

# Manteniendo una Relación a Distancia

## Introducción

Las relaciones a distancia son cada vez más comunes. Las muchas razones pueden incluir los avances de la tecnología que permiten la comunicación sin necesidad de verse en persona, la popularidad de los sitios web que ayudan a buscar pareja, el gran número de militares en servicio, el aumento en los trabajos que requieren que las personas viajen a otros países o emigren buscando mejorar la economía familiar.

El mantener una relación fuerte con tu pareja cuando hay muchos kilómetros de por medio es un reto. Como pareja deben establecer límites y expectativas claras para poder mantenerse conectados y para asegurar que ambos se sientan satisfechos en la relación, aportando ideas creativas para lograrlo.

## Definan qué esperan uno del otro antes de separarse

Aunque la separación ocurra un tiempo después de que su relación haya comenzado, o así ha sido desde el principio (como muchas relaciones por internet), es importante acordar un tiempo específico en el que esta separación llegará a su fin. El estar separados indefinidamente añade estrés e incertidumbre a la relación.

Es muy importante que ambos estén comprometidos a seguir esforzándose en mantener la relación.

Hablen y establezcan límites con respecto a las amistades del sexo opuesto y respeten las situaciones que podrían incomodar a su pareja.



Hablen y establezcan límites con respecto a las amistades del sexo opuesto y respeten las situaciones que podrían incomodar a su pareja. Hablen de cómo cada uno espera que su pareja se comporte al tratar con alguien a solas o en grupo.

Determinen qué tan a menudo estarán en contacto. No se enfoquen solamente en lo que quieren o necesitan individualmente, es importante que consideren lo que también su pareja quiere o necesita. Piensen acerca de las diferentes maneras en que pueden mantenerse en contacto: ya sea en persona, correo electrónico, teléfono, mensajes de texto o cartas. Cada uno puede esperar algo diferente, así que es crucial que se comprometan a hacer algo, actúen y sean constantes.

## Programen “Citas” Regulares

Estas citas serán principalmente por teléfono, así que asegúrense que ambos tengan un plan de servicio celular adecuado, servicio de larga distancia en casa, o tarjetas de teléfono que les permita hablar tan seguido como quieran sin que la cuenta de teléfono sea demasiada alta.

Como pareja pónganse de acuerdo en cuanto a la frecuencia de sus “citas” (una, dos, o tres veces por semana, cada dos semanas, etc.) y determinen la forma en que se van a conectar. Podrían considerar utilizar “skype” o conversaciones por “chat” en la computadora para que sea gratis. Estén preparados en caso de que ocurran contratiempos, sin embargo, procuren respetar la cita como la han planeado. Asegúrense de avisarle a su pareja con anticipación si van a tener que cambiar la cita. Si no avisas con suficiente tiempo puedes hacer sentir a tu pareja olvidada y puede pensar que no tienes interés en cuidar la relación.

## Planeen verse en persona

Generalmente, las llamadas telefónicas o los correos electrónicos no son suficientes para mantener la relación a flote durante un largo periodo de tiempo.

El comunicarse continuamente les permitirá mantener su relación, pero el pasar tiempos juntos y el tener nuevas experiencias como pareja permitirá que su relación crezca.

Consideren que los problemas y los asuntos que puedan surgir entre ustedes pueden resolverse mejor en persona. Aunque no es recomendable sólo hablar de cosas negativas en el poco tiempo que se pueden ver cara a cara, tampoco es sano dejar para después situaciones que se tienen que resolver. No juzgue su situación como pareja sólo en base a estas visitas. Un buen fin de semana no necesariamente indica que la relación está libre de problemas y un fin de semana no muy agradable tampoco significa que la relación está en problemas.

El comunicarse continuamente les permitirá mantener su relación, pero el pasar tiempos juntos y el tener nuevas experiencias como pareja permitirá que su relación crezca.

## Sean creativos para comunicarse

Escríbanse cartas y envíense regalitos por correo. Su pareja no solo tendrá algo tangible que le recuerde que están pensando en ella, pero también esta acción demuestra que hiciste un esfuerzo para hacerle sentir especial que va más allá de un correo electrónico o llamada por teléfono.

