

HOMBRES ANTE LA EMERGENCIA DEL COVID-19

¿CÓMO MANEJAR MIS CELOS?

1 No estar tan pendiente de la otra persona

Estar tan pendiente de lo que hace el cuerpo de la otra persona, hace que me olvide de mí mismo y lo que yo siento.

2 Piensa en ti mismo

Cuando estés con celos activados, intenta conectarte con algo que te motive a pensarte y controlarte. Esos celos son por pérdida de uno mismo o por no auto-conocerme.

3 Quiérete un poco más

Para aceptar y creer en el cariño que otra persona te tiene, primero hay que quererse y aceptarse uno mismo. Eso aumenta tu autoestima.

4 No te compares con otras personas

No es una competencia, con quien esa persona habla, o a quien le dedica su tiempo o conversaciones.

5 No seas un espía en la relación

No te llenes de inseguridad y de tensión haciendo de detective. Es una falta de respeto invadir sus espacios, redes sociales, revisar sus movimientos en redes o stalkear-la.



6 Respeta el espacio de tu pareja

Respeta sus interacciones en redes sociales, y el tiempo que invierte en sus amistades. Respeta también los tuyos.

7 Esa persona no es tuya

No es tu propiedad. Esa persona tiene sus derechos, de publicar, dedicar su tiempo o ser como quiere ser. No debes que controlar nada de esa persona.

8 No hagas preguntas

Mejor conéctate con el cariño que le tienes e intentar decir lo que sientes, en vez de cuestionarle lo que hace.

9 No le culpes por lo que sientes

Es tu responsabilidad manejar adecuadamente los celos y tranquilizarte. No le corresponde eso a tu pareja.

10 Busca ayuda

Busca un amigo, alguien que pueda llenarte de optimismo y darte un buen punto de vista que te ayude a estar mejor. Puedes llamar a la línea de apoyo para varones del Instituto Wem, al

2234-2730 o **9-1-1**

de lunes a viernes, 2 pm - 8 pm