Concordia Seminary - Saint Louis
Scholarly Resources from Concordia Seminary

Matrimonio y familia | Recursos en español

2-1-2025

Retiro parejas 2

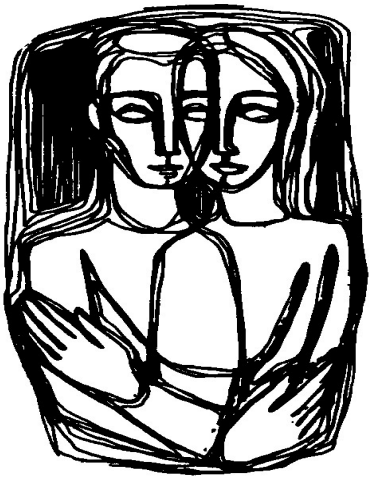
Marcos Kempff
Concordia Seminary, St. Louis, kempffm@csl.edu

Follow this and additional works at: https://scholar.csl.edu/matrimonio_y_familia

Part of the Practical Theology Commons

Recommended Citation
Kempff, Marcos, "Retiro parejas 2" (2025). *Matrimonio y familia*. 9.
https://scholar.csl.edu/matrimonio_y_familia/9

This Article is brought to you for free and open access by the Recursos en español at Scholarly Resources from Concordia Seminary. It has been accepted for inclusion in Matrimonio y familia by an authorized administrator of Scholarly Resources from Concordia Seminary. For more information, please contact seitzw@csl.edu.



Sembrando esperanza; cultivando amor

...un día lleno de aprendizajes y con la oportunidad de poner en práctica lo que Dios te ha dado para tu vida en pareja

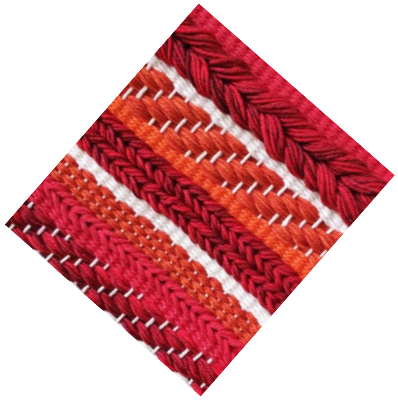
Retiro matrimonial
Sábado, 08 de febrero del 2025
(5 horas juntos)

Saint John Lutheran Church
1218 E. Debbie Ln., Mansfield, TX, 76063-3378

Pastor Juan Zamora
Diaconisa Alma Zamora
Conferencista Marcos Kempff

Bienvenida
Primer tema y primer ejercicio: *Lo que tenemos…*
Segundo tema y segundo ejercicio: *Lo que nos falta…*
Almuerzo y tercer ejercicio: *Planificar una cita(s)…*
Tercer tema y cuarto ejercicio: *Lo que recibimos de Dios…*
Cuarto tema y quinto ejercicio: *Lo que deseamos cultivar…*
Clausura

+ En el nombre de Cristo +
Prof. Marcos Kempff, BS, DCE, MS, LLD
kempffmr@gmail.com
Se puede usar con toda libertad, citando al autor.
+ Solo a Dios sea la gloria +



La pareja y la familia

ciertamente son una preciosa creación de Dios
y son Su bondadoso regalo a nosotros.

Como un colorido y detallado tejido,
son vidas entretejidas y entrelazadas,
cosidas con dolores, sonrisas, aprendizajes, tradiciones,
temores y logros;
teñidas con lágrimas, memorias, luchas, desafíos,
sufrimientos, celebraciones y problemas;
unidas por compromiso, gozo, esperanza y amor.

Estos son profundos e íntimos vínculos,
vidas creadas, sostenidas y bendecidas por Dios;
perdonadas, redimidas y restauradas por Cristo;
vidas consoladas, fortalecidas y preservadas
por el Espíritu Santo.

¡Nuestro Dios Trino se hace presente!

LO QUE TENEMOS…

Primer tema

SEMBRANDO ESPERANZA; CULTIVANDO AMOR

...gracias sean dadas a nuestro Dios

La relación de pareja es un precioso regalo de Dios. A veces nos complicamos la vida con desacuerdos, ofensas, silencios, malentendidos, entre otros muchos problemas. Por eso, Dios se ocupa de darnos Su esperanza (y todo lo que eso implica), que nos viene a bien a todos, porque fortalece la relación de pareja. ¡Qué importante es conocer lo que Dios "siembra" en nuestras vidas! Y, ¡qué importante es tomar lo que Él nos da y aprender a ponerlo en práctica, o sea "cultivar" lo que recibimos!

Este retiro nos brinda la oportunidad de aprender y poner en práctica lo que cada pareja recibe de Dios.

Comenzamos con definiciones y realidades – lo que tenemos:

1. Nuestro Dios Trino
   - Padre Celestial – nuestro Creador y Sustentador
   - Jesucristo – nuestro Salvador y Príncipe de paz
   - Espíritu Santo – nuestro Consolador y Guía espiritual
2. El matrimonio – un regalo inmerecido de Dios
3. La relación de pareja – la bendición de la intimidad
4. Amor – recibido para dar
5. Unidos – un aspecto sorprendente de Dios
6. La muy "buena semilla" – Dios se ocupa de proveer Su bienestar
7. Sembrar
8. Vivir con esperanza
9. Cultivar
10. Amor, don de Dios, dado para vivir motivado al amar

En resumen…

Tal vez ninguna otra forma de vida humana está tan sujeta a escepticismos, dudas, sorpresas, desafíos y bromas como la de los casados. Los que quieren casarse creen en el matrimonio, los que están casados, dudan del matrimonio o de lleno se han decepcionado de la relación. Pensaban hallar paz y encontraron conflicto; creyeron ser felices y hallaron desdicha. Muchos creen que la felicidad en el matrimonio es algo automático y que la pareja en todo caso es la que tiene la obligación de sostener el amor. Olvidan que la paz es un don de Dios, un fruto, un llamado a emplear lo que Dios ha provisto - ¡es verdad, requiere esfuerzo! Revisar los aspectos de la vida conyugal nos ayuda a descubrir que todo tiene importancia y significado en la búsqueda del objetivo máximo: Sembrando esperanza, cultivando amor.

LO QUE TENEMOS…

Primer ejercicio

RECORDANDO lo que TENEMOS

…construyendo sobre gratos recuerdos

Propósito:
Promover un diálogo ameno, recordando distintos eventos en el noviazgo (o cómo se llegaron a conocer) y lo que llevó a la formación de la pareja y luego el matrimonio.

Reglas sencillas:

* Ejercer una actitud positiva.
* Recordar lo agradable y placentero que fue el inicio de su relación.
* Evitar temas negativos y conflictivos.
* Tratar de tener una experiencia edificante.

Procedimiento:
Cada pareja debe de estar a solas sin que nadie pueda oír sus conversaciones. Este ejercicio se trata de dialogar sobre los siguientes cinco puntos, rescatando memorias agradables y meditando en cómo hacer de su vida en pareja una prioridad. Primero, cada uno completa el ejercicio. Luego, quien ha de comenzar, toma la mano de su pareja y con los dedos, uno por uno, comparte lo que escribió en el ejercicio. Quien sigue, hace lo mismo. Finalmente, ambos unen las manos para terminar con oración, cada uno orando por el otro.

1. Recuerden **algo especial**: sus primeras citas, el primer beso, aquella cita favorita, lo que más le llamó la atención de la otra persona, algo especial de su día de bodas, la primera casa, algún momento muy romántico, las memorias más felices, cualquier experiencia que trae gratos recuerdos.

_____

_____

_____

_____

2. Enumeren por lo menos **tres** aspectos positivos de su relación en pareja.

_____

_____

_____

_____

3. Nombren por los menos **dos** cosas que resultan ser buenas en su relación de pareja, pero que sin duda pudieran mejorarse.

_____

_____

_____

_____

4. Recordar un momento que trajo profunda felicidad, quizás hasta lágrimas de felicidad.

_____

_____

_____

_____

5. Anoten por lo menos **una** cosa que desean hacer para contribuir a mejorar su relación de pareja.

_____

_____

_____

_____

Para finalizar…
Oren juntos, tomados de las manos y si desean, abrazados.

LO QUE NOS FALTA…

Segunda tema

JUNTOS en la VIDA, PERO…

...posibles desafíos presentes en la relación de pareja

1. Descuidar su vida espiritual; no confiar en Dios, no orar, no estudiar la Biblia juntos, ni asistir a la iglesia.

2. Ya no tener citas románticas.

3. No admitir equivocaciones.

4. Ocultar compras y gastos personales.

5. Coquetear con otros/as, aún un poquito.

6. Cultivar rencor, llevar una cuenta, mostrar desprecio sutil.

7. Comparar la relación con otras parejas.

8. Reprimir los sentimientos.

9. Burlarse de la pareja; ridiculizar y despreciarla.

10. Negar que la relación requiere compromiso y esfuerzo.

11. Exigir solamente “lo mío”.

12. Conformarse con vivir en una relación mediocre y dañina, donde las peleas, los insultos, las ofensas, los celos, la desconfianza, el desinterés, la falta de atención y las traiciones son el pan de cada día y se cree que todo esto es “normal”.

Una relación de pareja (porque así es el matrimonio) se edifica, se nutre y se fortalece, poco-a-poco, al hacer de la relación una prioridad, un compromiso y estar dispuestos los dos a afrontar los retos de luchar por mantenerla estable y que sea una bendición para ambos. ¿Cómo? Reconocer que Dios es su máxima prioridad, invertir tiempo y esfuerzo, perdonarse, animarse con dedicación y tener recursos para aprender a fortalecer su relación de pareja.

