

10 Cosas Que Puedes Hacer Para Tener Un Matrimonio Saludable

Se requiere trabajo para tener un matrimonio saludable, pero si se puede.



A continuación tenemos 10 consejos que puedes usar para fortalecer tu matrimonio:

1. Pasen Más Tiempo Juntos.

Las parejas casadas necesitan pasar tiempo juntos para fortalecer su relación. Asegúrense de planear actividades donde pueden salir juntos en la noche o durante los fines de semana. Si no pueden tomar vacaciones inmediatamente, pónganlo como una meta que quieren lograr. Al pasar tiempo de pareja entenderán mejor sus diferencias y podrán resolver mejor los problemas que estas diferencias puedan causar. Hay personas que piensan que la calidad de tiempo es más importante que la cantidad, sin embargo los matrimonios saludables necesitan de ambos.

Es muy importante pasar tiempo en familia, sin embargo deben aprender a balancear el tiempo que pasan con sus hijos y el que pasan solos como pareja.

2. Aprender a Resolver Conflictos.

Los conflictos son una parte normal de toda relación. Sin embargo, hay momentos cuando un conflicto puede escalar en intensidad y llegar a convertirse en una situación emocional y físicamente insegura. No permitas que una discusión llegue a escalar y terminar en violencia. Toma unos minutos para reflexionar y calmarte y entonces pueden hablar del problema. La resolución de conflictos en una

relación comienza con entender los problemas que tienen y aprender a como hablar de ellos. Hay varios recursos disponibles para ayudarte a aprender a manejar los conflictos. El utilizar estos recursos puede ser de gran ayuda para mantener la seguridad que sienten tú y tu pareja al momento de hablar de sus problemas.

3. Muestran Respeto Uno al Otro en Todo Momento.

Cuando una pareja se falta al respeto, cae en hábitos negativos. Estudios muestran que lo que daña más rápido una relación es la crítica, los insultos y las humillaciones. Al tratar a tu pareja como a ti te gustaría ser tratado se fortalece la conexión entre ustedes. El elogiar a tu pareja es una manera fácil y rápida de mostrar respeto. Cuando quieras quejarte de tu pareja, pregúntate a ti mismo cómo te sentirías si tu pareja hiciera lo mismo contigo.

4. Conócete a ti mismo.

Enfócate en descubrirte a ti mismo. Mucha gente entra a una relación sin conocerse a si mismo lo suficiente. Lo cual resulta en una dificultad para conocer bien a su pareja. El aprender de ti mismo te equipará para crecer como individuo y como pareja. Siempre hay más cosas que puedes aprender de él o ella, a pesar del tiempo que han estado juntos. ¿Cuáles son sus sueños para el futuro? ¿Cuál es su peor temor? ¿En qué manera da o recibe amor? ¡Imagínate la intimidad y la conexión que compartirían ustedes por toda la vida si se comprometen a descubrir cosas nuevas el uno del otro!.

Aprendan la diferencia entre la intimidad emocional y física y en qué momento son apropiadas.

5. Exploren la intimidad.

La intimidad matrimonial puede llevar su relación a un nuevo nivel de gozo y cercanía. No obstante, es importante recordar que la intimidad no es solo al nivel sexual. Un aspecto olvidado de la intimidad es el tipo emocional. Un ejemplo de intimidad emocional es darle confianza a tu pareja para que pueda compartir sus emociones sin temor a que tú la juzgues o no la tomes en serio. La intimidad puede significar cosas diferentes para ti y tu pareja y el ofrecer a tu pareja un tipo de intimidad cuando en realidad él o ella necesitan de la otra puede causar problemas en su relación. Aprendan la diferencia entre la intimidad emocional y física y en qué momento son apropiadas.

6. Descubran Intereses en Común.

Las parejas florecen cuando tienen intereses similares. Esto no significa que a ambos les va a gustar cada actividad que hagan juntos pero puede ser una oportunidad para compartir tiempo juntos y fortalecer su compromiso. El hacer actividades por separado tampoco es malo, pero tener intereses en común es importante para un matrimonio saludable. Algunos intereses en común pueden ser cocinar o comer una nueva comida juntos, salir a caminar o jugar cartas. El objetivo es hacer algo fuera de lo común que los dos disfruten.

7. Busquen una Conexión Espiritual.

Muchas parejas se unen más cuando comparten una forma de conexión espiritual. Eso se puede lograr en diferentes maneras. Por ejemplo, lo pueden lograr a través de una afiliación con una iglesia, sinagoga, o mezquita, a través de la meditación, pasando tiempo en medio de la naturaleza o teniendo conversación íntima.

8. Mejora Tus Habilidades de Comunicación.

La habilidad de expresarse y escuchar es clave para un matrimonio saludable. Nunca asumas que tu pareja puede leer tu mente y sabe lo que estás pensando o sintiendo. Dile a tu pareja cuando algo está pasando—y aprende a identificar cuando es apropiado simplemente escuchar. Se requiere de práctica para aprender a escuchar verdaderamente a tu pareja. Hay muchos recursos disponibles como libros, talleres para parejas y cursos por internet. Todas estas opciones pueden ayudar a las parejas a aprender a como comunicarse efectivamente.

Dile a tu pareja cuando algo está pasando—y aprende a identificar cuando es apropiado simplemente escuchar.

9. Aprendan a Perdonarse Uno al Otro.

Si él o ella no lo ha hecho ya, tu pareja va a hacer algo que te va a herir, frustrar, o hacer enojar. ¿Sabes qué? ¡Tú vas a hacer lo mismo! En ocasiones vas a herir a tu pareja sin pensarlo después de una discusión o malentendido. El perdón es una virtud difícil de aprender pero importante en un matrimonio, especialmente porque nadie es perfecto. Acepta el hecho que tu pareja va a cometer errores porque tú también vas a cometer algunos. Cuando tú cometes un error, pide perdón tan pronto

como puedas y trata de arreglar el problema. Esto ayudará a crear un ambiente de perdón y fortalecerá su matrimonio.

10. Busquen lo Mejor el Uno del Otro.

Cuando conociste a tu pareja, te enamoraste de él/ella por sus maravillosas cualidades. Sin embargo, con el tiempo tu percepción de esas cualidades puede haber cambiado. Por ejemplo, cuando se conocieron él pudo ser muy bueno ahorrando dinero. ¡Ahora, tú piensas que él es un tacaño! Dale el beneficio de la duda y haz una lista de todas las cosas que te gustan de tu pareja. ¡Esto te ayudará a enamorarte de nuevo!

El siguiente documento fue desarrollado por la *Iniciativa para Matrimonios Hispánicos Saludables* la cual es dirigida por Frank Fuentes de la Administración para Niños y Familias. El contenido fue adaptado por Leah Rubio, Adilia McManus y Keila Garcia de materiales proporcionados por el *National Healthy Marriage Resource Center*. Agradecemos al autor original del documento, David Jones, Educador Certificado en Vida Familiar y creador de de una variedad de recursos dirigidos a padres de familia.

Advertencia: Estas sugerencias son diseñadas para ayudar a parejas a mejorar su relación, sin embargo no son un sustituto para ayuda y consejo profesional.