Piensa *creativamente*. Sorprende a tu pareja con un mensaje de “Te Amo” a través de su estación favorita en la radio. Compartan fotos y videos de ustedes y la familia en Facebook. Deja mensajes detallados de voz o en video que tu pareja pueda ver o escuchar. Planeen una cita en la que pueden mirar la misma película o novela juntos y platiquen de ella cuando se acabe.

## Confía y se digno de confianza

Aunque a veces es difícil, trata de no asumir lo que está haciendo tu pareja cuando están lejos el uno del otro.

La comunicación frecuente y efectiva puede aliviar cualquier inseguridad que puedas sentir.

Por otro lado, debes darle razones a tu pareja para confiar en ti.

- No te expongas a situaciones riesgosas o dudosas con el sexo opuesto.
- Manténte alerta a los pensamientos que te llevan a desear no estar comprometido en esta relación.
- Mide el tiempo que pasas con miembros del sexo opuesto.
- No hagas cosas buenas que parezcan malas.

Recuérdate a ti mismo que estás comprometido

aún cuando tu pareja esté lejos. ¿Si tu pareja estuviera ahí, se sentiría incómodo con la manera que te llevas con otros? Si la respuesta es sí, entonces deberías evitar ese tipo de situaciones.

Aunque a veces es difícil, trata de no asumir lo que está haciendo tu pareja cuando están lejos el uno del otro.

Entiende que es muy probable que tu pareja y/o tu relación cambien con el tiempo. ¡Esto es normal! Las personas y las circunstancias cambian continuamente, pero esto será aún más notable después de haber estado separados por algún tiempo. Sin embargo, esto no debería ser una razón para perder la confianza que han cultivado como pareja.

## Manténganse emocional e íntimamente conectados

### ¡Detalles! ¡Detalles! ¡Detalles!

Esto puede parecer cotidiano, pero las parejas que se ven regularmente comparten los detalles de su día (logros, decepciones, frustraciones) que las parejas en relaciones a larga distancia frecuentemente olvidan mencionar.

Pasen tiempo planeando su próxima visita en persona, esto los mantendrá emocionalmente conectados. Será un tema de conversación al que ambos pueden aportar y que los mantendrá ilusionados hasta la próxima vez que se vean.

El tener conversaciones de pareja íntimas ayuda a que se sientan deseados. La anticipación que resulta de esto aumenta la pasión que tengan cuando puedan conectarse físicamente. Cuando le expresas verbalmente a tu pareja que la deseas y anhelas estar con ella, hace que tu pareja se sienta confiada y segura en la relación.

### ¡Detalles! ¡Detalles! ¡Detalles!

Esto puede parecer cotidiano, pero las parejas que se ven regularmente comparten los detalles de su día (logros, decepciones, frustraciones) que las parejas en relaciones a larga distancia frecuentemente olvidan mencionar.

## Asistan a un Taller de Educación de Parejas

Si hay tiempo, antes de que se separen, consideren inscribirse a un taller de educación de parejas. En estos talleres, aprenderán a resolver conflictos que puedan surgir durante la separación (o durante cualquier etapa de la relación) y estarán mejor equipados con herramientas para una comunicación efectiva. La dedicación tuya y de tu pareja asegurará que tu relación se mantenga fuerte y sana hasta cuando retomen su vida juntos otra vez.

## Conclusión

El mantenerse conectados como pareja mientras se está separado físicamente es posible. Es importante hablar abiertamente acerca de los límites y expectativas que cada uno tiene en la relación. ¡Y recuerda, se creativo!

*El siguiente documento fue desarrollado por el National Healthy Marriage Resource Center (NHMRC), el cual es dirigido por Mary Myrick, APR, Jeanette Hercik, PhD y Rich Batten, ThM, MEd, CFLE. El contenido fue adaptado en español por Adilia McManus, BBA, BA, Keila Garcia, MA y Susana Veit, MHR.*