

¿Está listo para el amor?



A **María Vargas** y **Roberto Sánchez** les gusta ir a bailar. El sombrero dice que son de los Estados Unidos, pero esto no es verdad. Guadalajara es el lugar donde tienen su casa y su corazón. **María Vargas** and **Roberto Sanchez** like to go dancing. The hat says they are from America but they are not. Guadalajara is where their home and heart is.

¿ACASO TÚ ERES PARA MÍ?

Lo que necesita saber antes de entregar su corazón

Por Ibis Schlesinger

fotos de craig davis, periódico bilingüe la voz

El enamorarse puede sucederle a cualquier persona y a cualquier hora ¿Está listo para el amor? ¿O ya se encuentra en una relación sentimental y se pregunta si esa es la persona adecuada para usted?

La mayoría de nosotros quiere experimentar el amor y sentir esa incertidumbre poco clara y el suave sentimiento que nos hace sonreír, que nos mantiene despiertos durante la noche y nos hace perder el apetito. Esperamos conocer algún día a alguien muy especial, casarnos y vivir felices para toda la vida. Pero para construir una relación que sea duradera, debemos de ser selectivos.

Después de conocer a una pareja potencial, es de inteligentes el hacer ciertas preguntas que establezcan la compatibilidad que existe entre los dos. Es lo mejor para decidir si ustedes están hechos el uno para el otro *antes* de entregar su corazón.

HACIENDO LA ELECCIÓN CORRECTA

Este artículo presenta una nueva propuesta para que el amor sea sensitivo, efectivo y divertido. Las herramientas que usted necesita conocer le ayudarán a tomar la decisión correcta desde el principio. Imagínese que usted está haciendo una solicitud para ingresar a la universidad u ocupar un puesto en un nuevo trabajo. Antes de que comprometa años de su vida, usted quisiera investigar todo lo que sea posible en este aspecto. Verdaderamente sucede lo mismo si usted desea estar comprometido en una relación que durará para toda la vida. Tal como en una entrevista de trabajo, usted necesita hacer algo similar cuando empieza a salir con alguien. Un proceso aleatorio de "familiarización" es ineficiente y deja muchos vacíos en la información. Además usted pudiera arriesgar el hecho de despertarse un día y percatarse de que se encuentra en una relación sentimental que sólo le está causando dolor.

Existe cierta información que es crucial conocer sobre su pareja. Aun cuando usted pudiera dudar al preguntarse el porqué no quiere verse invadiendo, interfiriendo o actuando como un reportero en investigación. Al mismo tiempo, el amor es como un hermoso baile de tango, además también quiere compartir información sobre usted sin verse como si estuviera fanfarroneando o confesándose. Con el método simple que a continuación presento, usted no necesita tener un doctorado en psicología para interpretar la información y comprender el comportamiento de otra persona. Sólo necesita hacer las preguntas correctas.

Investigar la información que necesita debe de ser hecha en forma informal, por lo que no debe de sentirse como si estuviera haciendo una entrevista laboral. Como la mayoría, usted desea disfrutar del proceso de conocerse, aún si usted decide posteriormente que sólo pueden ser amigos.

ÁREAS A CUESTIONAR: SU NIÑO INTERNO

Existen tres áreas en las que usted necesita ser precavido al momento en que se encuentre en la fase de citas de amor para obtener información. Una de éstas es su "niño interno". Este niño tiene que ver con los sentimientos, las emociones y los sentidos del humor. Este niño es la parte de nosotros

que quiere sentirse amada en muchas y determinadas formas. Este niño es la parte de nosotros que contiene las fantasías románticas y las ideas sobre lo que el matrimonio debe ser. También es la parte que se enamora. Para conocer más sobre esta parte de la persona necesita hacer las siguientes preguntas:



Las relaciones sentimentales pueden proporcionarnos tanto satisfacciones como decepciones. Debemos ser cuidadosos al elegir nuestra pareja.

Romantic relationships can bring happiness as well as heartache. A romantic partner should be chosen carefully.

¿Qué clase de actividades le gusta realizar para divertirse?
¿Qué clase de vacaciones le gustaría tomar?

El aspecto más serio que usted desea saber:

¿Cuál es el sentimiento que usted más experimenta cuando las cosas no van bien?

¿Qué es lo que quiere que hagan otros cuando las cosas no van bien?

¿Cómo reacciona cuando está enojado?

¿Se preocupa? ¿Se desanima? ¿Se enferma?

¿Cómo le gusta que respondan las personas cuando usted siente esos estados de ánimo?

Are you ready for love?

INFLUENCIAS FAMILIARES

El segundo aspecto que usted desea conocer es relativo a nuestros padres y las personas que nos criaron. En algunas ocasiones las creencias, las opiniones y las expectativas de nuestros padres tienden a afectar la forma en cómo nos sentimos y nos relacionamos con otros. En forma similar, frecuentemente copiamos comportamientos que nuestros padres solían mostrar. Algunos de nosotros llevamos videocintas en nuestras cabezas de lo que nuestros padres decían. Algunos de nosotros hasta llegamos a actuar como nuestros padres, mientras otros hacen lo que pueden para evitarlo a toda costa. Pero la mayoría de nosotros caemos entre éstos dos comportamientos.

Investigar sobre las personas que criaron a su pareja le dará información sobre si esa persona tiene algunos "deberías de" en su cabeza que usted puede compartir o que usted definitivamente no pudiera vivir con éstos.

Una forma rápida de evaluar lo que será su pareja es observarla alrededor de niños, abuelos y personas que están enfermas o discapacitadas. Esta simple actividad le dará un sentimiento de cómo su pareja cuidará de sus hijos.

Las preguntas a realizar son:

- ¿Cómo eran tus padres cuando estabas creciendo?
- ¿Cómo son ahora tus padres? ¿Te reúnes con ellos?
- ¿Cuál es la opinión de tus padres sobre el matrimonio, el sexo, la educación, el dinero, la amistad, los niños, la alimentación, etc.?
- ¿Cómo manejaron tus padres las diferencias de opinión?

ASUMIENDO RESPONSABILIDADES

El tercer aspecto es relativo a la parte de nosotros que trabaja como una computadora. Trata sobre cosas y toma de decisiones basándose en hechos e información. Esta

parte le enseñará la forma en que su pareja resuelve los problemas, cómo se maneja con el dinero y si es o no responsable.

Las preguntas son:

- ¿Cuáles son tus éxitos profesionales y personales sobre los que te sientes más orgulloso?
- ¿Cuáles son algunos de tus defectos o peculiaridades? ¿Cómo afectan éstos en tus relaciones sentimentales?
- ¿Cuáles son tus planes para el futuro?
- ¿Cómo tomas decisiones?
- ¿Cómo resuelves tus problemas?

Las preguntas mencionadas anteriormente son tan sólo algunos ejemplos. Usted pudiera tener su propia lista. Escriba sus preguntas. Las probabilidades están al ver los ojos de su pareja encenderse cuando se percate de que usted realmente está interesado en conocerlo a un nivel más profundo.

Mientras más pronto conozca a esa persona, más sabia será su decisión con respecto a ella. Y si su relación sentimental se

convierte en amor — estará mejor preparado para hacer un viaje juntos a través de las diferentes etapas de las relaciones sentimentales.

Pero lo más importante — crea en usted mismo. Escuche sus pensamientos y sentimientos. Reconózcalos y actúe en base a ellos. No los haga a un lado en un momento de entusiasmo. En vez de esto, tómese su tiempo de encontrar a alguien que realmente satisfaga sus necesidades y deseos a largo plazo.

Ibis Schlesinger es pintora y escritora
Ibis@IbisSchlesinger.com

ARE YOU THE ONE FOR ME?

What you need to know before you give your heart away

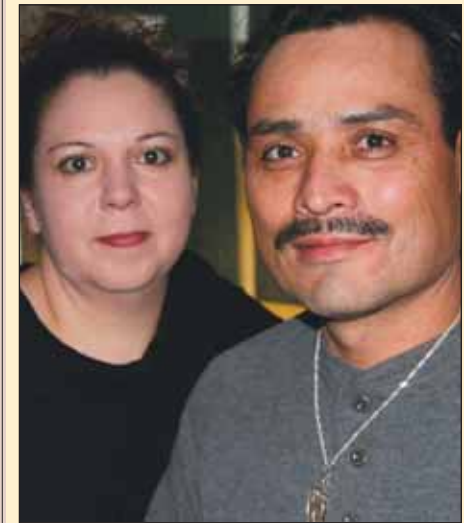
By Ibis Schlesinger

photos by craig davis, la voz

Falling in love can happen to anyone anytime. Are you ready for love? Or are you already in a relationship and wondering if the person is the right one for you?

Most of us want to experience love and feel that wonderful fuzzy, mellow feeling that makes us smile, keeps us awake at night and makes us lose our appetite. We expect that one day we will meet someone special, get married and live happily ever after. But to build a relationship that lasts, we need to be selective.

After meeting a potential partner, it's smart to ask certain questions to make sure the two of you are compatible. It's best to decide whether you're right for each other *before* you give your heart away.



Al oscurecer del Día de San Valentín: **Carlos** y **Lili Sandoval** "una pareja de enamorados" en un centro nocturno. Valentines after dark: **Carlos** and **Lili Sandoval** "enamorados" at a night club.

MAKING THE RIGHT CHOICES

This article presents a new approach to love that's sensible, effective and fun. The tools you will learn will help you make the right choice from the start. Imagine you were applying to college or for a job. Before committing years of your life, you would want to find out all you can about the place. The same is true if you want to be in a committed relationship that will last a lifetime. Just as in a job interview you would be asked specific questions and you would ask questions back to gain knowledge, you need to do something similar when dating. A random "get acquainted" process is inefficient and leaves too many gaps in information. Besides, you might risk waking up one day to find you're stuck in a relationship that only causes you pain.

There is certain information that is crucial to know about your partner. Yet you may be hesitant to ask because you don't want to seem invasive or nosy or act like an investigative reporter. At the same time, love is like a beautiful tango dance and you also want to share information about yourself without appearing like you're bragging or confessing. With the simple method that follows, you don't need a PhD in psychology to interpret the information and understand the other person's behavior. You just need to ask the right questions.

Finding out the information you need must be done informally so it doesn't feel like a job interview. Most of all, you want to enjoy the process of getting to know each other, even if you later decide that you can only be friends.

AREAS OF INQUIRY: YOUR INNER CHILD

There are three areas you need to be aware of when you're in the information gathering phase of love. One of them is your inner Child. The Child has to do with feelings, emotions and moods. The Child is the part in us that wants to be loved in very specific ways. The Child is the part in us with romantic fantasies and ideas about what marriage should be like. It is also the part that falls in love. To get to know more about this part of the person, you need to ask certain questions:

- What kinds of things do you like to do for fun?
 - What kinds of vacations do you like to take?
- On the more serious note you want to know:
- What is the feeling you most experience when things go

SEE ARE YOU READY FOR LOVE PAGE 15

¿ESTÁS DE TU LADO?

¡Sé tú mismo!

Por Rick Hanson, PhD

www.rickhanson.net

¿POR QUÉ?

Para expresar a los demás lo que realmente necesitas, o para dar cualquier paso dirigido a tu propio bienestar – tal como lo indica la práctica del “Tan sólo una cosa” (www.rickhanson.net)– tú tienes que estar de tu lado. No en contra de otros, sino para ti mismo.

Para muchas personas, esto les resulta más difícil de lo que suena o se ve. Quizás fuiste criado para pensar que tú no eras tan importante como otras personas. Quizás cuando has tratado de adherirte a ti mismo, te has bloqueado o bien autocrítico. Quizás muy dentro de ti sientes que no mereces ser feliz.

Cualquiera que sea la razón, muchas personas no son fuertes defensoras de ellas mismas. Como resultado, se autocríticas en forma severa, hasta son crueles con ellas mismas. O bien son indiferentes con su propio dolor y negligentes cuando se trata de protegerse ellas mismas en contra de los malos tratos, o bien tienen pereza para resolver estos aspectos – tanto dentro de sus cabezas así como por fuera, en el mundo externo – para hacer que sus vidas sean mejores.

Por lo que es una buena idea que te asegures que estés de tu lado. Entonces puedes averiguar qué sería lo mejor a hacer ¡Y ahora se tendrá un entusiasmo real detrás de eso!

¿CÓMO?

Varias veces al día, pregúntate a ti mismo: *¿Estoy de mi lado? ¿Realmente estoy buscando satisfacer mis propios y mejores intereses?*

Para llevar a cabo estas recomendaciones, estos son los mejores momentos:

- Si te sientes mal (por ejemplo triste, herido, preocupado, desilusionado, maltratado, frustrado, estresado o irritado).
- Si alguien te está presionando a hacer algo.
- Si sabes que debes de hacer algo para tu propio beneficio pero no estás haciéndolo (por ejemplo ir al gimnasio, buscar un nuevo empleo o dejar de fumar).

Durante estos momentos, o bien constantemente:

- Trae a tu mente y a tu cuerpo la sensación que estás con alguien que te quiere.
- Recuerda lo que se siente cuando estás haciendo algo por alguien. Quizás un niño, un animal o un amigo muy querido. Entonces obsérvate como un niño – dulce, vulnerable y preciado – y trata de aplicar estos mismos sentimientos de cuidado en ese niño (puedes poner una fotografía tuya de cuando eras niño en tu cartera o en tu bolsa y verla en forma periódica).
- El día de hoy proporciona esos sentimientos de cuidado y apoyo a ti mismo.
- Está consciente de lo que se siente en tu cuerpo para que estés de tu lado. Fortalece ese sentimiento tanto como sea posible. Observa si tienes resistencia a hacerlo; trata de eliminar esa resistencia y fortalece el sentimiento de estar contigo mismo cada vez más.
- Piensa: *Al estar de mi lado ¿Qué es lo que mejor que puedo hacer?*
- Entonces hazlo.

