



Vida de pareja

La comunicación en la pareja a lo largo del embarazo y tras él es muy importante para que expreséis y compartáis vuestros deseos e ilusiones. Una buena comunicación os ayudará a sentiros más a gusto en vuestra relación, mejorando también la atención que ofreceréis a vuestros hijos e hijas.

LOS SIGUIENTES CONSEJOS PUEDEN AYUDAROS A LOGRAR UNA COMUNICACIÓN ADECUADA:

- **Reservad tiempo** para hablar de vuestros sentimientos y pensamientos. **No valen las excusas**, y aunque estéis volcados en el cuidado de vuestro hijo o hija, siempre podréis sacar tiempo.
- **Hablad tanto de lo negativo como de lo positivo.** Es importante que habléis tanto de los problemas como de todas las cosas buenas que os están pasando.
- **Si hay problemas, intentad resolverlos de uno en uno.** Querer abordarlos todos a la vez, puede llevaros a disputas y malos entendidos.
- **No interrumpiros.** Estableced turnos para deciros todo lo que sintáis y penséis sobre el tema en cuestión. Para ello, procurad ser **claros, sinceros y breves.** Seguidamente, **escuchad con atención** a vuestra pareja e intentad **poneros en su lugar.**

- **No tratéis de imponeros.** Pretender que tu pareja comparta todas tus opiniones puede repercutir negativamente en vuestra relación. Debéis respetaros, a pesar de que no compartáis las mismas ideas o gustos. **Sed tolerantes.**
- **Evitad complacer siempre a la pareja.** Aceptar todos sus planes, incluso cuando no te apetecen, no solo te anula como persona, sino que a la larga puede dar lugar a reproches, insatisfacciones y malentendidos.
- **Cuidad el tono de voz.** No hace falta gritar para que la otra persona os entienda.

- **Elegid bien las palabras y su significado.** Las palabras llevan una carga emocional que puede tener más peso que el significado.
- **No pretendáis adivinar** lo que el otro piensa o siente sin dejar que se exprese.
- **Huid de las expresiones extremas.** Expresiones como correcto-incorrecto, verdad-mentira o siempre-nunca deben evitarse porque niegan otras alternativas más ricas de sentimientos, valores y creencias más realistas.

Recordad

Sustituid los términos "*deber*" y "*tener*" por "*gustar*" o "*querer*".

No es lo mismo decir "*deberías o tienes que ayudarme*" a decir "*me gustaría que me ayudes*".

La primera frase implica que la acción es algo impuesto y tiene que hacerse por obligación. Sin embargo, en la segunda frase hacemos públicos nuestros deseos, sin imposiciones.