

## Relaciones saludables durante una crisis



### Obtenga consejos sobre cómo manejar su relación en un momento difícil.

Estos son tiempos difíciles que pueden provocar estrés, ansiedad, frustración y aburrimiento. Estas emociones pueden causar conflictos en nuestras relaciones. En algunos informes, se muestra un aumento en los porcentajes de divorcio de parejas que salen de las órdenes de quedarse en casa. Sin embargo, muchas personas están encontrando formas de mantener relaciones saludables durante la crisis.

#### ¿Cómo lo hacen? Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

- **Compasión.** ¿Su pareja parece estar irritable o de mal humor actualmente? Trate de comprender su punto de vista. Si su pareja parece estar más irritable o emocional que de costumbre, puede deberse a una reacción al estrés que están atravesando. Sea comprensivo tratando de ver su punto de vista.
- **Autoconsciencia.** Asegúrese de conectarse con usted mismo y con sus necesidades. Si se siente estresado, o si no se cuida a través de la alimentación, el ejercicio y un buen descanso, todo esto puede tener un impacto en su salud emocional. Si su propio bienestar no está equilibrado, es más probable que malinterprete ciertos comentarios. Cuando mantiene su salud emocional, puede incluso calmar las discusiones con humor. La risa definitivamente puede ayudar a aliviar el estrés.
- **Programe tiempo para usted.** Si son como la mayoría de las parejas, cada uno disfruta actividades diferentes. Programe tiempo para hacer algo que cada uno de ustedes disfrute. Esto puede ayudar a aliviar el estrés. Por ejemplo, si a su pareja le gusta salir a correr, usted puede usar ese tiempo para leer, hacer yoga en casa o buscar otros pasatiempos. Si necesita espacio, pídale. Y si su pareja parece necesitar espacio, no dude en concedérselo.
- **Pruebe cosas nuevas.** La Asociación Estadounidense de Psicología recomienda permanecer conectado con su pareja a través de nuevas y divertidas formas para ayudar a mantener una relación saludable. Esto no tiene que ser diferente durante la COVID-19. Estas son algunas ideas de lo que pueden hacer juntos a pesar de la pandemia:
  - Planeen una noche de pareja con una comida hecha en casa o entregada a domicilio por su restaurante favorito junto con una caminata por la zona y una película en el sofá.
  - Vuelvan a los recuerdos. Este puede ser un buen momento para organizar fotos viejas y, quizás, crear álbumes de recortes juntos.
  - Organicen una fiesta por video. Inviten a familiares y amigos a una videollamada. Realicen distintos juegos, como las adivinanzas, hagan un karaoke en línea o planeen un concurso de talentos en grupo.

- **Brinden apoyo.** Recuerden que un poco de amabilidad significa mucho. Los pequeños esfuerzos en casa que muestran el aprecio hacia su pareja pueden hacer una gran diferencia.
  - Cuando compre alimentos, compre también la botana preferida de su pareja.
  - Despiértese unos minutos más temprano y prepare café para cuando su pareja se levante.

### Cuando el conflicto cruza una línea

Es importante recordar, sin embargo, que usted no es responsable del comportamiento de su pareja. La violencia y las amenazas no deben aceptarse jamás. Si el estrés de su pareja cruza una línea, busque ayuda. Si usted o alguien a quien ayuda no se siente seguro, llame a la **Línea Nacional Directa contra la Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE**. También puede enviar un mensaje de texto con la palabra **LOVEIS al 22522**. Los representantes estarán disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana. Además, puede visitar **TheHotline.org** para obtener ayuda inmediata a través del chat.

#### Fuentes

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

Autor: © Amplified Life

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos, al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el centro ambulatorio o de emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia menores de 16, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. La experiencia y/o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Se pueden aplicar exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 202892 052020 OHC