



HEALTHY RELATIONSHIPS INITIATIVE

Conjunto de Herramientas Para Jóvenes

Hoja de Consejos # 4: Hacer Tiempo Para Su Relación

En la sociedad de hoy, encontrar tiempo para estar con la persona que le importa puede ser especialmente difícil. Hay tantas demandas de nuestro tiempo - desde la escuela, amigos, familia y otras actividades extracurriculares en que pueda estar involucrado. Como un adolescente, puede ser difícil manejar todas estas cosas, pero es importante dedicar tiempo y energía a las áreas más importantes de su vida. Hemos incluido algunos consejos a continuación para ayudarlo a administrar su tiempo con mayor eficacia.

1. **Mantener el equilibrio en diferentes áreas de su vida.** Ser un adolescente sólo se presenta una vez en su vida y sí, las relaciones pueden ser una gran parte de esa experiencia como un adolescente. Al mismo tiempo, tenga cuidado de no pasar todo su tiempo con su pareja y no pasar tiempo con otras personas importantes en su vida o participar en otras actividades que le hacen feliz. Es saludable para usted mantenerse al día con los intereses individuales y actividades fuera de su pareja, para mantener un equilibrio saludable en su relación. A veces, mantener el equilibrio significa decir "no" a las cosas que ya no son importantes para ti, para que pueda decir "sí" a las cosas que si lo son.
2. **¿A dónde se va tu tiempo?** El tiempo efectivamente vuela cuando estás ocupado y divirtiéndote. Por ejemplo, es posible que no se dé cuenta de que dos horas al día de desplazamiento a través de las redes sociales se suman a 14 horas a la semana, lo que equivale a un día entero de horas despierto! Sólo usted puede decidir cómo le gustaría pasar su tiempo, pero es importante saber cómo está pasando su tiempo para que pueda alinear ese tiempo con las personas y actividades que son importantes para usted.
3. **Practica la atención plena.** Es posible estar con tu pareja, pero no estar realmente con tu pareja. Podría estar sentado al lado de su pareja, pero su mente estar centrada en otro lugar - como en su teléfono o en los pensamientos que atraviesan su mente. Atención plena es prestando atención al momento presente. Cuando tenga tiempo con su pareja, aproveche a enfocar intencionalmente sus sentidos y sus pensamientos en su pareja.