¿Cómo es una relación saludable con compromiso y gozo? En resumen, como pareja, juntos:

1. Aprenden a sacrificar para el bienestar del cónyuge, porque conocen el amor de Dios.

2. Ponen a su cónyuge en primer lugar; se prestan atención.

3. Muestran cariño, ternura, respeto, gratitud y amabilidad.

4. Se disculpan y se perdonan, se perdonan y vuelven a perdonarse.

5. Reconstruyen la confianza cuando ésta se rompe.

6. Aprenden a lidiar con la ira, el resentimiento, la indiferencia y la desilusión; aprenden a hablar la verdad en amor.

7. Se esfuerzan en crear citas y vivir como pareja enamorada.

8. Se escuchan, el uno al otro; están pendientes de aprender a mejorar su comunicación.

9. Buscan ayuda cuando están estancados.

10. Tienen el buen hábito de asistir a la iglesia, participan del Sacramento y recurren a la oración, el consejo Cristiano y el estudio de la Palabra de Dios.

11. Se toman tiempo de manera intencional para acompañar el uno al otro; y consideran importante ayudar a otros en sus necesidades.

12. Les importa más su relación de pareja que su orgullo.

13. Se comprometen a esforzarse, a esforzarse y a esforzarse un poquito más; no se cansan en hacer el bien.

14. Y, por encima de todo, atesoran el hecho de que son un regalo de Dios y Él provee lo que ellos necesitan; Sus promesas son a prueba de todo.

LO QUE HACE FALTA…

Segundo ejercicio

HACIENDO un INVENTARIO de NUESTRAS ACCIONES

…un ejercicio para verificar mis conductas a fin de no lastimar nuestra relación

I. Instrucciones:

En esta primera parte del ejercicio, después de cada palabra o frase, seleccione la respuesta apropiada, o sea, la que mejor describe tu situación. Sé sincero/a:

1. Durante este mes pasado, con regularidad, he intentado ser una mejor persona y cónyuge.

	Nada	***Poco***	***Mucho***
He pensado en cómo mejorar	___	___	___
He expresado palabras de apreciar	___	___	___
He conectado mejor con mi cónyuge	___	___	___
He logrado proteger nuestro bienestar	___	___	___
He pensado en mi actitud como cónyuge	___	___	___
He tratado de negociar en vez de insistir	___	___	___
He empleado los valores que acordamos	___	___	___
He cuidado a mí mismo (hacer ejercicio, comer saludablemente, beber poco alcohol y cafeína, etc.)	___	___	___
He orado y meditado en la Palabra de Dios	___	___	___
Conscientemente he pensado en Dios	___	___	___

2. Durante este mes pasado, he notado señales de advertencia de peligro y error en mi forma de pensar y actuar:

	Nada	***Poco***	***Mucho***
He sentido resentimiento	___	___	___
He sentido celos y envidia	___	___	___
He notado irritabilidad	___	___	___
He sentido impaciencia	___	___	___
He sentido aislamiento	___	___	___
Me ha faltado la comprensión	___	___	___
He sentido frialdad emocional	___	___	___
He ignorado mis seres queridos	___	___	___
He sido muy exigente	___	___	___
Me he sentido superior a otros	___	___	___
He sido prepotente y orgulloso/a	___	___	___
Me ahogan sentimientos de culpa	___	___	___
He sido muy acusador/a	___	___	___
Me he retirado, ignorando a otros	___	___	___
He pasado el tiempo enojado/a	___	___	___
He sido hostil	___	___	___
He sido vengativo/a	___	___	___
No he querido escuchar a otros	___	___	___
He dejado de orar y meditar en la Palabra de Dios	___	___	___

II. Ejerce el arrepentimiento: Confiese tu pecado y confíe en la absolución – el perdón de Dios
Sin darnos cuenta, nuestros errores lastiman a otros y nos lastimamos a nosotros mismo. Nadie gana; todos perdemos. El pecado es una cosa muy seria porque tiene la capacidad de romper, destruir y matar. Punto.

El arrepentimiento incluye: Confesar el pecado, pidiendo perdón y confiando en el perdón de Dios. Confesar nuestro pecado no solo reconoce el daño hecho y las heridas causadas, sino que asume las consecuencias de esas acciones; o sea, confesamos nuestra responsable, sin culpar ni acusar a otros. No nos queda otra cosa que colocar todo nuestro pecado al pie de la cruz de Cristo. La absolución es escuchar las buenas noticias de Dios, porque en la cruz, Cristo perdonó todo nuestro pecado.

"Dios es luz, y en él no hay tiniebla alguna. Si decimos que tenemos comunión con él, y vivimos en tinieblas, estamos mintiendo y no practicamos la verdad. Pero si vivimos en la luz, así como él está en la luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Jesús, su Hijo, nos limpia de todo pecado. Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos, y la verdad no está en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad. Si decimos que no hemos pecado, lo hacemos a él mentiroso, y su palabra no está en nosotros" (1 Juan 1:5-10).

Perdonados, redimidos y restaurados por medio del perdón de Cristo significa recibir de Dios, nueva vida, una nueva oportunidad. Es importante vivir en la reconciliación que Dios nos ha dado, ponerlo en práctica. Por eso, verbalice con claridad a tu cónyuge (y otros seres queridos) tu compromiso de ejercer el arrepentimiento, abrazar el perdón y de vivir bajo la gracia y el amor de Dios. Seguidamente hay un ejemplo sencillo de cómo verbalizar ese proceso y compromiso:

Renuevo mi compromiso a ti, _____ (nombre de la persona).
He confesado mi pecado y Dios en Su bondad me ha perdonado. Ahora me esforzaré para ser compasivo/a contigo, ser respetuoso/a y amarte como mereces. Lucharé por lo nuestro y me comprometo a vivir para este fin. Reconozco que cuando estoy enojado/a o resentido/a, realmente me lastimo a mí mismo, y consecuentemente, también te lastimo a ti, a veces profundamente. Confiaré en el perdón de Dios por medio de Jesucristo, Su amado Hijo, y para sanar mi vida. Permaneceré fiel a Cristo y viviré de acuerdo con mis valores y principios más profundos. Esto significa que estaré muy pendiente de ti. Y cuando estás herido/a o ansioso/a, aún si no siempre estoy de acuerdo contigo, me dedicaré a ejercer la reconciliación.
Me esforzaré para ser una mejor persona y ser tu amoroso cónyuge.
Que Dios me ayude, haciendo Su voluntad en mí. Te amo.

Tomado de: Steven Stosny, "Relapse-prevention Checklist"
Ampliado y modificado por Marcos Kempff
Centro de Estudios Hispanos, junio del 2015, octubre del 2024

PLANIFICANDO UNA CITA…

Tercer ejercicio *(durante el almuerzo)*

NUESTRA CITA

...oportunidad para crecer juntos

Fecha: _____ *Fecha alterna:* _____

Lugar: _____ *Lugar alterno:* _____

Actividad: _____

Textos Bíblicos para leer y considerar (opciones):

1. Génesis 1:27
   Y Dios creó al hombre a su imagen. Lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó.
2. Génesis 2:24
   Por eso el hombre dejará a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán un solo ser (una misma carne).
3. Mateo 19:6
   Así que ya no son dos, sino un solo ser. Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe nadie.
4. Efesios 4:32
   … sean bondadosos y misericordiosos, y perdónense unos a otros, así como también Dios los perdonó a ustedes en Cristo.
5. Colosenses 3:19
   Ustedes los esposos, amen a sus esposas, y no las traten con dureza.
6. Colosenses 3:18
   Ustedes las esposas, respeten a sus esposos, como conviene en el Señor.
7. Efesios 5:21
   Sométanse (la mutua sumisión) unos a otros, por reverencia a Cristo.

Temas para conversar (tres opciones):

I.

ATREVIDOS a AMARNOS

...conversaciones sinceras sobre nuestro compromiso y nuestra fidelidad

1. Ambos estamos dispuestos a hacer sacrificios para nuestro beneficio mutuo - ¡lo haremos juntos!
2. Queremos mejorar nuestra actitud hacia nuestra relación de pareja y como personas únicas - ¡todos los días!
3. Reconocemos nuestras debilidades y puntos fuertes - ¡queremos apoyarnos mutuamente!
4. Deseamos disfrutar nuestra intimidad - cuidar, proteger y honrar el “mundo de lo nuestro” - ¡es necesario!
5. Haremos planes y actividades continuas para fortalecer nuestra relación de pareja - ¡continuamente!
6. Ejercitaremos diariamente el perdón de Dios - ¡lo haremos de manera intencional!
7. Confiamos en Dios y estamos atentos a escuchar Su Palabra - ¡lo haremos juntos!

II.
PALABRAS y COMENTARIOS

...conversaciones sinceras sobre cómo comunicarnos de manera afectuosa y lograr entendimiento

1. Por favor, cuéntame, ¿cómo te va?
2. Cuéntame más sobre lo que te agrada de nosotros.
3. ¿Cómo puedo ayudarte, apoyarte, acompañarte, abrazarte?
4. Aprecio lo que haces por mí/nosotros.
5. Me encanta verte contento/a. ¿Qué puedo hacer para ayudarte a sentirte aún más realizado/a?
6. ¿Cuándo podemos pasar tiempo juntos?
7. Mi vida es mejor gracias a ti, gracias a Dios. Déjame explicarte por qué siento esto.
8. Estoy orgulloso de ti y de tus logros.
9. Si tuviera que hacerlo de nuevo, elegiría casarme contigo. ¡Definitivamente!
10. Eres una bendición de Dios en mi vida. Déjame orar por ti.

III.
METAS y PLANES

...conversaciones sinceras sobre nuestro futuro

1. Desarrollaremos un “plan de mantenimiento” con énfasis en lo preventivo y lo curativo, especialmente necesario para tiempos de crisis, para lograr por medio de Cristo, una sana recuperación emocional y espiritual.
2. Revisaremos las expectativas acumuladas y dedicaremos el tiempo para llenar las necesidades reales de nuestra relación de pareja.
3. Examinaremos, revisaremos y cambiaremos viejos hábitos; juntos creando nuevas costumbres edificantes.
4. Superaremos antiguas rencillas y rencores; repararemos sentimientos lastimados; ejercitaremos el perdón de Dios diariamente.
5. Eliminaremos el uso de secretos; hablaremos la verdad en amor.
6. Reemplazaremos la crítica con palabras de elogio, agradecimiento, aliento y bendición.
7. Descubriremos y desecharemos los pensamientos destructivos y palabras ofensivas; seremos tiernos y compasivos.
8. Haremos brillar el afecto y palabras de apoyo; cultivaremos nuestra intimidad de pareja.
9. Confiaremos nuestra relación de pareja al cuidado de Dios por medio de Jesucristo; estamos en Sus manos al confiar en Él, Su amor, perdón, paz y esperanza.
10. ¡Comenzaremos hoy! Recordaremos que el matrimonio en Cristo, es un hermoso regalo de Dios, para un compromiso total, para la persona total, la pareja total y para la vida total.

LO QUE RECIBIMOS DE DIOS…

Tercer tema

La BONDAD de DIOS

…motivo para ser agradecidos y aprovechas Su gran amor

Dios nos ha dado la responsabilidad de cultivar las "semillas de esperanza" que Él nos ha dado. Estos recursos bíblicos tienen el propósito de permitir a la pareja a descubrir, a través de la Palabra de Dios, que ha recibido un tesoro. Este tesoro debe ser explorado y apreciado, y cada pareja y hogar deben aprender a usarlo honrando a Dios.

La Palabra de Dios

La Biblia es la única norma de fe y vida. Ella es la autoridad de Dios sobre nosotros porque es inspirada de Dios; toda la Biblia es Su mensaje a los seres humanos de todas las naciones y todos los tiempos. Esta Palabra es verdadera porque es de Dios.

Toda Escritura está inspirada por Dios y es útil para enseñar
y reprender, para corregir y educar en una vida de rectitud.
2 Timoteo 3:16

La gracia de Dios

A pesar de la maldad e incredulidad humana, Dios en Su gran amor se dio a sí mismo en Su Hijo Jesucristo para rescatarnos y perdonarnos todos nuestros pecados.

Por la bondad de Dios han recibido ustedes la salvación por medio de la fe. No es esto algo que ustedes mismos hayan conseguido, sino que les ha sido dado por Dios.
No es el resultado de las propias acciones,
de modo que nadie puede jactarse de nada.
Efesios 2:8-9

Jesucristo

El Hijo de Dios encarnado, engendrado por el Espíritu Santo en la Virgen María, es el único que nos puede salvar. Solamente a causa de Su vida, muerte y resurrección podemos tener la vida eterna. De esta manera recibimos la plena y absoluta seguridad que Cristo nos ha convertido y somos verdaderamente hijos e hijas de Dios.

No hay más que un Dios; y no hay más que un hombre que pueda llevar a todos los hombres a una unión con Dios: Jesucristo.
1 Timoteo 2:5

La fe

El don de la fe dado por el Espíritu Santo es la única forma por medio de la cual podemos recibir el perdón obtenido por la muerte y resurrección de Cristo. La fe del creyente es viva porque tiene una relación personal con el Salvador Jesucristo.

Nadie queda libre de culpa por hacer lo que manda la ley de Moisés,
sino únicamente por creer en Jesucristo.
Gálatas 2:16

La vida, la pareja, la familia y el hogar

Dios ha creado todo; tenemos vida, familia y todos clase de bienes. Dios nos provee abundantemente y a diario de todo lo que necesitamos para sustentar este cuerpo y vida, nos protege contra todo peligro, nos guarda y nos preserva de todo mal. Y todo esto lo hace por pura bondad y misericordia paternal y divina, sin que de manera alguna lo merezcamos ni seamos digno de ello. Por todo esto debo darle gracias, ensalzarlo, servirle y obedecerle.

Por esta razón, me pongo de rodillas delante del Padre, de quien recibe su nombre toda familia, tanto en el cielo como en la tierra.
Efesios 3:14-15

Leamos en Colosenses 3:11-17
En Cristo todos somos iguales: "Ya no tiene importancia el ser griego o judío, el estar circuncidado o no estarlo, el ser extranjero, inculto, esclavo o libre; lo que importa es que Cristo es todo y está en todo" (3:11).

