



Cinco Verdades Sobre Las Relaciones a Distancia



Las relaciones a distancia pueden ser un reto para las parejas. Incluso si su relación es sana, puede haber momentos en los que surjan conflictos o un sentimiento de alejamiento hacia su pareja. A continuación compartimos algunas maneras que pueden hacer que su relación a distancia intencionalmente sea sana, esté basada en el consentimiento, el respeto y libre de control.

1. Respete el hecho de que su pareja pueda tener intereses y amistades fuera del espacio digital.

- a. Aunque usted y su pareja se envíen mensajes de texto o hagan videollamadas con frecuencia, es posible que no siempre puedan estar disponibles. En las relaciones sanas, los miembros de la pareja confían el uno en el otro y valoran la autonomía. Si no pueden ponerse en contacto cuando usted lo espera o si se toman el tiempo para estar con otras personas que consideran importantes en sus vidas, ofrézcales comprensión y apoyo.

2. Compartir su ubicación debe ser siempre una elección mutua, no un requisito.

- a. Existen muchas razones por las que alguien querría compartir su ubicación con una pareja. Puede ser por seguridad, responsabilidad o para estar al tanto de los momentos ocupados. También puede ser temporal, por tiempo o actividad específica. Sea cual sea el motivo, compartir la ubicación debe ser una elección de las personas implicadas.

3. Mantenga los momentos íntimos en privado y sin presiones.

- a. En las relaciones a distancia, la pareja puede recurrir en gran medida a los medios digitales para tener momentos íntimos. Esto puede incluir videoconferencias o el envío de imágenes o mensajes de texto. Al igual que lo haría en la vida cotidiana (IRL), pida siempre consentimiento antes de enviar imágenes o vídeos de naturaleza sexual y no presione a la otra persona para que le envíe algo. No dé sus expectativas por hecho. Mantenga una conversación sobre lo que es cómodo para cada persona. Por último, mantenga siempre en privado el contenido que se comparte en confianza.

4. Cuando surge un conflicto, la comunicación abierta es clave.

- a. Si su relación depende de la tecnología para mantenerse en contacto, tener una comunicación abierta y honesta puede ayudar a resolver conflictos. Los mensajes de texto no siempre captan el tono o la intención. Puede ser útil mantener una conversación por vídeo o nota de voz. Si necesita espacio propio, muestre sinceridad con su pareja y elija un momento para retomar la conversación.

5. En cuanto a las redes sociales muestre cuidado y honestidad.

- a. Para algunas personas, ver a parejas que pasan mucho tiempo juntas en persona puede suponer una presión para querer pasar más tiempo cara a cara con su pareja. Para otros, las redes sociales son una forma de estrechar lazos y desarrollar más seguridad en su relación. Independientemente de cómo utilice las redes sociales, tenga en cuenta que no todo es siempre lo que parece. Si siente inseguridad con respecto a las redes sociales o su relación, hable con su pareja.

Este proyecto ha contado con el apoyo de la subvención número 15JOVW-21-GK-02255-MUMU concedida por la Oficina contra la Violencia sobre la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos los puntos de vista del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exposición son las de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente