



Petit BamBou

La cuarentena de hoy, reto de convivencia en pareja.

- *Las parejas están enfrentándose a un nuevo reto, convivir 24 x 7 en el mismo espacio.*
 - *Meditar es una maravillosa opción para hacer esta convivencia más llevadera, sana y compasiva.*
-

CDMX 28 de abril 2019.- La pandemia llegó y no lo hizo sola, arribó con la incertidumbre que tocó a la puerta y orilló a las personas a adquirir un nuevo reto digno de Big Brother, convivir 24 x 7 con la pareja e hijos incluidos por una cuarentena o más.

Debido a las medidas de aislamiento social y resguardo en casa implementado por el gobierno federal en la CDMX, las familias no han tenido otra opción más que quedarse en sus hogares compartiendo el mismo espacio, los mismos horarios, rutinas, los mismos miedos y preocupaciones.

Esta pandemia es un evento extraordinario en donde hay un cúmulo de emociones y sentimientos que si no se manejan adecuadamente se puede llegar a desencadenar una serie de eventos o situaciones que más allá de ayudar complicarán todo este encierro.

De ahí, la importancia de la meditación y la práctica del mindfulness, que puede ayudar a las parejas en diferentes dimensiones o fases de la relación, para fortalecer los cimientos, encontrar maneras de alimentarla diariamente y cuidarla cuando está dañada.

Antonio Gallego experto en Mindfulness y colaborador de Petit BamBou aporta lo siguiente en este tema: “Es necesario y sumamente importante tomar consciencia en la relación de pareja durante la cuarentena, ser muy cuidadosos con lo que se carga en la mochila emocional que todos tenemos”, y expone los siguientes consejos:

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx

Tratar de tener y mantener una muy buena comunicación. Hablar de manera puntual acerca de cómo nos sentimos ante el encierro, especialmente con nuestra pareja y/o familia.

Tener una buena disposición y escucha activa para nuestra pareja. No rechazar lo que nuestra pareja quiere decirnos.

Validar los sentimientos y pensamientos de la pareja. Decir frases como: Entiendo que te sientas así, es importante para mi saber como te sientes, comparto tus sentimientos, etc.

No poner demasiada atención en problemas que quizá en días anteriores no iban bien. Lo ideal es esperar a que pase toda esta situación para aclarar o mejorar temas de pareja que quizá ya estaban presentes de manera previa.

Cuidar nuestra manera de reaccionar. Tratar en la medida de lo posible de ser conscientes de nuestras respuestas, tomar un respiro y no ser reactivos.

Buscar espacios para estar solos. Hacer actividades en solitario que nos permitan cuidar y mantener nuestra individualidad.

Es imposible estar continuamente en un estado de introspección, pero si es posible observar con mayor claridad lo que estamos sintiendo cuando la mente esta tranquila y dedicamos unos momentos a meditar a trabajar hacia adentro.

Es momento de abrir consciencia y [Petit Bambou](#) es el mejor aliado pues cuenta con un programa dedicado a las parejas, enfocado a ayudar a fortalecer la relación de pareja; y que mejor en estos tiempos, donde es de suma importancia aceptar, permitirnos sentir, ser empáticos y compasivos con nuestro compañer@, con nuestros padres, nuestros hijos, vecinos, roomies o con quienes compartamos el espacio durante el confinamiento.

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 5 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 450 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad..., y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN 99.00.

Suscripción semestral: MXN 499.00.

Suscripción anual (solo a través de web): MXN 945.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx