

La Viña Multiplica

MATRIMONIO SANO

Manual del Estudiante

Manual del Estudiante

Matrimonio Sano

Esta clase está basada en el tema Los Cinco Lenguajes del Amor del autor Gary Chapman. **Sesión**

1

Aprendiendo el Lenguaje del Amor

Aprender un idioma en la niñez es mucho más fácil que aprenderlo cuando ya somos adultos. De esta misma forma adultos que quieran fortalecer sus matrimonios deben decidir aprender el idioma del amor que hablan sus cónyuges.

Hablemos un poco sobre el amor:

- _____ es la palabra más importante en el idioma Español. El amor juega un papel importante en nuestras vidas. En la música, literatura, películas, religión, en muchas ocasiones vemos al amor como el tema central.
- _____ es la palabra más confusa en el idioma Español. Usamos la palabra amor indiscriminadamente para referirnos a muchas cosas. Por ejemplo, usamos la palabra amor para referirnos al amor por nuestro esposo(a) o esposa(o), pero también la usamos para referirnos al amor por cosas... “amo este celular”. Hay una gran diferencia entre estas cosas, pero usamos la misma palabra para referirnos a ambos. Vamos a hablar del amor como una necesidad emocional.

Según el Dr. Ross Campbell, un psiquiatra que se especializa en el tratamiento de niños y adolescentes, Dentro de cada niño hay un TANQUE de AMOR. Cuando el tanque de amor está lleno, el niño se desarrolla normal, pero cuando está vacío, el niño se desarrolla con muchos conflictos internos. Cuando el niño es mayor entonces busca llenar ese tanque de amor de muchas formas y muchas de esas formas son dañinas para ellos.

Los ADULTOS también tienen un tanque de amor. Si estás casado, la persona que posiblemente más te ame es tu esposo(a) o esposa(o). Si te sientes amado por tu esposo(a), el mundo entero se ve brillante, pero si tu tanque de amor está vacío y sientes que no te ama y deseas que no estuviera casado contigo, comienzas a ver el mundo oscuro.

Vamos a hablar de cómo mantener el tanque del amor lleno en el matrimonio, con nuestros hijos y en todas nuestras relaciones. La pregunta es: como comunicamos amor de manera que la otra persona sienta y reciba ese amor.

Hay 5 maneras de comunicar amor emocionalmente.

Los 5 Lenguajes del Amor:

1. _____ – Usar palabras para afirmar la otra persona. Esposa(o)s, les pregunto si sus esposo(a)s le han dicho algo así en las últimas semanas: “te ves bien con esa ropa”. Esposo(a)s, les pregunto si sus esposo(a)s le han dicho algo así en las últimas semanas: “mi amor, te ves bien guapo”.
2. _____ - Dar regalos es una expresión de amor. Es un hábito universal dar regalos para expresar nuestro aprecio y amor. Los regalos no tienen que ser caros. Muchas veces decimos que no es el regalo pero la intención lo que cuenta. Pero no es el pensamiento en la mente solamente, es el regalo que viene como consecuencia de ese pensamiento. Muchas veces un regalo simple, pero debe haber un regalo.

3. _____ – Hacer algo por la otra persona que ustedes saber va a significar algo importante para la persona para la cual se hace. Algunos ejemplos: Cocinar, fregar, limpiar los espejos, cortar la grama, lavar el carro, barrer, pasar la aspiradora... algo que usted sabe que a la otra persona le gustaría que usted haga.

4. _____ – Dedicarle a la otra persona toda tu atención. Eso no significa sentarse en el sofá a ver TV. En este caso algo que no es tu esposa(o) o esposo(a) tiene tu atención. Estamos hablando de sentarse en el sofá con el TV apagado y darle toda tu atención a tu cónyuge. También pueden salir a caminar o comer, asumiendo que van a conversar. De hecho, han ido un restaurant y han observado las parejas... saben la diferencia entre las parejas que no se han casado y las parejas casadas. Las parejas que no se han casado no dejan de hablar y mirarse a los ojos. Por otro lado, las parejas casadas ni hablan, están mirando a su alrededor, están allí solo para comer.

5. _____ – Todos nosotros sabemos el poder emocional del toque físico. Es por eso que cogemos los bebés y los cargamos, los arrullamos, los besamos...ellos reciben amor mucho antes de que entiendan el significado del amor. En el matrimonio esto significa cogerse las manos, besos, abrazos, todo lo relacionado a la relación sexual, echarle el brazo sobre el hombro, ponerle la mano sobre la pierna a la esposa(o) mientras el esposo(a) va guiando.

- Cada uno de nosotros tiene un lenguaje del amor que es el PRIMARIO.
- Por naturaleza, nosotros hablamos NUESTRO lenguaje del amor.
- Tenemos que APRENDER cómo hablar el lenguaje del amor de TU PAREJA.
- El amor es algo que tú haces por OTRA PERSONA, no es algo que tú haces para ti mismo.

Descubriendo el lenguaje del amor de nuestro cónyuge:

- Observa como tu esposo(a) le demuestra amor a los demás, observa su conducta.
- ¿De que se queja más a menudo?. Si se quejan que no pasas tiempo con el (ella), entonces “tiempo de calidad” es su lenguaje de amor.
- ¿Qué cosas te pide más a menudo? Por ejemplo, si vas de viaje, te pide regalos o le gusta recibir regalos, entonces, “recibir regalos” es su lenguaje de amor.

Descubriendo el lenguaje del amor de nuestros hijos:

- Observa cómo se RELACIONAN contigo. Si te tocan y quieren brincar encima, entonces, “toque físico” es su lenguaje de amor.
- Observa que te PIDEN más a menudo. Si quieren que juegues con ellos, es “tiempo de calidad”.
- Obsérvalos a ellos cuando ellos se RELACIONAN con otros niños.

Lo que queremos aprender aquí es que si aprendemos a hablar el lenguaje del amor de nuestros cónyuges y de nuestros hijos vamos a cambiar el ambiente emocional de nuestros matrimonios y de nuestras familias. Esto podría salvar miles y miles de matrimonios.

Ejercicios para completar durante la semana y antes de la próxima reunión:

1. Lea Génesis 2:18 y conteste la siguiente pregunta: ¿Qué dijo Dios a si mismo después de haber creado el primer ser humano?
2. Lea Eclesiastés 4:9-12. Resuma la lectura y explique por qué todos nosotros tenemos un deseo profundo de ser amados y de relacionarnos unos con otros.

3. Complete el Perfil de los Lenguajes del Amor que aparece adelante:

Perfil de los Cinco Lenguajes del Amor:

Hay dos oraciones por cada número. Seleccione la que mas aplique a usted y circule la letra que aparece a la derecha de la oración.

- | | |
|---|--------|
| 1. Me gusta recibir notas de afirmación de mi cónyuge.
Me gusta cuando mi esposo(a) me abraza. | A
E |
| 2. Me gusta estar a solas con mi esposo(a).
Me siento amado cuando mi esposa(o)(o) me ofrece ayuda práctica. | B
D |
| 3. Me siento alegre cuando recibo regalos especiales de mi esposo(a).
Disfruto los viajes largos con mi esposo(a). | C
B |
| 4. Me siento amado cuando mi esposo(a) hace cosas que me ayudan.
Me siento amado cuando mi esposo(a) me toca. | D
E |
| 5. Me siento amado cuando mi esposa(o) pone su brazo sobre mi hombro.
Sé que mi esposo(a)(a) me ama porque él / ella me sorprende con regalos. | E
C |
| 6. Me gusta ir a casi cualquier lugar con mi esposo(a).
Me gusta coger la mano de mi esposo(a). | B
E |
| 7. Yo valoro los regalos que mi esposo(a) me da.
Me encanta escuchar a mi esposo(a) cuando dice que me ama. | C
A |
| 8. Me gusta que mi esposo(a) se siente cerca de mí.
Mi esposo(a) me dice que me veo bien, y eso me gusta. | E
A |
| 9. Pasar tiempo con mi esposo(a) me hace feliz.
Incluso el más pequeño regalo de mi esposo(a) es importante para mí. | B
C |
| 10. Me siento amado cuando mi esposo(a) me dice que él / ella está orgullosa de mí. Sé
que mi esposo(a) ama cuando él / ella me ayuda. | A
D |
| 11. No importa lo que hago, me encanta hacer cosas con mi esposa(o). Comentarios de
apoyo de mi esposo(a) me hacen sentir bien. | B
A |

12. Las pequeñas cosas que mi cónyuge hace por mí significan más que las cosas que dice. D
Me encanta abrazar a mi esposa(o). E
13. Elogios de mi cónyuge significan mucho para mí. A
Significa mucho para mí que mi cónyuge me da regalos que realmente me gusten. C
14. Estar cerca de mi esposo(a) me hace sentir bien. B
Me encanta cuando mi esposo(a) me toca a menudo. E
15. Las reacciones de mi cónyuge a mis logros son tan alentadoras. A
Significa mucho para mí cuando mi esposo(a) le ayuda con algo que yo sé que él / ella odia. D
16. No me canso de los besos de mi cónyuge. E
Me encanta que mi esposo(a) muestra interés real en las cosas que me gusta hacer. B
17. Puedo contar con mi esposo(a) para que me ayude con los proyectos. D
Todavía me emociono al abrir un regalo de mi esposo(a). C
18. Me gusta que mi esposo(a) me elogie por mi apariencia. A
Me encanta que mi esposo(a) me escucha y respeta mis ideas. B
19. No puedo dejar de tocar mi esposo(a) cuando él / ella está cerca. E
Mi esposa(o) a veces hace diligencias para mí y eso lo agradezco. D
20. Mi esposo(a) se merece un premio por todo lo que él / ella hace que me ayude. D
A veces me sorprende cuan especiales son los regalos de mi esposo(a) para mí. C
21. Me encanta tener toda la atención de mi cónyuge. B
Me hace sentir bien cuando mi esposo(a) hace algún acto de servicio por mí. D
22. Estoy ansioso por ver lo que mi esposo(a) me da el día de mi cumpleaños. C
No me canso de oír a mi esposo(a) decir que soy importante para él / ella. A
23. Mis esposa(o) me demuestra sabe que él / ella me ama por darme regalos. C
Mis shows cónyuge amor por ayudarme a mí sin tener que pedir. D
24. Mi cónyuge no me interrumpas cuando estoy hablando, y eso me gusta. B
Nunca se cansan de recibir regalos de mi cónyuge. C
25. Me gusta cuando mi esposo(a) me pregunta cómo puede ayudarme cuando estoy cansada(o). D
No importa dónde vamos, me gusta salir con mi esposo(a). B
26. Me encanta cuando mi cónyuge me besa inesperadamente. E
Me encantan los regalos sorpresa de mi esposa(o). C
27. Las palabras de aliento de mi cónyuge me hacen sentir confiada. Me A
encanta ver películas con mi esposo(a). B
28. Yo no podría pedir ningún regalo mejor que los de mi cónyuge me da. Me C
encanta que mi esposo(a) está siempre tocándome. E

29. Significa mucho para mí cuando mi esposo(a) me ayuda a pesar de estar cansado(a). D
Me hace sentir bien cuando mi esposo(a) me dice que me aprecia. A

30. Me encanta abrazar y besar a mi esposa(o) después de que nos separamos por un tiempo. E
Me encanta escuchar mi esposo(a) cuando me dice que cree en mí. A

Cuente el número de veces que contesto una de las siguientes letras y escriba el número en la raya. La letra que tenga el puntaje mayor representa el lenguaje del amor primario para usted y la letra con el puntaje siguiente representa el lenguaje del amor secundario para usted:

A: _____ B: _____ C: _____ D: _____ E: _____

A = Palabras de Afirmación

B = Tiempo de Calidad

C = recibir regalos

D = Actos de servicio

E = contacto físico

Sesión 2

Palabras de Afirmación

Para repasar, hemos dicho que existen cinco maneras de expresar amor emocionalmente en un matrimonio, hacia nuestros hijos o en cualquier otra relación. Cada uno de nosotros tiene un lenguaje de amor que es el primario o principal. Si quieres ser éxito en llenar el tanque de amor de la otra persona vas a tener que aprender a hablar el lenguaje de amor de esa otra persona.

El sicólogo William James dice que posiblemente la más profunda necesidad humana es la necesidad de sentirse apreciado. Las Palabras de Afirmación pueden satisfacer esa necesidad en el ser humano.

Algunos textos bíblicos:

- Proverbios 18:21
- Proverbios 12:18
- Proverbios 12:25

Palabras de afirmación significa que le dices a tu cónyuge palabras que lo ALIENTAN.

Ejemplos de Palabras de Afirmación:

- _____
- _____ – Esto significa dar aliento o motivar.
- _____ – Esto tiene que ver con la manera en que hablamos. Hay un proverbio hebreo que dice “la respuesta amable echa fuera el coraje”. La Biblia dice “el amor es amable”.
- _____ - El amor hace pedidos no exigencias. El amor siempre es una decisión, no demanda cosas de la pareja o de ninguna otra persona.

¿Cómo podemos aprender a hablar el lenguaje de Palabras de Afirmación?

- Haga una lista de cosas que te GUSTAN acerca de tu cónyuge. Puede que sea una lista corta o una lista larga.
- Escriba una oración SOBRE cada una de estas cosas. Entonces te paras frente al espejo y lees esas oraciones.
- Selecciona una cosa de tu lista y SE LA DICES a tu cónyuge. Después que se la dices puedes salir corriendo, pero la próxima vez va a ser más fácil y la tercera vez va a ser más fácil.

Las palabras de afirmación es una manera poderosa de comunicar nuestro amor a la pareja y cuando las dices tú das vida a tu esposo. Si este es el lenguaje primario de tu pareja, dale una dosis bien grande de palabras de aliento. Y si no es el lenguaje primario, como quiera puedes usar palabras de afirmación de vez en cuando. Nadie rechaza palabras que afirman lo que somos y valemos. Esto es una expresión de amor.

Ejercicios para completar durante la semana y antes de la próxima reunión:

1. Lea Proverbios 15:4 e identifique los efectos positivos y negativos de las palabras. Positivo:

Negativo:

2. Lea Proverbios 12:14 y describa como los “frutos” en este pasaje se parece a palabras de afirmación.

3. Lea Hebreos 13:15. ¿Cuál es el primer paso para mejorar la calidad del “fruto de labios”

4. Según Hebreos 10:24-25

¿Qué se puede lograr en nuestros cónyuges cuando le hablamos palabras de aliento?

¿Con que frecuencia debemos hablar palabras de aliento a nuestros cónyuges?

5. Lea 1 Corintios 13:4

¿Cuáles fueron los primeros dos adjetivos que el Apóstol Pablo uso para describir amor?

El amor es _____ El

amor es _____

6. Lea Proverbios 25:11 y escriba palabras de afirmación que usted le va a hablar a su cónyuge.

Sesión 3

Tiempo de Calidad

Tiempo de Calidad quiere decir que le das a tu cónyuge TODA tu ATENCION.

Cuando hablamos de Tiempo de Calidad, el televisor está apagado, el artículo cerrado y el esposo mira y se enfoca en su esposa dándole toda su atención.

Ejemplos de Tiempo de Calidad.

1. _____ -Determinar un tiempo en el que van a hablar. Un tiempo específico cuando diariamente comparten el uno con el otro un mínimo de tres cosas que han pasado en su vida en ese día y como se sienten con relación a esas tres cosas. No olviden los sentimientos.

Como se puede promover las conversaciones de calidad

- Mantén _____.
 - No hagas nada más cuando tu estás _____.
 - Observa el _____ de tu cónyuge. Si está tenso(a), si está llorando.
 - No _____ a tu cónyuge.
2. _____ - Como por ejemplo, arreglar el jardín juntos, o ir a un juego juntos, o caminar juntos por el vecindario donde uno de los dos creció, y hacer preguntas sobre las experiencias de la niñez. También pueden correr bicicleta juntos, o ir de pasadía. Lo importante no es lo que hagan, lo importante es que lo están haciendo juntos.

Si tu cónyuge se queja de que no pasan tiempo juntos, lo que te está diciendo es que Tiempo de Calidad es su lenguaje de amor. Si tu le dices, mi amor, que es lo que quieres hacer y tu respondes a eso, entonces estas llenando su Tanque de Amor y estás hablando el lenguaje de Tiempo de Calidad.

Ejercicios para completar durante la semana y antes de la próxima reunión:

1. Lea Cantar de los Cantares 5:6,8 ¿Qué cosas en este pasaje indican que el lenguaje de amor de la esposa es Tiempo de Calidad?
2. Lea Lucas 10-38-42. María y Marta eran hermanas y seguidoras de Jesús. Un encuentro que ellas tuvieron con Jesús nos da indicaciones que estas hermanas hablaban lenguajes de amor diferentes. Los puedes describir:
María:
Marta:
3. Un aspecto importante de Tiempo de Calidad es cuando tú y tu cónyuge tienen actividades juntos. Lista algunas actividades que podrías hacer con tu cónyuge:
4. Compare su lista con la lista de su cónyuge e identifiquen actividades en común.

5. Lea 2 Corintios 6:11-13 y contesta lo siguiente: Si tu cónyuge te pide que compartas lo que estas sintiendo, ¿Qué es lo que realmente te está pidiendo?

Sesión 4

Recibir Regalos

Recibir regalos es una práctica universal.

Los regalos son _____ del amor.

Los regalos significan más para algunas personas que para otras. Es por eso que puede suceder que un esposo le dé a su esposa un regalo y la esposa no empieza a brincar y bailar de alegría al recibirlo. Entonces el esposo dice o piensa. Bueno, eso me costó mucho dinero y no puedo creer que a ella no le emocione recibir ese regalo. Posiblemente en ese caso quizás recibir regalos no es su lenguaje de amor principal. Pero si lo es, no importa lo que le regales tu cónyuge va a celebrar ese regalo que tu le das.

Para la persona que su lenguaje principal es recibir regalos, realmente no importa lo que le REGALES, ese _____.

Debemos evaluar cuales son los regalos que nuestro cónyuge realmente aprecia más que otros tipos de regalos. Para la persona cuyo lenguaje de amor primario es recibir regalos no le va a importar tanto el costo del regalo. Los regalos pueden ser comprados, encontrados o hechos. El esposo que encuentra una flor en el camino y se la da a su esposa como un regalo, aprovecho esa oportunidad para expresar su amor por su esposa. Un esposo puede comprar una tarjeta o la puede hacer el mismo.

Hay gente que puede decir, a mi no me gusta hacer regalos, yo no soy de ese tipo de personas. Yo nunca aprendí a dar regalos, nunca recibí muchos regalos. La buena noticia es que esto es bien fácil de aprender. Este es un lenguaje que puedes aprender bien fácilmente.

¿Qué tal si hacer regalos no es algo natural para mí? Si el lenguaje principal de tu conyuge es recibir regalos, aquí te ofrecemos algunas ideas de cómo identificar la clase de regalos que el o ella prefieren.

- Haga una lista de los regalos que a tu pareja le han _____ a través de los años.
- Pide la ayuda _____ que conozca bien a tu cónyuge
- Haga una lista de _____ que a tu cónyuge que le gustaría tener.

Algunos de ustedes tendrán que cambiar su actitud sobre el dinero, especialmente si este es el lenguaje principal de tu pareja.

Hay dos tipos de personas:

- Los que _____
- Los que _____.

Los que gastan no tendrán ninguna dificultad con este lenguaje, pero a los que les gusta ahorrar van a encontrar este lenguaje muy difícil de aprender y más que nada, ejecutar. Este es el tipo de persona que dice, yo no compro un regalo ni para mí, ¿por qué tengo que comprar regalos para otros? Dar un regalo es invertir en tu matrimonio. Este va a ser uno de las mejores inversiones que puedas hacer.

También hay el regalo de la presencia, tu presencia física. Esto aplica más especialmente en tiempos de celebración o de crisis. El regalo de la presencia significa estar con tu pareja en tiempos de _____ o tiempos de _____.

Si tu esposa te llama cuando estas de viaje y te dice que su mama está muy enferma y al borde de la muerte o algún miembro de la familia está bien enfermo y la situación es delicada, por favor, no preguntes ¿quieres que regrese a la casa?, solamente debes decir “mi amor, voy de regreso a la casa lo antes posible”. Tu pareja nunca olvidara el regalo de tu presencia. De lo contrario, si no regresas a la casa lo antes posible, probablemente tampoco lo olvidaran. El regalo de la presencia es poderoso.

Si tener a tu cónyuge a tu lado es importante para ti, es importante que se lo COMUNIQUES.

Ejercicios para completar durante la semana y antes de la próxima reunión:

1. Lea 2 Corintios 8:12. ¿Cuál es la clave para hacer de cualquier regalo una expresión valiosa de amor?
2. Lea Proverbios 11:24-25 y describe cual ha sido tu actitud al dar regalos.
3. Terry es una persona ahorrativa y resiste (al menos emocionalmente) gastar dinero en regalos. Stacey no tiene mucho dinero pero a menudo sacrifica sus deseos personales para poder dar a las personas que ama. Lea 2 Corintios 9:6-14 y contraste lo que vemos en Terry y Stacey.

	Terry	Stacey
¿Cómo dan?	_____	_____
reciben?	_____	_____
tienen al dar?	_____	_____
beneficia?	_____	_____

4. El regalo de uno mismo. Un regalo intangible muchas veces dice más que un regalo que podemos sostener en la mano. Este es el regalo de la presencia. Estar presente cuando tu cónyuge te necesita habla más alto que cualquier otro regalo. El regalo de la presencia en los momentos de crisis es el regalo más valioso que le puedes dar a tu pareja. Tu cuerpo se convierte en el símbolo de tu amor. Remueve el símbolo y el sentido de amor se evapora. Lea Proverbios 25:14. ¿Es esto algo que se puede decir de ti?
5. Complete las oraciones abajo para indicar tu deseo por la presencia de tu cónyuge en eventos u ocasiones especiales.
Me gustaría que estés junto a mi cuando _____ Yo voy a estar contigo cuando _____
6. Lea Lucas 6:38. Use el verso para completar las siguientes oraciones:
Si das amor, entonces _____

Si das poco amor, entonces _____ Si das amor de manera extravagante, entonces _____

7. Dale tres regalos a tu cónyuge durante el transcurso de esta semana. Uno de estos regalos debe ser un regalo en el cual no gastes dinero.

Sesión 5

Actos de Servicio

Actos de servicio es _____ por otra persona que tu sabes le gustaría que tú hagas.

_____ hablan más alto que las palabras. Y esto es cierto para alguna gente. Esto no es cierto para todas las personas, puede que esto no sea cierto para ti. Puede que las palabras hablan más profundamente para ti que las acciones.

Algunas personas prefieren que su cónyuge diga lo grandes e importantes que son en vez de hacer algo por ellos. Pero si tu lenguaje de amor es Actos de Servicio entonces si las acciones hablan

más algo que las palabras. Le puedo decir muchas veces... te amo, te amo, te amo, te amo.... Y mi cónyuge me puede decir "estoy cansado de escuchar te amo, te amo, te amo.... ¡Haz algo por favor! Para estas personas los actos de servicio le expresan mejor el amor.

Parte del problema cuando hablamos este lenguaje son los estereotipos. Muchas veces la sociedad tiene un estereotipo de las cosas que un hombre puede hacer y qué cosas no puede hacer. Lo mismo para la mujer, hay cosas que ella puede hacer y cosas que no puede hacer. Y otras veces es tu mamá o tu papá que te enseñaron lo que una mujer o un hombre deben hacer. Muchos de nosotros crecemos con esta idea de que los hombres no pueden fregar platos o las mujeres no pueden cortar la grama. No estamos tratando de cambiar los estereotipos, nuestro propósito es que podamos amar mejor a nuestros cónyuges. No importa cuál sea el estereotipo, si el lenguaje de amor de mi pareja es Actos de Servicio y lavar platos es uno de esos servicios, yo voy a lavar los platos, yo quiero vivir con una esposa feliz.

Lo que estamos tratando de decir es que quizás tendremos que romper con esos estereotipos. Pero creo que podemos hacerlo.

Es importante darle a tu cónyuge _____ de cuales actos de servicio son significativos para ti. Tú debes darle información a tu pareja, de hecho te sugerimos lo siguiente:

- Haga una _____ cosas que quisieras que tu esposo haga por ti. Estas son diez cosas que realmente te demuestren el amor de tu pareja por ti.
- Lista la cosas en orden de _____ para ti. La primera siendo la más importante y luego hasta llegar a la número diez.
- Estamos hablando aquí sobre proyectos mayores como pintar, reparar algo, etc. También hay actos de servicio diario y semanal. Así que sería una buena idea hacer una lista de las cosas que quieres que tu cónyuge haga por ti diariamente o semanalmente.

Sé que esto puede ser difícil para alguna gente pues no están acostumbrados a hacer esto. Pero, de nuevo, creo que podemos aprender a hacer esas cosas.

Escucha la LISTA DE ACTOS DE SERVICIO que tu cónyuge desea y sabrás las cosas que puedes hacer para expresarle amor.

Un buen ejemplo de actos de servicio es: SACAR LA BASURA, SACAR EL PERRO, CAMBIAR EL BEBE. Escoge la que mejor te exprese el amor de tu cónyuge. Otros ejemplos son: hacer la comida, barrer, mapear, limpiar, lavar el carro, cambiar la caja de arena del gato, pagar las cuentas, podar los arbustos, manejar las finanzas del hogar, etc.

El verdadero corazón del amor es una actitud de SERVICIO.

Ejercicios para completar durante la semana y antes de la próxima reunión:

1. Lea Marcos 10:43-45 y describa las razones por las cuales Jesús vino al mundo.

2. Lea Juan 13:1-5, 12-15 y describa cuales actos de servicio Jesús llevo a cabo.

3. ¿Qué quería Jesús que sus discípulos aprendieran de Sus actos de servicio?

4. Lea Juan 13:3-5. ¿Por qué Jesús se puso un delantal y se arrodillo para lavar los pies de sus discípulos? Seleccione la que aplique
 - a. El fue forzado a hacer eso.
 - b. El escogió hacer eso.
 - c. Alguien le sugirió que hiciera eso.

¿Por qué hizo una diferencia que El hiciera este acto de servicio?

5. Lista las cosas que tu cónyuge podría hacer para que tu puedas saber que el o ella te ama.

6. Compara tu lista con la de tu cónyuge y mira a ver si están haciendo unos pedidos razonables el uno del otro.

7. Con mucha honestidad contesta lo siguiente: ¿Cómo te sientes cuando haces actos de servicio por tu cónyuge?
 - a. Es algo que resiento.
 - b. Yo solo hago lo que hay que hacer.
 - c. No me importa si soy apreciado o no.
 - d. Es la forma en que le demuestro amor a mi cónyuge.

8. Lea Gálatas 5:13-15. Haga un contraste entre el clima emocional del matrimonio donde los cónyuges deciden aprender el lenguaje de amor de su pareja y donde los cónyuges no deciden aprender a hablarlo.
- Deciden aprender a hablar el lenguaje de amor del cónyuge:
 - No Deciden aprender a hablar el lenguaje de amor del cónyuge

Sesión 6

Toque Físico

Este es el lenguaje del amor que probablemente los hombres han estado esperando. Los hombres dirán, ese es mi lenguaje de amor, toque físico. Ellos están pensando... sexo. Pero, cuando les preguntamos: ¿el toque no sexual les demuestra amor a ustedes? Entonces, ellos dicen: ¿no sexual? Si tu esposa te sirve café y te pone la mano en el hombro... ¿tú sientes amor? O cuando salen del carro y te coges de las manos con ella... ¿tú sientes amor? Si el toque no sexual, no te comunica amor, entonces el toque físico no es tu lenguaje de amor.

Toque físico es una de las maneras fundamentales de expresar AMOR.

Los bebés que son amados, abrazados, besados y cuidados van a desarrollar una salud emocional superior a aquellos que sus padres y familiares cercanos no les demostraban el amor a través del toque físico. La importancia de tocar los niños no es una idea moderna. Los padres sabios en cualquier cultura son padres que tocan, abrazan y acarician a sus hijos.

El toque físico es una manera de demostrar el amor en la pareja. Cogerse las manos, besarse, abrazarse y las relaciones sexuales son diferentes maneras de comunicar amor a la pareja. Para algunas personas el toque físico es su lenguaje primario. Sin esta práctica no se sienten amadas.

No presumas que el toque físico que te hace _____ puede hacer que tu pareja se sienta _____. Tu cónyuge es quien mejor sabe lo que percibe como un toque amoroso. No debemos insistir en tocarle a nuestra manera y en nuestro propio tiempo. No cometas el error de pensar que el toque físico que te produce placer también le producirá placer a tu cónyuge.

El toque físico en momentos de crisis puede ser _____ que tú puedes hacer por tu cónyuge. Si tu cónyuge está pasando por un momento difícil o doloroso es importante abrazarlo(a), aun sin decir nada. Esto va a ser un acto de amor y una experiencia inolvidable para tu pareja.

Si no te sientes cómodo con el toque físico, comienza con algo _____. Al final del día, lo que estamos tratando de hacer no es sentirnos cómodos sino amar a nuestra pareja en el lenguaje que nuestra pareja habla. Debemos recordar que el amor es algo que hacemos para otra persona, no para nosotros mismos.

El cuerpo es para tocarlo. Todo lo que la persona es está en su cuerpo. Alejarse del cuerpo es distanciarse de la persona.

Hay maneras apropiadas e inapropiadas para tocar a las personas del sexo opuesto. En el matrimonio, sin embargo, lo que es apropiado o inapropiado lo determina la pareja dentro de ciertas pautas generales. Es evidente que debemos evitar el abuso físico. Nuestros cuerpos son para tocarlos no para maltratarlos.

Lo que estamos diciendo es lo siguiente: cualquiera que sea el lenguaje de amor de tu pareja es bueno que le des una buena cantidad de ese amor y un poco de los otros 4 lenguajes. Cuando hacemos esto el tanque de amor va a estar lleno y el ambiente en el matrimonio y en el hogar va a comenzar a cambiar.

La clave para la motivación es tener el _____ en tu pareja.

Ejercicios para completar durante la semana y antes de la próxima reunión:

1. En la línea abajo, escribe tus iniciales para indicar cuán importante el toque físico es importante para ti. También escribe las iniciales de tu pareja para indicar cuán importante es el toque físico importante para tu pareja.

No es importante

Absolutament
e Importante

2. Compare las respuestas con las de tu cónyuge. ¿Estás sorprendido con los resultados? Explique
3. Lea Cantar de los Cantares 1:2; 2:6; 7:6-9. ¿Cuál es tu primera impresión después de leer estos pasajes de cómo el esposo y la esposa hablan amor mutuamente?
 - a. ¿Eso está en la Biblia?
 - b. ¿Está bien expresar amor a través del toque físico?
 - c. Yo quiero expresar amor a mi pareja a través del toque físico.
 - d. Ese es el lenguaje de amor que me gusta.
 - e. Todas las anteriores.
4. Lea 1 Corintios 7:3-5. ¿Cuál es el reto o las instrucciones que se nos presentan aquí?
5. Lea Proverbios 5:15-23 y conteste las siguientes preguntas:
 - a. ¿A quién está dirigido este pasaje bíblico?
 - b. ¿Cuáles son las instrucciones que se les da a las parejas casadas?
 - c. ¿Cuándo es que el cuerpo de tu pareja te debe satisfacer?
 - d. ¿Dónde deben encontrar amor las parejas casadas?
 - e. ¿Por qué las parejas casadas deben evitar las relaciones adúlteras?

Sesión 7

Estar Enamorado

Parece ser que las parejas para casarse solo necesitan estar enamorados, pero nadie parece saber cómo es que tu sabes que estás enamorado.

Estar enamorados es un _____.

Todo comienza con un COSQUILLEO. Dentro de cada uno de nosotros hay un sistema de alerta para el amor. Se parece a una alarma de fuego. Cuando tu vez cierto tipo de personas, hay algo en la manera que se ven, hay algo en la manera que hablan, hay algo en la manera que hacen gestos, que te hace sentir ese cosquilleo.

La experiencia de estar enamorados nos hace creer que todo en nuestra pareja es bueno y deseable y que no hay en la tierra que sea mejor que esa persona. Luego nos damos cuenta que esto no es cierto, pero en ese momento sentimos que es cierto.

Peligros de estar enamorados:

- Estar enamorados da la impresión de que se tiene una relación _____. Más tarde nos damos cuenta que apenas nos conocemos. También te hace pensar que este sentimiento de estar enamorado va a durar para siempre y que vas a ser así de feliz para siempre.
- Estar enamorados niebla nuestro entendimiento de las _____ en la pareja. Cuando estamos aconsejando parejas le pregunto: ¿Que música te gusta escuchar? Recuerdo esta esposa que luego de 18 meses de casada vino y me dijo que su esposo escuchaba música country todo el día y que la volvía loca con eso. No creen ustedes que ella se debía haber dado cuenta de esto antes de casarse. Otras preguntas que les hago: ¿cuáles son sus valores?, ¿qué notas tiene en la escuela?, ¿que cosas le interesa hacer en el futuro?
- Estar enamorados nos lleva a conclusiones _____.
- Se han hecho estudios sobre este tema de enamoramiento y se ha descubierto que esta obsesión de estar enamorado solo dura un promedio de 2 años. Algunos más, otros menos, pero el promedio es de 2 años. Luego bajamos de esa nube. Bueno, seamos agradecidos por eso, pues la gente es muy poco productiva cuando están enamorados. Se ha comparado estar enamorados con estar demente.
- Si estas en la universidad y te enamoras, tus notas bajan dramáticamente. Tienes un examen, y a quien le importa ni siquiera el tema del examen cuando estas enamorado.

¿Cómo es que esta experiencia de estar enamorados contribuye al divorcio? Creemos que está directamente relacionada con el alto por ciento de divorcios. Funciona más o menos de la siguiente manera:

- Una pareja se enamora, entonces están obsesionados el uno con el otro. Se casan. Después de dos años bajan de la nube. Puede ser que fueron novios más de un año, así que puede ser después de seis meses que bajan de la nube. En este momento se dan cuenta que tienen diferencias.
- Muchas parejas pasan la etapa de estar enamorados, entonces ellos empiezan a ver sus _____. Ahora las diferencias son visibles para ambos. Antes de casarnos teníamos unas expectativas de cómo iba a ser nuestra vida matrimonial ahora que estábamos casados, pero comenzamos a vivir una experiencia muy diferente a lo que imaginamos y sentimos que somos los más miserables.

- _____ dan lugar a peleas y discusiones o conducen a la separación del cónyuge. Y se puede llegar a la conclusión que nunca debieron haberse casado ya que son bien diferentes y por lo tanto no son compatibles. Y saben lo que pasa, uno de los cónyuges comienza a sentir cosquilleos por otra persona. Y el mismo proceso comienza otra vez.

¿Cómo puedes tener un buen matrimonio?

La respuesta correcta no es dejar a la pareja. La respuesta es aprender como amar la persona con quien estas casado. Si seguimos el cosquilleo puedes que termines casando 6, 7, 8, 10, 12 veces en toda tu vida.

Lo que estamos diciendo es lo siguiente: el mayor potencial para tu felicidad es con la persona con quien estas casado. Sé que hay mucha gente que se ha casado más de una vez, y no podemos volver atrás.

- Trabaja con _____. El reto es aprender a amar la persona con la cual estamos casados.
- Aprende el _____ de tu cónyuge y comienza a hablarlo. Muchos matrimonios pueden permanecer si aprenden el concepto de los lenguajes del amor.

Tres preguntas para ayudarte a hablar el lenguaje de amor de tu pareja.

- ¿Qué puedo hacer para ayudarte?
- ¿Cómo puedo hacer tu vida más fácil?
- ¿Cómo puedo ser un mejor esposo o esposa para ti?

Nosotros creemos que esto es para lo que el matrimonio fue diseñado, para amarse y ser feliz. El matrimonio nunca fue diseñado para hacer la gente miserable. El matrimonio fue diseñado para que el esposo aprenda a vivir, amar y servir a su esposa y para que la esposa aprenda a vivir, amar y servir a su esposo. Cuando hacemos esto los dos ganan en el proceso. El resultado es que el amor estimula al amor. Cuando amamos al cónyuge con el lenguaje apropiado, nuestro cónyuge responde con amor.

El amor es el arma más poderosa que tenemos para defender nuestros matrimonios. Esto también impacta nuestros hijos. De hecho aprender el lenguaje de amor de nuestros hijos los va a capacitar y enseñar a ellos a amarlos a usted y a sus cónyuges cuando ellos sean adultos.

Nada tiene el potencial de cambiar el mundo como el amor.