



HEALTHY
RELATIONSHIPS
INITIATIVE

Conjunto de Herramientas Para Parejas

Hoja de Consejos # 7: Tener Más Diversión en Su Relación

Con demasiada frecuencia, muchas parejas dejan que la diversión salga de su relación con el paso del tiempo. Sin embargo, la diversión es una parte importante de las relaciones felices y saludables de pareja. Por supuesto, ninguna relación puede ser divertida todo el tiempo - los conflictos y los retos son partes naturales de las relaciones a través del tiempo. Las relaciones son más fuertes cuando los tiempos positivos superan a los negativos. Si su relación podría utilizar un poco más de diversión y emoción, considere las siguientes ideas:

1. **Dedique más tiempo a la diversión.** Reserve tiempo para la diversión y nuevas aventuras para mantener su relación fresca y emocionante. Su conexión se hace más fuerte a medida que comparte experiencias positivas y divertidas. Si usted está teniendo dificultades para hacer tiempo para divertirse con su pareja, trate de reunirse al principio de la semana para dedicar tiempo para la semana que viene. ¡Cada poquito ayuda!
2. **Disfrute de momentos sencillos de placer en su relación.** Para divertirse no necesitas pagar un alto precio. Ojala, usted y su pareja se sienten lo suficientemente cómodos para jugar uno frente al otro sin preocuparse por ser juzgado. A menudo, momentos divertidos existen justo delante de sus ojos, pero usted puede estar demasiado ocupado o preocupado para mirarlos.
3. **Celebre el uno al otro.** Celebre los logros mayores y menores que comparten como pareja. Es genial celebrar días especiales como aniversarios y cumpleaños, pero no es necesario limitar sus celebraciones a estos eventos. Celebrar eventos menos monumentales, así como compartir las alegrías juntos cuando uno de ustedes logra algún tipo de éxito. ¡Una relación feliz y sana es siempre motivo de celebración!
4. **Utilice el humor - con precaución.** El humor puede ser un gran aliviador del estrés, y la risa puede ayudar a liberar la tensión y el estrés. Sea cauteloso sobre el uso del humor de maneras que sean hirientes, ofensivas o insensibles. Reírse de su pareja nunca es gracioso y puede ser considerado como una forma de abuso emocional. Busque fuentes positivas, compartidas por ambos de humor, como ver una película divertida, jugar con un cachorro o jugar un nuevo juego. Utilice el humor para difundir la tensión, en lugar de crear ira o hostilidad.
5. **Sea creativo y aventurero.** Pruebe cosas nuevas con su pareja. No se quede atascado en una rutina de siempre hacer lo mismo por diversión (por ejemplo, salir a cenar y una película). Trate de salir de su zona de comodidad para probar una nueva experiencia juntos, como bailar, una clase de cocina, o una aventura al aire libre.

6. **Compartir recuerdos divertidos del pasado.** Recordar los primeros días de su relación y las experiencias que solían disfrutar juntos. Estas experiencias pasadas proporcionan pistas sobre cómo puede aumentar su diversión ahora. Por lo tanto, tómese el tiempo para recordar las experiencias divertidas que ha tenido en el pasado o para mirar a través de álbumes de fotos viejas para ayudarlo a recordar los momentos divertidos que ha compartido en el pasado.
7. **Tener intereses separados y compartidos.** Es saludable para la pareja mantener intereses comunes e individuales. Continúe alimentando sus intereses individuales participando en actividades que usted disfruta solo y anime a su pareja a hacer lo mismo.