso como pareja, disfrutar tantas actividades que tienen en común.

C's – Esto significa que adoran el lujo y vivir la vida al máximo. Ustedes disfrutan de cuidarse uno al otro y probablemente son conocidos en la ciudad como la pareja de sociedad. Es importante para ti estar cerca de tu pareja y compartir tu felicidad y buena fortuna con la comunidad.

¡CONVIERTASE EN UN “MENTOR” DE PAREJAS CON VOW CAMPEONES EN LA FAMILIA!

El Programa VOW tiene un componente que permite que parejas que han terminado el programa y muestran o desarrollan más fortalezas que áreas de crecimiento en su relación puedan convertirse en “Mentores”. Los Mentores de VOW han hecho un gran trabajo en este programa y sin ellos no se hubiese podido lograr lo que hasta ahora se ha logrado.

Un Mentor tiene el privilegio de servir en varias maneras en el programa, puede trabajar con parejas en diferentes niveles o ser de apoyo en Eventos Especiales y/o Talleres. Para convertirse en un Mentor puede asistir a un Taller de Capacitación y recibir su Certificación en el Programa Prepare-Enrich con VOW. Únase a la Familia VOW y experimente el gozo de ver relaciones fortalecidas y familias más saludables en nuestra comunidad.



Para más información llame al
903-932-0616 o 903-232-1700.



Parte de los fondos para este proyecto fueron proporcionados por la Administración para Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Subsidio #90FE0091. Cualquier opinión, resultado y conclusiones o recomendaciones expresadas en este material son los del autor(s) y no necesariamente reflejan el punto de vista de la Administración para Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

NONPROFIT ORG
U.S. POSTAGE
PAID
LONGVIEW, TX
PERMIT No. 9

Wellness Pointe
1205A E. Marshall Ave.
Longview, TX 75601

