

## Consejos para volver a relacionarse

*¿Ha querido alguna vez volver a relacionarse con alguien de su pasado, pero no supo por dónde empezar o qué decir? A continuación, le damos algunos consejos para comenzar.*

A veces es difícil mantenerse en contacto debido al tiempo, la distancia y el ajetreo de la vida. ¡Pero también es divertido volver a entrar en contacto con personas de nuestro pasado para saber cómo están! Estos consejos le ayudarán a dar el primer paso para comunicarse y volver a conocerse.

### Consejos para retomar el contacto:

- Piense en las personas significativas con las que le gustaría volver a relacionarse, ¿a quién extraña? ¿Con quién le gustaría reconstruir o retomar una relación?
- Intente alejarse de la narrativa/historia/sentimientos relacionados con cómo y por qué la relación terminó; las cosas cambian, y los sentimientos y los recuerdos también. ¡Siempre hay una oportunidad para un nuevo comienzo!
- Utilice las redes sociales o envíe una carta/postal si tiene una dirección.
- No se complique. No abrume a la otra persona con demasiada información o preguntas.
- Sea directo. Hágale saber sus intenciones para comunicarse.
- Haga planes. Si ambos desean volver a relacionarse, asegúrese de programar algo en el calendario.
- Haga reír a la otra persona. ¡No hay nada mejor que la risa para formar un vínculo, y se siente bien!
- Comparta un recuerdo. Hable de un recuerdo positivo que ambos compartan; esto podría estimular recuerdos e historias adicionales.
- Aborde problemas del pasado. Si las cosas terminaron en una situación negativa, tenga cuidado y pida disculpas, si es necesario.
- Considere qué ha cambiado. Escuche con empatía acerca de las pérdidas y los cambios que se han dado en la vida.