



11 maneras de expresar cariño y hacer que tus seres queridos se sientan valorados

Si deseas demostrar a los tuyos que los valoras y los quieres, pero no sabes cómo, aquí tienes algunas ideas, por lo menos para comenzar:

- 1. Con palabras.** Las frases *te amo* o *te quiero* siguen siendo idóneas para hacerles saber a tus seres queridos que los aprecias. Repítelas con frecuencia.
- 2. Diles por qué.** ¿Qué hace que esa persona signifique tanto para ti? Descríbeselo. Cada vez que notes algo nuevo por lo que elogiarla, díselo.
- 3. Tómate tiempo para amar.** Dedicar tiempo a una persona querida equivale a decirle: «Eres más importante para mí que todo lo demás que podría estar haciendo ahora».
- 4. No esperes a que llegue una fecha señalada.** Un pequeño obsequio o recuerdo inesperado es a veces más eficaz para expresarle cariño a una persona que un gran regalo en su cumpleaños o en otra fecha especial. La oportunidad existe todos los días.
- 5. Sé constante.** Cuando todo marcha bien, una expresión de cariño puede hacer que las cosas anden todavía mejor; y cuando alguien está pasando un mal día, el amor puede revertir la situación.
- 6. Muestras de afecto.** Abraza. Toca a las personas. La ciencia ha demostrado que el contacto humano produce beneficios físicos y mentales.
- 7. Sé servicial.** Esforzarte por ayudar y hacer más de lo que marca el deber es muy elocuente. Demuestra que te preocupas por las personas, que consideras importante su felicidad y que procuras facilitarles la vida.
- 8. Escucha de corazón.** Procura entender a las personas. En lugar de suponer que las conoces, esfuérzate por descubrir sus sentimientos y lo que piensan.
- 9. Manifiesta respeto.** Las sanas relaciones se basan en el respeto mutuo y la valoración de las cualidades de la otra persona. Busca ocasiones de demostrar a tus seres queridos que crees en ellos.
- 10. Obra desinteresadamente.** Privilegiar las necesidades y deseos de tus seres queridos por sobre los tuyos demuestra que su felicidad y bienestar son más importantes para ti que los tuyos.
- 11. Baja la guardia.** Actuar con transparencia y mostrarte tal como eres puede resultar un poco incómodo a veces. Sin embargo, es clave para unir mentes y espíritus.