



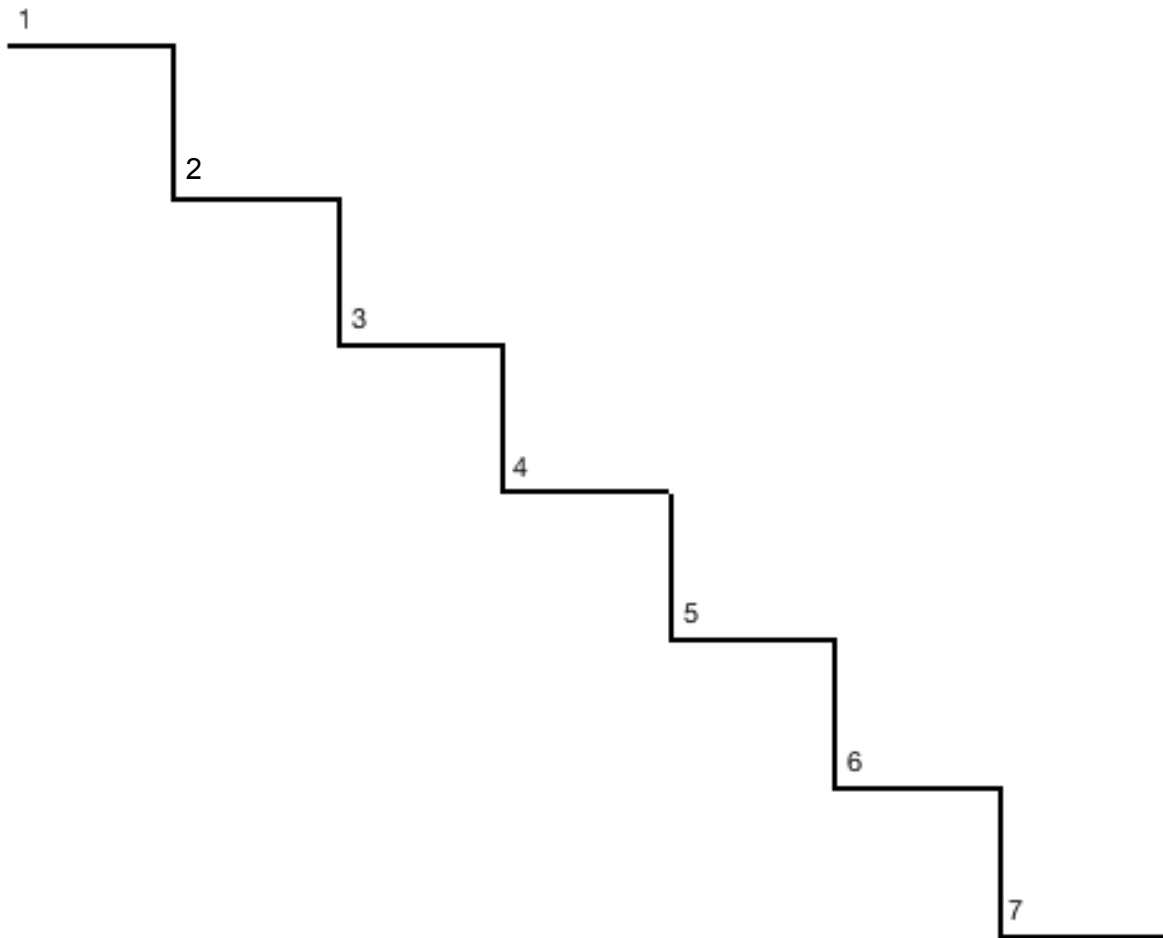
CONSTRUYENDO MATRIMONIOS SÓLIDOS

Nuestro matrimonio necesita mantenimiento?

El deterioro es algo normal, es un proceso natural que conlleva al envejecimiento. Las maquinas, los edificios, las fotografías, incluso nuestros cuerpos pierden fuerza y tonificación con el avance del tiempo. Para mantener algo vivo, fresco y en orden hace falta ejercitarse, mantenimiento y algunas veces reparación. Los matrimonios también sufren de esto, sino se mantienen frescos y vivos se desvanecen como una fotografía.

Con dedicación una relación matrimonial puede hacerse profunda y rica a través de los años, o descuidarse para que se marchite y muera. Aquí es donde el divorcio se convierte en una opción para algunos matrimonios.

ESCALAS DEL MATRIMONIO





CONSTRUYENDO MATRIMONIOS SÓLIDOS

PRIMERA PARTE

¿DÓNDE ESTÁ NUESTRO MATRIMONIO?

