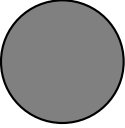
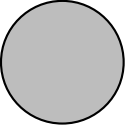
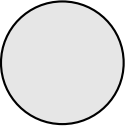


Nuestro tiempo fuera

Llénenlo juntos en un momento tranquilo, antes de cualquier discusión. Así tendrán decidido qué hacer cuando la conversación se desborde.

	1. Paramos Cualquiera de los dos pide la pausa con una señal corta que acordamos antes. Se para en ese momento, sin cerrar el tema. Lo que acordamos Lo que hacemos
	2. Esperamos Cada uno se calma por separado el tiempo que acordamos, sin ensayar la respuesta ni buscar aliados. Lo que acordamos Lo que hacemos
	3. Retomamos Volvemos al tema en el momento acordado, aunque ya no haya enojo y parezca más fácil dejarlo pasar. Lo que acordamos Lo que hacemos

Es un acuerdo práctico entre los dos. Ningún estudio ha medido si una pausa acordada mejora una discusión real de pareja. El miedo, el control o la violencia vuelven insegura esta práctica. Busquen apoyo profesional o la línea de atención de su país.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