Por eso, ingredientes para una relación más sólida, saludable, armoniosa con entrega, compromiso y gozo incluye en nuestro diario vivir:

1. Hacer que la pareja se sienta segura y protegida.
   Se saludan todos días con besos; se abrazan cada vez que se ven.
   Se desean un "buen día"; oran por su mutuo bienestar.
2. Establecer la prioridad de colaborar y cooperar; cocinar y comer juntos.
   Se acuerdan que se aman durante todo el día.
3. Elaborar metas, planes y acuerdos.
   Se muestran un sincero apoyo en los planes del otro.
4. Ser respetuosos, confiables y dignos de confianza; ser agradecidos y generosos.
   Se agradecen mutuamente de manera frecuente, hay halagos y cumplidos sinceros.
5. Cultivar compañerismo, amistad y el sentido de pertenencia.
   Se sorprenden con detalles o actos de servicio.
6. Mostrar aprecio y afecto verbal y físico.
   Se tienen empatía, consideración y se apoyan mutuamente
   para el bienestar y deleite del otro.
7. Destacar validación, apoyo emocional, halagas y cumplidos.
   Se esfuerzan por complacer y agradar al otro.
8. Ser románticos; tener citas de manera regular.
   Se muestran afectuosos y para ambos es una prioridad tener intimidad.
9. Aprender a escuchar, dialogar, discutir, a "pelear bien" y a perdonarse.
   Se perdonan uno al otro, pero ambos luchan y se esfuerzan por no repetir la falta perdonada.
10. Celebrar aniversarios; "construir sobre lo construido".
    Se dedican tiempo de calidad entre sí y se contentan en realizar actividades en conjunto.
11. Ser emocionalmente responsables: reír juntos, controlar la ira, disculparse. Hablar con sinceridad.
    Se animan, se motivan y se admiran uno al otro.
    Se hacen reír y se dicen cálidos cumplidos, algunos suaves de tono, y siempre con lindas palabras.
12. Confiar en Dios – Padre, Hijo y Espíritu Santo – ser optimistas, esperanzados; pero buscar ayuda y apoyo de otros.
    Se aman, confiando en el amor de Dios, mostrado en la persona de Jesucristo; su compromiso es alimentado por la gracia de Dios; ejercen la humildad, la compasión y el amor al prójimo.

LO QUE RECIBIMOS DE DIOS…

Cuarto ejercicio

LO QUE VEO EN TI,

…mi amado esposo

A continuación, usando estos espacios, deben completar el ejercicio de poner en escrito, pensamientos que servirán para alimentar y fortalecer su relación de pareja. Por separados, cada uno haga una lista de por lo menos diez (10) cualidades admirables, actitudes positivas, conductas apreciadas, pensamientos valorados, etc., que el esposo observa en su esposa y la esposa observa en su esposo. Al considerar cada uno de los diez o más puntos, piensen en cómo estos puntos contribuyen a su intimidad de pareja. El propósito es de encontrar la manera de animar, alegrar, halagar e incentivar a la pareja. La lista no deberá incluir quejas, reclamos ni regaños, solamente frases que expresan aprecio y que valoricen a la pareja.

Lo que veo en ti, ***mi amado esposo****…*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Luego, ambos deberán compartir su lista, leyendo en voz alta cada punto.

LO QUE VEO EN TI,
...mi amada esposa

A continuación, usando las hojas adicionales, deben completar el ejercicio de poner en escrito, pensamientos que servirán para alimentar y fortalecer su relación de pareja. Por separados, cada uno haga una lista de por lo menos diez (10) cualidades admirables, actitudes positivas, conductas apreciadas, pensamientos valorados, etc., que el esposo observa en su esposa y la esposa observa en su esposo. Al considerar cada uno de los diez o más puntos, piensen en cómo estos puntos contribuyen a su intimidad de pareja. El propósito es de encontrar la manera de animar, alegrar, halagar e incentivar a la pareja. La lista no deberá incluir quejas, reclamos ni regaños, solamente frases que expresan aprecio y que valoricen a la pareja.

*Lo que veo en ti**, mi amada esposa**...*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Luego, ambos deberán compartir su lista, leyendo en voz alta cada punto.

LO QUE DESEAMOS CULTIVAR …

Cuarto tema

Algunas PALABRAS de PERSONAS CASADAS

…consejos que nacen de la experiencia del correr de los años

1. "El resentimiento daña silenciosamente la relación de pareja. Si lo sientes, habla de ello y prepárate para actuar si tu pareja lo siente. Una vez que el resentimiento llega a cierto punto, se complica la situación; a veces dificulta la recuperación."

2. "Si te cuesta conectar con tu pareja cuando este está luchando con algo, pregúntale cuál de las cinco cosas necesita en este momento: atención, afirmación, consejo, ayuda o acción."

3. "Como ejemplo: El matrimonio es un deporte de equipo. Tú y tu cónyuge son el equipo, y todo y todos los demás están en otros equipos."

4. "También es importante recordar que son un equipo único, especialmente cuando hay hijos."

5. "Entiendo que el amor puede ser como la relación entre las olas y la playa - van y vienen, pero con constancia. Algunos días no te sentirás tan enamorado de tu pareja, y eso está bien. Es bueno estar consciente de esto porque es normal en las relaciones. Lo importante es el compromiso de permanecer atentos y conscientes, pendientes de seguir adelante."

6. "Nada me incomoda más que la gente que habla mal de su pareja en público."

7. "No avergüences a tu pareja por alejarse cuando sus emociones están demasiado exaltadas. Puede que no te esté ignorando ni desestimándote, sino que más bien, está tratando de controlar sus propias emociones."

8. "No son adivinos; es imposible leer la mente del otro. Lo que sea que esperes, lo que sea que tengas en mente, haz el esfuerzo por expresarlo con claridad."

9. "Hay un momento para la sinceridad, pero no justo antes de acostarse, ni al acomodarse para ver una película, ni antes de un evento importante. Es importante aprender a saber cuándo NO es el momento adecuado."

10. "A través de los años en el matrimonio, tú y tu pareja inevitablemente cambiarán con el tiempo. Es importante hacer un esfuerzo consciente (con respeto y paciencia) para adaptarse y cambiar juntos. Sean flexibles, pacientes y aprendan a ceder un poquito aquí y un poquita allá, porque la rigidez conduce a la ruptura."

11. "Cualquier duda que hemos tenido alguna vez se debió generalmente a que uno de nosotros no se comunicaba de manera efectiva. Hemos tenido nuestra cuota justa de discusiones como cualquier pareja; simplemente hemos mejorado mucho con los años en superarlas y no guardar rencor."

12. "He estado casado durante 20 años. Se trata de verdad escuchar y compartir el buen sentido del humor."

13. “Algo que aprendí después de muchos años: 'Dime lo que crees que dije'. Muchas peleas ocurrieron porque se 'escuchó' algo diferente a lo que se dije. Oír NO es lo mismo que escuchar.”

14. “Asesoramiento matrimonial. En serio, a veces es necesario. No le tengan miedo. Incluso, aún si creen que no pasa nada. Ayuda con la comunicación, a mantener la confianza y la intimidad. Es aliento para el alma.”

15. “Oren juntos. Lean la Biblia juntos. Aprendan de Dios juntos. Asistan a la iglesia juntos. Adoren a Dios juntos. Lloren juntos. Ríanse juntos. Planifiquen juntos. Caminen juntos. Tómense de la mano. Díganse todos los días: Amor de mi vida, te amo. Y que nunca falten los besitos y loa abrazos tiernos y afectuosos. Háganlo.”

16. “Como alguien que lamentable está divorciado por haber cometido muchos errores, por muy estresante que sea la situación, no abandonen nunca la necesidad del arrepentimiento, el perdón y la reconciliación. No se desconecten de la misericordia de Dios.”

17. “Aprendan juntos a amarse – con pensamientos, actitudes, palabras y acciones. Hagan el esfuerzo por demostrarse el amor de todas las maneras posibles. Esto significa hacer que tu pareja se sienta querida, honrada, valorizada, perdonada, respetada y ser tomada en cuenta.”

18. “No tienen que hacer todo juntos, todo el tiempo; exploren sus propios intereses. El tiempo para ti mismo es bueno y a veces necesario. Pero, y es importante el pero, nunca descuiden su tiempo juntos. El compromiso de amarse permite disfrutar de las cosas que hacen juntos.”

19. “No dejen de enamorarse y salir como pareja. Sigan haciendo las cosas divertidas que les hicieron reír a carcajadas. Sean ‘como niños juntos’ hasta bien entrada la edad porque eso les recordará por qué comenzaron este ‘viaje juntos’ en primer lugar.”

20. “Hagan un seguimiento de cómo anda su relación, cuando las cosas van bien (normalmente durante los momentos de transición), y no solo cuando hay problemas. De esa manera, pueden detectar las pequeñas cosas que pueden empezar a convertirse en cosas más grandes.”

21. “Cuando se comete un error, o se dicen palabras que hieren, traguen su orgullo, y piden perdón. Y si no saben lo de perdonar, dediquen el tiempo para aprender de Dios.”

22. “Expresen su alegría; vocalicen su gozo. Qué bonito es expresar nuestra alegría con gratitud especialmente cuando estamos disfrutando de un buen momento. Qué lindo es decirse: Muchas gracias, disfruto estando contigo.”

23. “Momentos de intimidad sexual pueden ser espontáneos o planificados. Recuerden que son momentos para apreciarse y tratarse con ternura, momentos para celebrar su amor.”

24. “Hemos recibido tantas bendiciones de Dios. Qué bonito es saber que mi conyugue es un precioso regalo de Dios. Muchas veces al mirarnos a la profundidad de los ojos, nos damos cuenta de lo hermoso del regalo que somos. Dios sí sabe lo que hace.”