Según lo anterior visto sobre las escalas que un matrimonio desciende desde un matrimonio ideal hasta un divorcio emocional:

1. **¿En cuál escala sientes que está tu matrimonio hoy?**
(Señala una opción con una X)

Escala del Matrimonio Soñado. _____

Escala de la desilusión. _____

Escala del desaliento. _____

Escala del distanciamiento. _____

Escala de la desconexión. _____

Escala de la discordia. _____

Escala del Divorcio Emocional. _____

2. **¿Por qué crees que tu matrimonio está en esa escala?**

3. **¿Qué crees que les falta para volver a tener un matrimonio soñado?**

4. **¿Sientes que tú has contribuido en el deterioro de tu matrimonio? Cómo?**

5. **¿Cuál crees que debería ser tu aporte para tener un matrimonio soñado?**



CONSTRUYENDO MATRIMONIOS SÓLIDOS

SEGUNDA PARTE

6 TIPOS DE AMOR PARA CULTIVAR EN EL MATRIMONIO

1. _____

Este amor sana las heridas y ayuda a los esposos a sentirse aceptados y conectados.

2. _____

Este amor es el se preocupa por las necesidades y el bienestar del otro.

3. _____

Permanece fuerte en tiempos difíciles, y ayuda a los esposos a estar unidos y ser amigos para siempre.

4. _____

Nos guarda de las amenazas y ayuda a la pareja a sentirse seguros a salvo.

5. _____

Ayuda a que la pareja se sienta valorado y cautivado.

6. _____

Refresca y apoya el lazo matrimonial y ayuda al conyugue a sentirse arraigado y confiado.



CONSTRUYENDO MATRIMONIOS SÓLIDOS

SEGUNDA PARTE

1. ¿Cuál es tu plan a partir de hoy para fortalecer tu matrimonio?

2. ¿Cuál de estas cosas debe ser una prioridad para tu matrimonio a partir de hoy? (Coloca del 1-7, dónde 1 es las más importante y 7 la menos)

- Buscar ayuda en terapia familiar. _____
- Leer y estudiar más para ser mejor esposo(a). _____
- Construir una aldea de amigos que me ayuden a ser mejor esposo(a). _____
- Comunicarnos más y mejor. _____
- Irnos de Vacaciones. _____
- Colocar mis prioridades en el lugar correcto. _____
- Involucrar más a Dios en nuestra Relación. _____

3. ¿En cuales clases de amor debes trabajar más en tu matrimonio?
(Señala dos opciones con una X)

Amor que Perdona. _____

Amor que Sirve. _____

Amor que persevera. _____

Amor que Protege. _____

Amor que Celebra. _____

Amor que Renueva. _____

4. ¿Por qué crees que tu matrimonio necesita cultivar estos tipos de amor?



CONSTRUYENDO MATRIMONIOS SÓLIDOS

SEGUNDA PARTE

TAREA PARA LA CASA.

1. Tener tiempos para el matrimonio (Una cita sin hijos).

Ideas: (Cena Romántica, Vamos al cine, Reservar una pasa día en un hotel, o 2 horas de Spa) Sugerencia: Revisar **Groupon** y explorar estas opciones.

Fecha: _____

Lugar: _____

Tips: Para mantenernos conectados debemos frecuentemente construir recuerdos, para tener estos tiempos, debemos planificarlos.

2. Alimenten la intimidad.

Tips: Intimidad es para una mujer AMISTAD y para un hombre SEXO. No podemos tener INTIMIDAD solo con amistad o solo con sexo. Intimidad es la combinación de estos 2 ingredientes. Así que manos a la obra y no permitamos que la intimidad se apague en el matrimonio.

3. Aumenten la comunicación Romántica.

Tips: Las conversaciones para resolver presupuestos o cosas del hogar tienen su tiempo y espacio. No dejen que esto se lleve el tiempo de conversaciones mas amorosas que permiten una mejor conexión. Usen la tecnología y durante el día comuníquense, recordándose que se aman. Enviense notas de voz con frase como te extraño, estoy ansiosa por verte, etc.

4. Involúcrense en la vida del otro.

Tips: Es muy importante para las mujeres ver a sus esposos involucradas en ayudarlas en los quehaceres del hogar, hacer una cena, resolver la tarea de los hijos y darle espacio a ella para relajarse. Los hombres también quieren ver a sus esposas de vez en cuando acompañarlos en las cosas que ellos disfrutan como ver un partido de futbol por Tv o en un estadio. Acompáñalo sí juega con sus amigos un deporte y apóyalo. Estos son cosas que los mantendrás conectados.