

Cómo apoyar a tu pareja en un momento difícil

Los cónyuges o parejas pueden desempeñar un papel importante para ayudar a sus seres queridos a sobrellevar un momento difícil. Tú puedes ser la primera persona en la que tu pareja se apoye.

Estos son algunos consejos para apoyar a tu pareja en los tiempos difíciles:

- ➔ Pregúntale a diario cómo está y qué tipo de apoyo necesita de tu parte
- ➔ No juzgues: evita comparar su salud mental con la de otras personas
- ➔ Anímale a llevar un estilo de vida saludable, como mantener una rutina regular de ejercicio y buenos hábitos de alimentación y sueño
- ➔ Cuida tu propia salud mental
- ➔ Ayúdale con las tareas diarias
- ➔ Motívale a hacer las actividades que más disfruta
- ➔ Valida sus sentimientos haciéndole sentir escuchado y prestándole atención
- ➔ Trata de entender las causas de su estrés
- ➔ Planea una noche divertida en casa o fuera



Fuentes: JAMA Psychiatry, Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales (NAMI), revista médica: Society and Mental Health