

Manteniendo Vivo el Romance

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD y Rona Renner, RN

A los padres de familia se les hace difícil sacar tiempo para dormir, y más aún para cenas románticas o relaciones sexuales con su pareja. Aunque no sea fácil, el prestarle atención a las relaciones íntimas entre adultos es un regalo valioso para usted y sus hijos.

Ya que aproximadamente el 50% de los matrimonios terminan en divorcio, piensen seriamente sobre cómo pueden permanecer vinculados y enamorados. Muchas veces los padres de familia dicen que el romance no cabe cuando están cansados, estresados, o no se sienten atractivos.

Pregunta: Una madre de dos niños pequeños dice *“Estoy exhausta y me preocupa que nunca tendré la energía para revivir el romance en mi matrimonio. ¿Tienen sugerencias para nosotros?”*

Respuesta: He aquí algunas ideas que le han funcionado a otras parejas:

- Hagan una cita y pónganla en su calendario con otros compromisos. Si no lo hacen, las responsabilidades del diario vivir y las necesidades de sus hijos desplazarán el tiempo a solas con su pareja.
- Haga arreglos para encargar a sus hijos con familiares o amistades, para que pueda estar a solas con su pareja. Puede hacer esto durante el fin de semana por el día, cuando no sienta mucho cansancio. Una manera de hacer esto es encontrar a alguien con niños e intercambiar fines de semana cuidando los niños por unas horas. Tendrán cuidado infantil gratis dos veces al mes.
- Envíele a su pareja mensajes telefónicos o electrónicos diciéndole cuánto le extraña, y que está anticipando verle.
- Cuando estén juntos, dediquen tiempo a escucharse y conversar. No pasen todo el tiempo hablando sobre los niños o sobre el auto descompuesto.
- Si no se siente con deseos de actividad sexual, traten darse masajes de la espalda o sobos en los pies. Muchas veces lo que se desea es el contacto íntimo, no el sexo.
- Cuídese a sí mismo para propiciar deseos románticos. Piense sobre lo que le hace sentir bien, y ponga como prioridad sacar tiempo para dormir, ejercitarse, o conseguir un ajuar especial.
- Bese a su pareja cuando se encuentren, aún tras un día de trabajo. Recuerde reconocerle positivamente, por ejemplo diciéndole, *“Cielo, gracias por una cena tan deliciosa.”*

La salud emocional de su familia depende en parte de cómo usted balancea sus necesidades con las necesidades de sus hijos. Mejorar la vida romántica de la pareja les hace bien a todos.

El Día de San Valentín es un para decir *“te amo,”* pero su pareja agradecerá su atención amorosa durante todo el año.