

DESAFÍO
ORAR UNIDOS
de FamilyLife®



**Te invitamos a emprender
este desafío a la unidad matrimonial:**

Orar Unidos

Una de las inversiones más grandes que puedes hacer en tu matrimonio es orar diariamente con tu cónyuge.

Orar unidos es un verdadero desafío para muchas parejas.

Es por esto que Vida en Familia ha creado el desafío de orar unidos por treinta días. Esta es una herramienta sencilla que les ayudará a desarrollar el hábito de reservar cinco minutos diariamente para tomarse de las manos y orar juntos como esposo y esposa.

Tratar de seguir a Dios solo es muy difícil. Al orar juntos como pareja, no solo podemos animarnos mutuamente, sino que la presencia de Dios mismo nos fortalece.

*Uno solo puede ser vencido, pero dos pueden resistir.
¡La cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente!*

— *Eclesiastés 4:12*

Oremos unidos por nosotros

*Por eso, anímense y edifíquense unos a otros, tal como lo vienen haciendo.
— 1 de Tesalonicenses 5:11*

Orar unidos es una de las prácticas más íntimas y unificadoras que pueden hacer como pareja. Consideren la gran promesa que Dios ha dado a aquellos que oran: “Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:7). Imagínense lo que es tener esta clase de paz y seguridad en su matrimonio.

Orar unidos no es un ritual terapéutico que mantendrá las dificultades lejos de su puerta; al contrario, es un hábito espiritual que los hará aliados en la vida, en amor y en propósito. Lo más importante es que al orar unidos reconocen que desean que Dios ocupe el centro de cada área de sus vidas.

Disfruten estos momentos compartidos en oración. Comprobarán que es una gran inversión para su matrimonio pues se acercarán más a Dios y más entre ustedes.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Agradece a Dios por el regalo de la oración y por poder disfrutarla juntos como pareja. Ora para que Dios use sus tiempos de oración juntos para ayudarlos a crecer en un amor más fuerte por Él y entre ustedes dos.

Ella ora: Agradece a Dios por las promesas que Él ha hecho a aquellos que oran. Pídele a Dios que Él fortalezca tu matrimonio en paz y en seguridad por la obra de Cristo.

Profundicemos en el tema

¿Ya está tu cónyuge orando contigo en este Desafío: Orar Unidos? Invita a tu cónyuge a hacer este peregrinaje de treinta días a tu lado. Anota por lo menos tres cosas que quieres lograr con este ejercicio de 30 días:

Perfectamente diferente

No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás.

—Filipenses 2:3-4

¿Por qué tenemos conflictos en el matrimonio? Una razón es que los opuestos se atraen. Con frecuencia una persona orientada a las tareas se casa con alguien muy sociable; o un esposo que vive la vida a gran velocidad puede terminar casado con una esposa mesurada. Tristemente las diferencias que le atrajeron a la otra persona antes del matrimonio, se pueden convertir más adelante en puntos de tensión.

Es importante reconocer como tú y tu cónyuge son diferentes para poder conversar sobre esas opiniones individuales que se tienen sobre la vida y para valorar la plenitud de la perspectiva que se origina en esas diferencias. El resultado será que empezarás a ver que tu cónyuge es un regalo de Dios - un regalo que puedes aceptar con gratitud.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que ayude a cada uno a reconocer las fortalezas del otro y a ver cómo estas diferencias los hacen mejores como pareja.

Ella ora: Pídele a Dios que les ayude a demostrar gratitud y comprensión especialmente en esos momentos cuando las diferencias causan tensión.

Profundicemos en el tema

¿Son tú y tu cónyuge como el día y la noche? Si es así, no son los únicos. Anota por lo menos una diferencia que los hace más fuertes al estar unidos y una diferencia que te atrae de tu cónyuge:

Día 3: Un matrimonio lleno de gracia

Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros.
— Romanos 5:8

Cuando uno de ustedes reacciona de una forma irascible o egoísta, el otro cónyuge tiene dos opciones: mostrar juicio o gracia. ¿Cuál preferirías recibir?

Una actitud de gracia en acción puede ser tan sencilla como permanecer en silencio, dar un abrazo u ofrecer una palabra de aliento. La gracia aborda la vida teniendo como objetivo final el entendimiento en lugar de procurar demostrar que la otra persona está equivocada.

¿Te gustaría tener un matrimonio lleno de gracia que en sus latidos confía en que Dios hace que todo obre para desarrollar Sus buenos propósitos? Lo anterior abrirá espacios en la relación para éxitos, errores y aún para ocasionales derrotas. En un matrimonio lleno de gracia, tú te ocupas más de tu cónyuge que de ti mismo(a).

Recuerda que Jesús padeció una muerte injusta por los pecadores, de los cuales tú formas parte. Su sacrificio es la expresión máxima de la gracia que provee vida eterna a todo aquel que cree; así que da de lo que has recibido.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Agradece por la gracia que has recibido a través de Cristo. Pídele que los ayude a ser dadores de gracia para hacer de tu hogar un refugio de paz.

Ella ora: Agradece por la gracia que has recibido a través de Cristo. Pídele que los ayude a ser verdaderos motivadores el uno con el otro, listos para perdonar y dispuestos a ayudarse mutuamente.

Profundicemos en el tema

Anota por lo menos una manera que puedes extender gracia a tu cónyuge:

Día 4: Confío en ti

Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser.
—Génesis 2:24

El autor Gary Chapman dice: “Antes del matrimonio le debemos lealtad a nuestros padres; pero después del matrimonio, esa lealtad es transferida al cónyuge”.

¿Por qué? Porque Dios ordena que las parejas casadas dejen a sus padres y se unan el uno al otro para así convertirse en un solo ser. Sin embargo hay muchas “hijitas de papá” y “niños de mamá” que estando ya casados todavía mantienen las hebras de sus corazones atadas a los roles de la niñez. Dondequiera que se dé este caso, habrán problemas matrimoniales. Fundirse conecta a las parejas; aferra el alma y el corazón del uno con el otro. Cuando un cónyuge se refugia en el otro para suplir sus necesidades, está diciendo en esencia “confío en ti”, y la confianza ocupa el centro de todo matrimonio exitoso.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que continúe construyendo la confianza dentro de tu matrimonio.

Ella ora: Pídele a Dios que el primer voto de lealtad de cada uno de ustedes sea con Él y luego hacia el cónyuge como esposo y esposa.

Profundicemos en el tema

De los galardonados creadores de *A Prueba de Fuego* y *Reto de Valientes*, llega la película *Cuarto de Guerra*: Un cautivador drama que con humor y emociones explora el poder que la oración puede tener en el matrimonio, la crianza, la vida profesional, las amistades y cualquier otra área de nuestras vidas. ¿Cuáles cambios podría la oración obrar en tu matrimonio y familia?

Día 5: Nuestro lugar

Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón.

—Mateo 6:21

¿Porqué te casaste? Si ustedes son como la mayoría de las parejas, probablemente querían vivir la vida con la persona amada. Estaban felices de no estar solos e imaginaban que los dos podrían ser por siempre los mejores amigos del mundo. ¿Qué hacen los mejores amigos? Pasan mucho tiempo juntos; deliberadamente dan prioridad a su relación. Cuando Jesús estuvo en la tierra, Su prioridad era pasar tiempo con Su Padre. Con frecuencia se alejaba de las demandas de la multitud sencillamente para pasar tiempo con Él en oración. En esa relación vemos un modelo para el matrimonio.

Después de la relación con Dios, la más importante conexión que se tiene es la relación con cada uno como esposo y esposa. ¿Está ocurriendo así entre ustedes dos? O, ¿están permitiendo que otras exigencias y actividades inundan su matrimonio?

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que los ayude a ver en qué áreas sus prioridades deben ser ajustadas para colocar su matrimonio en el lugar correcto.

Ella ora: Reconociendo que la vida se puede tornar demasiado ocupada, pídele a Dios sabiduría para saber cuándo decir sí y cuándo decir no.

Profundicemos en el tema

Anota por lo menos dos manera que puedes mostrar con tus acciones a tu cónyuge que tu matrimonio es la relación humana más importante en tu vida:

Día 6: Problemas Financieros

Los ricos son los amos de los pobres; los deudores son esclavos de sus acreedores.
—Proverbios 22:7

Una de las pruebas más grandes para todo matrimonio es el manejo de las finanzas. Muchos aspectos entran en juego aquí, incluidos la confianza en Dios, la confianza del uno para con el otro, contentamiento, buena comunicación y buena planeación. Quizás el aspecto de tensión más álgida es el área de las deudas.

Los asesores financieros reportan que hasta un 85% de las parejas que se divorcian consideran los asuntos financieros como la causa número uno de conflicto.

Esta estadística nos pone a pensar seriamente; y aún si tu matrimonio no estuviera bajo asedio por la forma como manejan sus finanzas, las parejas deben hablar acerca de este tema.

Vivimos en una cultura que anima a los matrimonios a comprar, comprar y comprar sin importar si cuentan con recursos para pagar. Si esto se les ha vuelto un hábito, necesitan desarrollar un plan de acción que los traiga de regreso a terreno seguro. Empiecen por ponerse de acuerdo en decirle a Dios que desean honrarle a través de sus finanzas.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Reconoce ante Dios el deseo de que Él sea el centro de sus vidas y no el dinero o las cosas materiales.

Ella ora: Pídele a Dios que en tu hogar reine una actitud de contentamiento divino, gratitud y paz.

Profundicemos en el tema

Anota las áreas dónde necesitan desarrollar una actitud bíblica de las finanzas:

Día 7: Recordar

*Traigo a la memoria los tiempos de antaño: medito en todas tus proezas,
considero las obras de tus manos.
—Salmo 143:5*

La palabra recuerda aparece más de 200 veces en la versión estándar de la Biblia en inglés. Recordar, entonces, debe ser importante para Dios, quizás porque Él sabe que tenemos tendencias al olvido.

¿Cuándo fue la última vez que hiciste una pausa para reflexionar por qué te enamoraste de tu cónyuge, o para recordar los planes y sueños que tenías para la vida en pareja? ¿Qué hitos han marcado su vida juntos? (Desde emocionantes aventuras como traslados y cambios de trabajo hasta etapas de desafíos como pérdidas de bebés y cuidar de padres que envejecen.) ¿Cómo ha usado Dios estos eventos para acercarlos más mutuamente o para cambiar el rumbo de sus vidas?

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Propón delante de Dios que los dos tomarán tiempo para recordar qué ha hecho Él por ustedes durante el tiempo de casados. Agradece a Dios por un recuerdo específico.

Ella ora: Pídele a Dios que los ayude a confiar en Él aún en los tiempos cuando Él permite dificultades en sus vidas. Agradécele por hacer que todo esto obre para Sus propósitos.

Profundicemos en el tema

Anota tus memorias favoritas de la vida que han tenido juntos:

Cuidemos nuestra relación

Tengan todos en alta estima el matrimonio...

—Hebreos 13:4

La mayoría de los mensajes recibidos en la actualidad no son ideales para el matrimonio. Estamos siendo bombardeados con publicidad y entrevistas que nos dicen que merecemos un nuevo carro, mejores vacaciones, un cuerpo perfecto y un cónyuge sin faltas. Algo menos que lo mejor, amerita ser cambiado.

No es una sorpresa que la infidelidad vaya en aumento. Cada día las parejas se dan por vencidas y buscan alcanzar el mito de “los pastos más verdes” ¿Cómo puedes proteger tu matrimonio contra las aventuras emocionales y físicas? Una de las mejores formas es pasando regularmente tiempo los dos solos. Desatender pasar tiempo el uno con el otro parece inofensivo; pero cuando se convierte en un hábito, los dos pueden empezar a distanciarse fácilmente. Decidan por el contrario alimentar el amor que se tienen y verán como éste crece. Recuerda que el diseño de Dios es que tus necesidades emocionales sean satisfechas al interior de tu matrimonio y esto requiere que pasen tiempo juntos compartiendo lo que hay en sus corazones.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Reconoce delante de Dios tu compromiso de proteger tu relación matrimonial. Pídele que te ayude a ser sensible a las necesidades de tu esposa y a estar siempre disponible para ella.

Ella ora: Pídele a Dios que proteja su relación del aislamiento y del distanciamiento. Pídele a Dios que te ayude a ser sensible frente a las necesidades de tu esposo y a estar siempre disponible para él.

Profundicemos en el tema

Lean el artículo

<https://www.vidaenfamilia.org/2019/09/18/construyendo-un-matrimonio-que-dure-para-siempre/> y anoten varias ideas que quieren implementar.

Alguien quiere que tu matrimonio fracase

Con sabiduría se construye la casa; con inteligencia se echan los cimientos. Con buen juicio se llenan sus cuartos de bellos y extraordinarios tesoros.
—**Proverbios 24:3-4**

Dios tiene un plan que ofrece esperanza a todo matrimonio. Cuando el esposo y la esposa encomiendan su relación a Él, se encaminan hacia la “unidad matrimonial”. Así describe Dennis Rainey, fundador de Vida en Familia, un matrimonio en el que “el esposo y la esposa están construyendo intimidad, confianza y entendimiento el uno para con el otro...cincelando una dirección común, un propósito y un plan para sus vidas. La unidad en el matrimonio exige que a lo largo de la vida se confíe en Dios y se forje una relación perdurable y acorde con Su diseño”.

Mientras construyen su matrimonio sobre principios bíblicos, recuerda que hay una batalla espiritual no sólo contra ustedes como individuos, sino también contra su matrimonio y todo lo que éste representa. Satanás no quiere que tu matrimonio tenga éxito.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que los ayude a crecer en el entendimiento de Su propósito y diseño para su matrimonio.

Ella ora: Reconoce que el diablo se opone a tu matrimonio y pídele a Dios que los ayude a ser “fuertes en el Señor y en el poder de Su fuerza” (Efesios 6:10)

Profundicemos en el tema

Lean el artículo

<https://www.vidaenfamilia.org/2019/09/16/como-construir-una-base-espiritual-para-su-matrimonio/> y anoten varias ideas que quieren implementar.

El lado espiritual del matrimonio

“Elijan ustedes mismos a quiénes van a servir: ...Por mi parte, mi familia y yo serviremos al Señor”.

—Josué 24:15

La humanidad no inventó el matrimonio, sino que fue la idea de Dios. Por consiguiente, los mejores matrimonios lo tienen a Él en cuenta: Esposo, esposa y Dios.

El matrimonio funciona mejor cuando cada cónyuge está individualmente relacionado con Dios y vive en obediencia a Él. La relación se hace aún mejor cuando los dos crecen espiritualmente juntos. Descuidar el aspecto espiritual del matrimonio es pasar por alto al único que puede ayudar a hacer de tu matrimonio lo mejor.

¿Tienes una relación personal con Jesucristo? ¿La tiene tu esposa? ¿Cuentas con un plan de crecimiento espiritual? Orar juntos, como lo han estado haciendo, es un excelente inicio.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Agradece a Dios por llamarlos a orar juntos y a prestar atención al crecimiento espiritual de tu matrimonio.

Ella ora: Pídele a Dios que les dé visión y valentía para caminar en obediencia a Él cada día.

Profundicemos en el tema

Lean el artículo

<https://www.vidaenfamilia.org/2019/09/19/los-propositos-de-dios-para-el-matrimonio/> y anoten varias ideas que quieren implementar.

Trabajo en equipo

¿Pueden dos caminar juntos sin antes ponerse de acuerdo?

—Amos 3:3

El trabajo en equipo optimiza las fortalezas y saca a flote lo mejor de cada miembro del equipo. ¿Has visto con frecuencia equipos con jugadores poco talentosos que le ganan a equipos de rango superior sencillamente porque trabajan en unidad? El resultado es mayor que la suma de sus partes. Esto también funciona así también en el matrimonio.

Los mejores matrimonios tienen como fundamento el trabajo en equipo: No “yo”, sino “nosotros”. Aprender a vernos como coequiperos y no como oponentes crea una adherencia que promueve unidad, lealtad y apoyo. Esto les ayudará como equipo a vencer los desafíos de la vida. Aunque cada uno es un individuo con diferentes fortalezas, perspectivas y deseos, cuando trabajan unidos por el beneficio de su matrimonio, la relación se hace poderosa e influyente. Un equipo unido es un equipo ganador.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que les de sabiduría para trabajar como un equipo en la batalla contra las fuerzas culturales y personales que desgastan tu matrimonio.

Ella ora: Pídele a Dios que les ayude a aceptar y a apreciar las diferencias de cada uno y que las puedan usar para tener un equipo matrimonial más fortalecido y mejor.

Profundicemos en el tema

Lean el artículo

<https://www.vidaenfamilia.org/2019/09/17/el-problema-mas-grande-en-el-matrimonio/> y anoten varias ideas que quieren implementar.

Siempre contarás con mi apoyo

...y hay amigos más fieles que un hermano.
—Proverbios 18:24

La amistad es uno de los ingredientes más importantes de un buen matrimonio. Ésta crea un vínculo mutuo de unión, afecto y respeto. Un verdadero amigo es un aliado que te acepta por quien tú eres y permanece a tu lado sin importar lo que venga. Ella admira tus fortalezas; él entiende tus debilidades y viceversa. Pueden confiar en que cada uno será tratado con amor, compasión y cariño. Más que un verdadero amigo, el cónyuge debe ser un amigo íntimo - uno con quien tú puedes ser vulnerable y transparente, capaz de compartir tus secretos sabiendo que serán guardados en la confidencialidad. Deben divertirse juntos, reír juntos y llorar juntos. Sin embargo, la amistad en el matrimonio debe ser nutrida. Las parejas que no son deliberadas en el desarrollo de su amistad, con frecuencia se apartan, dejando puertas abiertas para la indiferencia, el aislamiento y aún algunas veces para la infidelidad.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que les ayude a trabajar juntos en la creación de un ambiente propicio para una verdadera intimidad.

Ella ora: Pídele a Dios que los ayude a tratarse con el amor, la compasión y el cariño con el que se tratan los mejores amigos.

Profundicemos en el tema

Anota varias áreas dónde te sientes vulnerable y los pasos que tu cónyuge podría tomar para ayudarte a sentirte apoyado/a.

¡Ponle sabor!

Goza de la vida con la mujer amada.
—Eclesiastés 9:9

¿Qué viene a tu mente cuando piensas sobre el romance? ¿Una cena a la luz de las velas? ¿Cartas de amor llenas de pasión? ¿Sorpresas? ¿Tiempo juntos para soñar, hablar, planear y divertirse? ¿Todo lo anterior y más?

Mientras que el romance llega naturalmente a aquellos que está saliendo con alguien, es igualmente importante mantenerlo una vez se está casado; probablemente es aún más importante. El romance ayuda a mantener la relación viva, fresca, emocionante y floreciente. Por el contrario, la vida diaria tiene sus formas para sofocar el romance: Horarios apretados y demasiadas exigencias pueden apagar la llama; pero el fuego es algo sorprendente que puede ser alimentado y reavivado. No se den por vencidos. Aviva la llama del romance en tu matrimonio y mantenlo ardiente, ardiente, ardiente.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

El ora: Pídele a Dios que los ayude a trabajar juntos para mantener o avivar el romance en el matrimonio.

Ella ora: Pídele a Dios sabiduría para mantener un equilibrio saludable entre sus responsabilidades, compromisos y que intencionalmente aparten tiempo para el romance.

Profundicemos en el tema

Escuchen este episodio de la transmisión radial de Vida en Familia Hoy <https://www.vidaenfamilia.org/sermons/dia-1-de-4-el-diseno-de-dios-para-el-sexo/> y anoten varias verdades bíblicas que quieren recordar.

¡Vive, ama, ríe!

Todo tiene su momento oportuno; ... un tiempo para llorar, y un tiempo para reír;
—**Eclesiastés 3:1,4**

Con seguridad has escuchado que la risa es el remedio infalible; pero ¿sabías que es aún mejor cuando se comparte? La risa une a las personas y crea intimidad. Agnes Repplier escribió: “No podemos amar a alguien con quien no reímos”.

En el matrimonio el humor puede aligerar las cargas, inspirar esperanza y mantener la unidad de la pareja. Las parejas que no pueden reír juntas, se sumen con mayor facilidad en el cinismo y la frialdad, dando como resultado soledad e insatisfacción. Aquellos que se divierten juntos, ríen juntos y genuinamente disfrutan la compañía del otro, están más satisfechos y seguros. Así entonces, ámense con profundidad, diviértanse y rían con frecuencia.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que te muestre ideas para mantener la alegría y la risa en tu matrimonio.

Ella ora: Agradece a Dios por el regalo de la risa y ora que la felicidad de los dos refleje el amor de Cristo.

Profundicemos en el tema

Anoten varias actividades que les encantaría hacer juntos y ... ¡póngalos en el calendario para reservarse un tiempo para divertirse como matrimonio!

¡El segundo puesto gana!

No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás.

—Filipenses 2:3-4

El egoísmo es parte de nuestra naturaleza. Queremos que las cosas se hagan a nuestra manera y no nos preocupa cómo los otros se puedan sentir. Por un tiempo nuestro egoísmo nos traerá satisfacción, pero la gratificación generalmente dura poco tiempo y sus consecuencias son a largo plazo. El egoísmo nos aleja de los otros y deteriora nuestras mejores relaciones.

Con la ayuda de Dios podemos dominar nuestra naturaleza egoísta. Servir es uno de los mejores antidotos para el egoísmo y tu matrimonio es el ambiente ideal para ponerlo en práctica. Servir prioritariamente a tu cónyuge con amor, gozo y creatividad le comunica que él o a ella que es más importante para ti que aún tu propia persona. El amor expresado a través del servicio fortalece sin lugar a duda tu matrimonio.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que te ayude a dominar tu naturaleza egoísta y que puedas poner las necesidades de tu esposa por encima de las tuyas.

Ella ora: De igual forma pídele a Dios que te ayude a controlar tu naturaleza egoísta y a poner las necesidades de tu esposo por encima de las tuyas.

Profundicemos en el tema

Escuchen este episodio de la transmisión radial de Vida en Familia Hoy

<https://www.vidaenfamilia.org/sermons/dia-1-de-10-nieguese-a-usted-mismo-conviertase-en-un-padre/> y anoten varias verdades bíblicas que necesitan implementar.

Agradecemos a Dios por nosotros

*Doy gracias a mi Dios cada vez que me acuerdo de ustedes.
—Filipenses 1:3*

Cuando agradeces las bendiciones que tienes, ¿Te aseguras de dar gracias por tu pareja? Lo creas o no, sin importar si pasan por tiempos difíciles o si disfrutan de una etapa maravillosa, tu matrimonio es un regalo de Dios. Una de las bendiciones más grandes del matrimonio es que está diseñado para ser la expresión del amor de Jesús por Su amada, la Iglesia. Este amor es incondicional, perdonador, pleno, perdurable y mucho más. Este es el diseño y plan de Dios para tu matrimonio. Es algo que no debes descuidar.

Cuando en realidad sientes y expresas gratitud por tu matrimonio, experimentas un profundo sentimiento de admiración y aprecio. Es el reconocimiento de que valoras tu relación y aprecias lo hermosa y vital que es para ti. Recuerda frecuentemente dar gracias por el regalo de tu matrimonio y de tu cónyuge. Cuida lo que aprecias.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Agradece a Dios por tú esposa y tu matrimonio. Pídele que desarrolle y profundice esa gratitud en ti cada día.

Ella ora: Agradece a Dios por tú esposo y tu matrimonio. Pídele que puedas tener el hábito de expresar cotidianamente aprecio por tu cónyuge.

Profundicemos en el tema

Anoten varias cosas acerca de tu cónyuge por las cuales estás agradecido/a y ... ¡dícelo!

Cuando llegan los malos tiempos

*Bueno es el Señor;... y protector de los que en Él confían.
—Nahúm 1:7*

¿Recuerdas tus votos matrimoniales? ¿Tanto en la prosperidad, como en la adversidad, en la salud como en la enfermedad?

Es bueno que esas promesas presuponen tiempos duros, porque los votos son difíciles de guardar cuando lo peor llega; cuando la enfermedad azota y cuando la pobreza se hace real. Estos votos te envían al matrimonio con el entendimiento de que los malos tiempos vendrán y con el compromiso de permanecer aún cuando las cosas se pongan difíciles.

Todo matrimonio enfrenta dificultades. La clave está en enfrentarlas en unidad. Recuerda que Dios te ha provisto con un compañero/a; alguien en quien te puedes apoyar y a quien puedes amar en medio de las batallas. ¡Que regalo!

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que fortalezca tu unión aún en medio de los tiempos difíciles.

Ella ora: Pídele a Dios que los llene de energía para continuar invirtiendo en la vida del otro; especialmente cuando enfrentan tiempos difíciles.

Profundicemos en el tema

Perdonar es una de las cosas más difíciles. Escuchen este episodio de Vida en Familia Hoy <https://www.vidaenfamilia.org/sermons/dia-1-de-4-por-que-deberia-perdonar/> y anoten varias verdades bíblicas que necesitan implementar.

La palabra “D”

Así que ya no son dos, sino uno solo. Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre.
—Mateo 19:6

Aunque el divorcio sea culturalmente aceptado y algunas veces promovido, no es la puerta fácil que pretende ser. Dios creó el matrimonio; y el divorcio no es parte de Su plan. En medio de la agitación, intentar de nuevo con alguien más parece ser una buena alternativa. Pero el divorcio no es ni sencillo, ni pacificador, ni conveniente.

Desecha la palabra “D” de tu vocabulario. No se amenacen con divorciarse; por el contrario, oren unidos que Dios los proteja de creer las mentiras del enemigo que dicen que el divorcio puede traer una solución.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que los proteja de divagar en pensamientos sobre el divorcio y que les de un compromiso de por vida.

Ella ora: Pídele a Dios que les dé corazones comprensivos y perdonadores, sabiendo que la relación lo necesita.

Profundicemos en el tema

Lean este artículo <https://www.vidaenfamilia.org/2019/09/15/necesita-ayuda-en-su-matrimonio/> y anoten varias verdades bíblicas que necesitan implementar.

Déjalo pasar

El buen juicio hace al hombre paciente; su gloria es pasar por alto la ofensa.
—Proverbios 19:11

Ella dejó la pasta dental destapada. Él colocó el rollo de papel higiénico al contrario. Ella siempre le habla a su suegra en “ese tono”. Él llegó otra vez tarde para la cena. Esa lista interminable de detallitos molestos hacen que la vida juntos sea algunas veces difícil de soportar; especialmente cuando esas pequeñas ofensas sobre las que han hablado muchas veces, se repiten vez tras vez. Y estos son sólo temas insignificantes. ¿Qué acerca de las cosas importantes?

Grandes o pequeñas, lo mejor algunas veces es dejarlas pasar por alto. No mantengas una lista de cada ofensa que tu cónyuge comete. Elige la gracia; escoge la paciencia. Algunas veces decide pasarlas por inadvertidas. Dense un espacio de paciencia y consideración. Que tu hogar sea un refugio para descansar de las presiones de la vida.

Sencillamente no le des importancia a esos detallitos.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Ora por sabiduría para saber cuando un asunto necesita ser tratado y cuando se puede pasar por alto.

Ella ora: Pídele a Dios que te de paz y comprensión para amarse mutuamente todo el tiempo.

Profundicemos en el tema

Escuchen este episodio de Vida en Familia Hoy
<https://www.vidaenfamilia.org/sermons/dia-1-de-6-abrace-las-diferencias/> y anoten varias verdades bíblicas que necesitan implementar.

Reserva tiempo para tu matrimonio

Tengan todos en alta estima el matrimonio.

—Hebreos 13:4

Dennis Rainey afirmó: “Bárbara y yo tuvimos que decidir qué queríamos ver al final de nuestras vidas: Dos personas que envejecieron como pareja o dos personas que envejecieron juntas en soledad”. Por supuesto que todos los matrimonios empiezan con la intención de envejecer juntos; pero esto significa más que vivir bajo el mismo techo.

Hacer que cada uno sea la prioridad del otro por encima del torbellino de sus carreras profesionales, actividades y responsabilidades no sucede en automático. Tú debes permanecer en el compromiso de hacer de Jesús tu prioridad número uno y que tu cónyuge sea tu prioridad número dos. Este es el tiempo de empezar a envejecer... juntos.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que les ayude a establecer límites acordados que les haga mantener su matrimonio como prioridad.

Ella ora: Pídele a Dios que les dé ideas creativas y divertidas para crear espacios el uno para el otro.

Profundicemos en el tema

Lean este artículo <https://www.vidaenfamilia.org/2019/09/20/cinco-elementos-esenciales-para-un-matrimonio-prospero/> y anoten varias verdades bíblicas que necesitan implementar.

La honestidad es la mejor política

Dejen de mentirse unos a otros.

—Colosenses 3:9

La honestidad es esencial si en verdad quieres construir un matrimonio firme. No decirle la verdad a tu cónyuge, aún con las buenas intenciones de evitar una discusión, nunca será la mejor elección. Si quieres confianza, debe existir primeramente honestidad.

Entiende que la honestidad va más allá de la ausencia de mentiras: Significa erradicar todo engaño y encomendarse totalmente el uno al otro en los niveles más profundos. Esto significa que tú no tienes miedo de que el ayer sea descubierto hoy.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que los haga valientes con capacidad para confiar y ser honestos.

Ella ora: Pídele a Dios que los ayude individualmente a procesar la verdad con gracia; especialmente si ha habido engaño entre ustedes en el pasado.

Profundicemos en el tema

Anoten varias áreas dónde tienden a ser “menos que honestos” simplemente con la intención de no causar irritaciones en el matrimonio. Confiensenlo juntos (delante de Dios) y perdónense mutuamente.

No era lo que esperaba

(El amor) Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.
—1 Corintios 13:7

Ese hermoso ángel con el que te casaste se convirtió en una mujer real que algunas veces deja la casa totalmente desordenada. Ese hombre fuerte que todo lo repara trabaja hasta tarde en su oficina y rara vez tiene tiempo para limpiar el garaje. Aún se aman pero lo que sucede no se acerca a lo que soñaste durante la luna de miel.

Todos traemos expectativas al matrimonio, pero la realidad es generalmente muy diferente. Quizás necesitas una perspectiva fresca que deje atrás las fantasías y acepte lo que realmente significa vivir el día a día. Esto no significa que hayas salido penalizado; lo que significa es que están en el mismo juego y en el mismo equipo. Abandona las expectativas idealistas y abre paso al apoyo, al respaldo y al respeto.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Agradece a Dios el haberlos unido en este matrimonio y pídele corazones que expresen aprecio y apoyo mutuo.

Ella ora: Pídele a Dios que los ayude a verse el uno al otro desde Su perspectiva: Amado, deseado y aún en proceso de crecimiento.

Profundicemos en el tema

Lean este artículo <https://www.vidaenfamilia.org/2019/09/14/el-secreto-para-construir-un-buen-matrimonio-y-una-buena-familia/> y anoten varias verdades bíblicas que necesitan implementar.

¿Es la iglesia para nosotros?

Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y a las buenas obras. No dejemos de congregarnos, como acostumbran hacerlo algunos.
—**Hebreos 10:24-25**

¿Sabías que los matrimonios que asisten a la iglesia con regularidad, aumentan las posibilidades de permanecer casados? Los matrimonios que van a la iglesia generalmente se sienten más satisfechos que aquellos que no adoran juntos.

Ser parte de la iglesia local le da a los matrimonios un sentido comunitario de valores y propósito de vida. También provee un sistema de apoyo entre los matrimonios ya que los unos necesitan de los otros. Ora para ver cómo Dios quiere que los dos se conecten con una iglesia local y sean participantes activos en el cuerpo de creyentes.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que les muestre dónde y cómo involucrarse como matrimonio en la iglesia local.

Ella ora: Pídele a Dios que haya un acuerdo entre ustedes sobre dónde y cómo adorar juntos.

Profundicemos en el tema

Lean nuestra Declaración de Fe

<https://www.vidaenfamilia.org/quienes-somos/declaracion-de-fe/> especialmente las oraciones del 6 al 13, y anoten porque es importante ser miembro activo de una iglesia local.

El amor es una decisión

Ámense los unos a los otros con amor fraternal, respetándose y honrándose mutuamente.

—Romanos 12:10 (NVI)

¿Recuerdas cuando el amor era sentimientos cálidos y conversaciones hasta la madrugada? Afortunadamente el matrimonio ofrece un tipo de amor mejor que éste. El matrimonio abre paso al verdadero amor; al amor comprometido.

El compromiso es la decisión de amar en los días en que sientes que es fácil hacerlo y en los días en que no lo es. El compromiso es decidir por aquello que es bueno para nosotros en lugar de aquello que es bueno para mí. El compromiso es una promesa hecha años atrás que se mantiene en los días rutinarios así como en los vendavales de la vida. El compromiso es amor verdadero en acción dando de sí mismo para darle vida al otro. El compromiso es la fibra de la que están hechos los buenos matrimonios.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que empodere a cada uno con un amor comprometido y que los ayude a decidir amarse el uno al otro en el día a día.

Ella ora: Pídele a Dios que los ayude a mantener el compromiso; a elegir lo mejor para los dos en lugar de discutir por el beneficio de las agendas individuales.

Profundicemos en el tema

Lean este artículo <https://www.vidaenfamilia.org/2019/09/02/situar-a-tu-conyuge-en-el-asiento-delantero-de-tu-corazon/> y anoten varias verdades bíblicas que necesitan implementar.

El matrimonio es la manera de Dios

«Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su esposa, y los dos llegarán a ser un solo cuerpo». Esto es un misterio profundo; yo me refiero a Cristo y a la iglesia.

—Efesios 5:31-32

¿Alguna vez te has preguntado sobre las expectativas de Dios para tu matrimonio? La Biblia es verdaderamente clara al respecto. A través de tu relación como esposo y esposa, Dios quiere demostrar la profundidad de Su amor por Su pueblo.

El matrimonio es un llamado supremo y en muchas formas es un llamamiento santo. Esta no es una declaración intimidante, sino que nos muestra una perspectiva plena. Tu matrimonio no se trata sólo de dos personas que la van bien; aunque ese aspecto es importante; se trata más bien de dos personas que interactúan en formas que muestran la presencia de Dios en el mundo.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que les ayude a mantener Su propósito en el centro de la relación, mostrando Su amor a través de tu matrimonio.

Ella ora: Pídele a Dios que les ayude a continuar creciendo espiritualmente y en la perspectiva de sus roles como esposo y esposa.

Profundicemos en el tema

Lean la página de introducción al *Manifiesto de la Familia*

<https://www.vidaenfamilia.org/2019/09/02/situar-a-tu-conyuge-en-el-asiento-delantero-de-tu-corazon/>

y anoten algunas maneras en que ustedes han sentido que la cultura desvaloriza su matrimonio.

Amor y respeto

“En todo caso, cada uno de ustedes ame también a su esposa como a sí mismo, y que la esposa respete a su esposo.”
—Efesios 5:33

Las responsabilidades bíblicas para los esposos y las esposas completan y no compiten.

La aceptación de esas responsabilidades conduce al matrimonio a un ámbito de mayor confianza, paz y seguridad. Cuando son rechazadas, la relación se puede tornar tensa y confusa.

El concepto bíblico de que el esposo asuma la responsabilidad del liderazgo en el matrimonio y de que la esposa apoye ese liderazgo se hace algunas veces difícil de aceptar y aún más difícil de cumplir. Sin embargo, es importante reconocer que ese es el diseño de Dios y no una toma de poder. Piénsalo en términos de un baile en lugar de un combate de boxeo. Los dos se necesitan; los dos tienen igual valor y los dos triunfan cuando cada uno juega su parte.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Agradece a Dios por darles la guía bíblica sobre como relacionarse como esposo y esposa. Pídele que te dé amor, sabiduría y humildad para liderar a tu esposa y a tu familia.

Ella ora: Pídele a Dios que te dé amor, sabiduría, discernimiento y confianza para respaldar el liderazgo de tu esposo y ayudarlo para que los dos puedan “bailar” bien.

Profundicemos en el tema

Escuchen este episodio de Vida en Familia Hoy <https://www.vidaenfamilia.org/sermons/dia-1-de-4-vivir-intencionalmente/> y anoten varias verdades bíblicas que necesitan implementar.

Me gusta la manera como hablas

“ Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan”.

—Efesios 4:29

Estás bien familiarizado con el poder de las palabras. La comunicación, incluyendo lo que dices, cómo y cuándo lo dices, es una parte vital del matrimonio. El poder que la comunicación tiene para construir amor, esperanza, respeto y admiración, también lo posee para destruir. Los matrimonios que son conscientes de la calidad de su comunicación, entienden el papel que ésta juega en mantener el amor vivo. Ellos saben que las palabras son herramientas; no armas.

Aprender a comunicarse adecuadamente es una tarea de toda la vida y vale la pena el esfuerzo. Oren unidos que Dios los ayude a romper esos malos hábitos de comunicación en su matrimonio hoy y que Él los reemplace con términos de entendimiento, amor y ánimo del uno para con el otro.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios que los ayude a comunicarse de formas amorosas, escuchando las palabras y entendiendo lo que hay detrás de ellas.

Ella ora: Pídele a Dios que los ayude a ser sensibles para saber cuándo es el momento apropiado para compartir sus pensamientos, ideas y principalmente, sus inquietudes.

Profundicemos en el tema

Escuchen este episodio de Vida en Familia Hoy

<https://www.vidaenfamilia.org/sermons/dia-1-de-6-como-domar-la-lengua/> y anoten varias verdades bíblicas que necesitan implementar.

Pelea bien

Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse; pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere.

—Santiago 1:19-20

Si has estado casado por más de 24 horas, sabes que el conflicto es real. Todos los matrimonios discuten y tienen desacuerdos. Anímate al saber que el conflicto en sí mismo no es una amenaza para tu matrimonio; pero el conflicto sin una solución, sí lo es. Por lo tanto la habilidad para solucionar sus diferencias demostrará ser uno de los más valiosos recursos en un matrimonio. Atesora la paz de tu amor evitando el conflicto cuando te sea posible; cuando hayan diferencias, peleen juntos por su matrimonio en lugar de hacerlo el uno contra el otro.

Muchos conflictos pueden ser evitados, o por lo menos minimizados, cuando nos detenemos y escuchamos cuidadosamente tratando de entender lo que la otra persona está diciendo. Este enfoque ayuda a mantenerte encaminado moviéndote hacia la solución en lugar de ayudar a agrandar el desacuerdo. Y lo que es más importante: Mostrar este nivel de respeto demuestra que para ti el valor de la relación es más importante que ganar en una discusión.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Pídele a Dios por sabiduría y gracia en cada conflicto, de tal forma que fortalezca tu matrimonio y desarrolle amor y confianza.

Ella ora: Pídele a Dios que los ayude a ser “prontos para oír, lentos para hablar y lentos para enojarse” y que opten por evitar el disgusto y el herir al otro.

Profundicemos en el tema

Escuchen este episodio de Vida en Familia Hoy

<https://www.vidaenfamilia.org/sermons/dia-3-de-10-el-caracter-por-encima-de-la-comodidad/> y anoten varias verdades bíblicas que necesitan implementar.

Expresiones íntimas

“¡Bendita sea tu fuente! ¡Goza con la esposa de tu juventud! Es una gacela amorosa, es una cervatilla encantadora. ¡Que sus pechos te satisfagan siempre! ¡Que su amor te cautive todo el tiempo!
—**Proverbios 5:18-19**

El sexo es un regalo de Dios para disfrutar y atesorar. Es la expresión más íntima del amor del uno hacia el otro. Ten cuidado de no degradar esta área de tu matrimonio a través de la desatención o del egoísmo. Por el contrario, permite que el sexo sea la celebración del amor que Dios tiene como propósito que éste sea.

La Biblia enseña que hacer el amor es una hermosa forma en la que cada cónyuge tiene en cuenta la felicidad del otro por encima de su propia felicidad. “El esposo debe satisfacer las necesidades sexuales de su esposa, y la esposa debe satisfacer las necesidades sexuales de su marido.” (I Corintios 7:3 NTV) Es un acto de servicio; no de egoísmo; de íntima unidad dentro de la privacidad del placer compartido.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Agradece a Dios por la gloriosa creación de la intimidad física entre el esposo y la esposa. Pide a Dios que los mantenga fieles el uno con el otro en sus acciones, afectos y pensamientos.

Ella ora: Pídele a Dios que los ayude a guardar sus corazones de cualquier influencia maligna que pueda lastimar su intimidad. Dile a Dios que desean glorificarlo a través de su vida romántica, amándose y sirviéndose el uno al otro.

Profundicemos en el tema

Escuchen este episodio de la transmisión radial de Vida en Familia Hoy <https://www.vidaenfamilia.org/sermons/dia-2-de-4-el-diseno-de-dios-para-el-sexo/> y anoten varias verdades bíblicas que quieren recordar.

Un matrimonio que perdura más allá

“Bienaventurado el hombre que teme a Jehová, y en sus mandamientos se deleita en gran manera. Su descendencia será poderosa en la tierra; La generación de los rectos será bendita”.

—Salmo 112:1-2 (RV)

El legado es mucho más que una herencia: Es la influencia que dejas a las futuras generaciones. No tienes otra opción: Ocurre por defecto. Lo que sí puedes hacer es controlar la forma de ese legado... cuál será el curso de tu influencia.

El legado que dejarán está en construcción. Trabajen juntos para hacerlo magnífico; viviendo y amando en maneras que apunten hacia la bondad de Dios.

Oremos unidos por nuestro matrimonio

Él ora: Agradece a Dios por aquellos que te han influenciado buena y piadosamente. Pídele a Dios que te haga consciente de que cada día y con cada decisión que tomas estás forjando tu legado.

Ella ora: Dale gracias a Dios por aquellas personas que te han influenciado bien espiritualmente. Pídele a Dios que haga de ti un legado de amor y propósito.

Lean este artículo

<https://www.vidaenfamilia.org/2019/09/18/cinco-elementos-esenciales-para-dejar-un-legado-transcendente/> y anoten varias verdades bíblicas que necesitan implementar.