RECUERDA:

- Ser tú mismo simplemente significa que puedes cuidar de ti mismo. Tú deseas sentirte bien en vez de mal. Tú quieres que la gente te trate bien en vez de mal. Tú quieres ayudar tu futuro yo – quien serás la próxima semana, el próximo año, la próxima década – ten la mejor vida que sea posible.
- Tu experiencia cuenta, tanto para el momento para experimentar los momentos de la vida y para perdurar las huellas que tus pensamientos y sentimientos dejan atrás en la estructura de tu cerebro.
- Es tanto moral como por nuestro propio interés el ser amable con la gente. Bueno, el concepto gente ¡también te incluye a ti! Tú tienes tantos derechos, y tus sentimientos y necesidades tienen una gran importancia, como aquellos que tiene cualquier otra persona en el mundo.
- Cuando te encargues de tus propias necesidades y busques lograr tus propios sueños, entonces tienes más que ofrecer a otras personas, desde las personas que están cerca de ti hasta todas las del mundo entero.

— Rick Hanson, PhD, is a neuropsychologist, founder of the *Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom.*

ARE YOU ON YOUR OWN SIDE? BE FOR YOURSELF!

Por Rick Hanson, PhD www.rickhanson.net

WHY? *To tell others what you really need, or to take any steps toward your own well-being, like the practices in the Just One Thing newsletter, (www.rickhanson.net) you have got to be on your own side. Not against others, but for yourself.* For many people, that's harder than it sounds. Maybe you were raised to think you didn't matter as much as other people. Maybe when you've tried to stick up for yourself, you've been blocked or knocked down. Maybe deep down you feel you don't deserve to be happy.

Whatever the reason, many people are not strong advocates for themselves. As a result, they are harshly self-critical, even mean toward themselves. Or indifferent to their own pain, lax about protecting themselves from mistreatment, or lazy about doing those things - both inside their head and outside, in the outer world —to make their life better. So it's a good idea to make sure you are on your own side. Then you can figure out whatever would be good to do. And now it will have real oomph behind it!

HOW? Several times a day, ask yourself: *Am I on my own side here? Am I looking out for my own best interests?*

Good times to do this:

- If you feel bad (like sad, hurt, worried, disappointed, mistreated, frustrated, stressed, irritated)
- If someone is pushing you to do something
- If you know you should do something for your own benefit but you're not doing it (like going to the gym, looking for a new job, or quitting smoking)

At these times, or in general:

- Bring to mind the feeling of being with someone who loves you.
 - Recall what it feels like to be *for* someone. Perhaps a child, pet, or dear friend. Then see yourself as a young child - sweet, vulnerable, precious - and try to apply those same feelings of caring toward that young child. (You could get a picture of yourself as a young child and carry it in your wallet or purse, and look at it from time to time.)
 - Bring those same feelings of caring and support to yourself today.
 - Be mindful of what it feels like in your body to be on your own side. Strengthen that feeling as much as possible. Notice any resistance to it; try to let that resistance go; and strengthen the feeling of being for yourself even more.
 - Think: *Being on my own side, what's the best thing to do here? Then do it.*
- REMEMBER:** Being for yourself simply means that you care about yourself. You wish to feel good instead of bad. You want people to treat you well instead of badly. You want to help your future self - who you will be next week, next year, next decade - have as good a life as possible.
- Your experience *matters*, both for the moment to moment experience of living and for the lasting traces that your thoughts and feelings leave behind in the structure of your brain.
 - It is both moral and enlightened self-interest to be kind to people. Well, "people" includes you! You have as many rights, and your feelings and needs have as much standing, as those of anyone else in the world.
 - When you take care of your own needs and pursue your own dreams, then you have more to offer others, from the people close to you to the whole wide world.

VIAJA POR LA CARRETERA DEL AMOR

Cadillac SRX... ¡Mejor que el Chocolate!



COCHE DEL DÍA DE SAN VALENTÍN Y PREMIOS EN EFECTIVO

DOMINGO, 13 DE FEBRERO

Gana Boletos A Partir de Hoy



RIVER ROCK CASINO



www.riverrockcasino.com 707.857.2777/877.883.7777

Autopista 101 N hasta la salida de Geyserville. Vuelta a la derecha sobre la autopista 128 E



Por/by Potenza: theheartoftheworld.com