LO QUE DESEAMOS CULTIVAR …

Quinto ejercicio

REAFIRMANDO su AMOR de PAREJA

...paso a paso cultivando nuestro amor

Cada pareja, a solas, tomados de la mano, mirándose fijamente a los ojos, contesten las siguientes preguntas:

Amor de mi vida, ¿cómo puedo amarte como tú necesitas ser amado y aceptado?

Amada mía, ¿cómo puedo amarte como tú necesitas ser amada y aceptada?

\+ + +

Amado mío, ¿qué necesitas de mí, para sentirte seguro, apreciado y valorado?

Amada, dulce amada mía, ¿qué necesitas de mí, para sentirte segura, apreciada y valorada?

\+ + +

Amado, ¿qué palabras de ánimo quieres que te diga todos los días?

Amada, ¿qué palabras de ánimo quieres que te diga todos los días?

\+ + +

Amado, ¿dime por lo menos cinco cosas que te hacen sentir bien cuando estás conmigo?

Amada, ¿dime por lo menos cinco cosas que te hacen sentir bien cuando estás conmigo?

\+ + +

Amor de mi vida, tres cosas que me agradan de ti son…

Amor de mi vida, tres cosas que me agradan de ti son…

\+ + +

Amado mío, cada nuevo día, doy gracias a Dios por tu…

Amada mía, cada nuevo día, doy gracias a Dios por tu…

Díganse, de tres distintas maneras: Te amo. Luego, abrazados, oren juntos, dando gracias a Dios por el amor que Él les ha dado.

NUESTRO PACTO MATRIMONIAL

Creyendo que Dios, en Su sabiduría y gran amor ha establecido el matrimonio como un pacto, una promesa sagrada de toda la vida, reflejando nuestro amor incondicional mutuo y confiando que Dios hace de nuestro pacto matrimonial un reflejo de Su promesa de amarnos, perdonarnos y unirnos, nosotros reafirmamos nuestro voto matrimonial:

Delante de la presencia de Dios y estos testigos, y por ser un pacto sagrado, yo,

_____

reafirmo:

Te recibo con gozo porque eres un precioso regalo de Dios. Te amaré, consolaré, honraré, respetaré, cuidaré, en tiempos de salud y en tiempos de enfermedad, en riqueza y en pobreza, y te seré fiel mientras los dos vivamos. Te doy mi palabra y mi promesa.

Delante de la presencia de Dios y estos testigos, y por ser un pacto sagrado, yo,

_____

reafirmo:

Te recibo con gozo porque eres un precioso regalo de Dios. Te amaré, consolaré, honraré, respetaré, cuidaré, en tiempos de salud y en tiempos de enfermedad, en riqueza y en pobreza, y te seré fiel mientras los dos vivamos. Te doy mi palabra y mi promesa.

En el amor de Cristo, afirmamos este día, _____ de _____, del 2025.

Si el Señor no edifica la casa, de nada sirve que los edificadores se esfuercen.
Si el Señor no protege la ciudad, de nada sirve que los guardias la vigilen.
Salmo 127:1

Amado Señor Jesucristo,
ayúdanos a recordar Tu profundo amor, enséñanos a amar y que crezca entre nosotros Tu amor.
Ayúdanos a vivir ese amor en acciones prácticas y constructivas,
para que nada nos pueda separar.
Espíritu Santo, te pedimos que nos des palabras bondadosas, amorosas y sensibles,
con corazones que están siempre listos para pedir perdón y a perdonar.
Padre Celestial, ponemos nuestro matrimonio en Tus manos.
Amén.

EN RESUMEN…

SIEMPRE es MEJOR PREVENIR, que LAMENTAR
…nada de reclamos, desprecios e indiferencias,
sino el compromiso de "tomarse en cuenta" con ternura

Algunas ideas que pueden motivarlos a crear sus propias costumbres para crecer como pareja y fortalecer su relación de casados:

1. Dedíquense una canción.
2. Dedíquense a tener un rato de ternura cada día.
3. Besos y abrazos - por lo menos 10 al día.
4. Hablen de sus sentimientos.
5. Vuelvan a salir como cuando novios.
6. Háganse sentir deseados.
7. Realicen algún gesto sorpresivo de cariño.
8. Armen juntos un collage de fotos y recuerdos.
9. Escríbanse algo - una nota de amor.
10. Consiéntanse con algo especial - masajes, caricias, postres.
11. Leen la Biblia juntos, abrazados - oren juntos, abrazados.
12. Celebren una cena romántica a medianoche, en casa.
13. Hagan en retiro romántico - aún si es por una hora.
14. Mírense los ojos por un minuto cada día.
15. Díganse lo mucho que se aman - varias veces al día.
16. Expresen su mutuo aprecio - con halagos.
17. Háganse un "chequeo emotivo" cada día.
18. Perdónense a diario.
19. Inventen nuevos gestos amorosos.
20. Sobre todo, recuerden que son, el uno para el otro, un precioso regalo de Dios.

ANOTACIONES: