



21 DÍAS DE DEVOCIONAL

# FORTALECIENDO LA CONEXIÓN ESPIRITUAL



ENFOQUE & FAMILIA®



El matrimonio reta a dos personas a unirse y a ser realmente íntimos en las diferentes áreas de la vida: física, emocional y, también, espiritualmente. La intimidad espiritual se trata de mezclar nuestros corazones profundamente a través de nuestra fe. Hemos preparado 21 días de devocionales para los cónyuges que deseen ser cada vez más cercanos espiritualmente.

El reto será buscar un tiempo en pareja en el que puedan compartir, meditar en los diferentes versículos bíblicos, orar, y aprender más el uno del otro. ¿Está listo?

Cada día tendrá una pequeña reflexión y un versículo bíblico, luego de leerlos, tomen el tiempo para reflexionar sobre las preguntas de cada día y oren juntos.

**Nota aclaratoria:** Por favor, no lea los devocionales pensando que su relación matrimonial que enfrenta problemas graves irá mejor si solo ora y lee la Biblia.

Sí, Dios promete cuidar de nosotros, pero si está enfrentando el abuso o la infidelidad, busque la ayuda inmediata de un [consejero o psicólogo](#).



## Lista de Verificación de Días

- Día 1.** En Él subsistimos
- Día 2.** Aprendiendo a amar
- Día 3.** Amor entregado
- Día 4.** Amar requiere acción
- Día 5.** Las decepciones
- Día 6.** Viviendo gozosos
- Día 7.** No puede cambiarlo
- Día 8.** Ser bondadoso
- Día 9.** Las palabras del amor
- Día 10.** El amor es paciente
- Día 11.** El perdón en el matrimonio
- Día 12.** La casa de Dios
- Día 13.** Permaneciendo unidos
- Día 14.** Pasar tiempo juntos
- Día 15.** Manejando el enojo
- Día 16.** La fidelidad
- Día 17.** El amor lo soporta todo
- Día 18.** Palabras amables
- Día 19.** Las diferencias
- Día 20.** Dominio propio
- Día 21.** Disfrute mutuo

# Día 1.

## En Él subsistimos

### Meditación

Algo realmente poderoso sucede cuando un matrimonio se pone de acuerdo en la idea de que Dios sea el centro de su unión. No solo significa que lo llamamos cuando las cosas se ponen difíciles o solo para ocasiones especiales. Un matrimonio que tiene a Dios como el centro de sus vidas reconoce que es Él quien sostiene su amor, su unión, su futuro, sus planes, su vida. Dios no solo es parte de una visita a una iglesia los fines de semana o de la oración antes de la comida; más bien, es reconocido como el Creador del amor que nos tenemos, y el que hace que subsista y se mantenga en el tiempo. Poner a Dios en el lugar correcto (como el centro de nuestra relación), hace que nuestros corazones estén en el lugar correcto el uno con el otro. No solo nos debemos a nuestro cónyuge, principalmente nos debemos a nuestro Creador. No solo debemos estar cerca de nuestro cónyuge para que nuestro amor perdure, debemos estar cerca del Único que puede hacer que el amor subsista.



### Lectura Bíblica

- [1 Juan 4:8](#)
- [1 Juan 4:16](#)
- [Colosenses 1:16-17](#)

### Preguntas de Hoy

- ¿Qué lugar tiene Dios en nuestra vida matrimonial? ¿Cómo vemos a Dios en nuestra familia?, ¿está cerca del centro o más bien en las fronteras de nuestra vida?
- ¿De qué forma podemos amar, conocer y permanecer en Dios juntos?

### Oración

*Dios Creador, hoy queremos reconocerte como el iniciador del amor, el escritor de nuestra historia matrimonial, y el que sustenta y sustentará nuestro matrimonio hasta el final. Dependemos de ti para continuar; ayúdanos a permanecer cerca de tu amor para amarnos como tú quieres que lo hagamos.*

# Día 2.

## Aprendiendo a amar

### Meditación

¿Dónde aprendimos a amar? Hay tantas voces que pueden decirnos lo que significa el amor. Quizás hayamos escuchado esas voces en nuestro pasado; tantos recuerdos de la forma y el patrón que tuvieron nuestros padres al mostrarse amor. Algunos tuvimos la suerte de tener ejemplos de relaciones saludables; otros, presenciamos dolor y palabras hirientes. Independientemente del ejemplo que hayamos tenido, debemos reaprender lo que significa amar a través de los ojos del Creador del Amor. ¡Sí! Hay una forma saludable, segura e incondicional de amar, y podemos aprenderla de Dios. Este tipo de amor es el estándar que debemos perseguir en nuestra relación matrimonial. Un amor que dignifica, perdona, entrega, sirve, y muchas cosas más. Acercuémonos a la Voz correcta del Amor para aprender y reaprender.



### Lectura Bíblica

- [1 Juan 4:10](#)
- [Salmo 103:11-12](#)
- [1 Corintios 13:4-7](#)

### Preguntas de Hoy

- ¿Qué características del amor de Dios ha visto en su cónyuge?
- ¿Qué características del amor de Dios necesitan practicar de forma más intencional en su vida matrimonial?

### Oración

*Señor, hoy entendemos que Tú eres el ejemplo supremo de amor. No importa cuáles hayan sido las voces de nuestro pasado; queremos aprender a amar de la forma en la que Tú eres. Ayúdanos a entregarnos cada día el uno al otro un amor que siga Tú esencia.*

# Día 3.

## Amor entregado

### Meditación

Una de las características más sorprendentes del amor de Dios es su entrega y sacrificio. Su amor por nosotros ha sido tan grande que no dudó en entregarse a sí mismo aun siendo Dios para salvarnos. Él vino a la tierra para servir y no para ser servido. En el matrimonio hay muchas ocasiones en las que el servicio y el sacrificio mutuo serán necesarios. Los investigadores han descubierto que las parejas dispuestas a hacer sacrificios dentro de sus relaciones fueron más efectivas para resolver sus problemas. Este amor sacrificial predijo tasas más bajas de divorcio y tasas más lentas de deterioro en la relación. ([“Here Is What Real Commitment to Your Marriage Means”](#) en español “Esto es lo que significa el compromiso real con su matrimonio”) Un buen matrimonio está formado por dos personas que reconocen el valor del otro y buscan formas de sacrificarse el uno por el otro.



### Lectura Bíblica

- [Juan 15:13](#)
- [Filipenses 2: 6-8](#)
- [1 Juan 3:16](#)

### Preguntas de Hoy

- ¿De qué formas pueden mostrarse entrega y servicio mutuo?
- ¿Hay algo en la forma en la que me veo a mí mismo que esté limitando mi servicio a mi cónyuge?

### Oración

*Señor, Tú que eres el mayor ejemplo de entrega y servicio por sus amigos, moldea nuestro corazón para que seamos cada día más como Tú. Ayúdanos a vernos mutuamente como Tú nos viste a nosotros a tal punto de dar tu vida: Nos viste tan valiosos para merecer tu sacrificio. Tu amor fue más allá de todas nuestras imperfecciones y debilidades. Queremos mirarnos como Tú nos miraste.*

# Día 4.

## Amar requiere acción

### Meditación

“Amor” ha sido una palabra que ha inspirado miles de hermosos poemas y canciones románticas; pero la realidad es que el amor no solo debe ser dicho con palabras, sino con acciones. Esto es un claro ejemplo del amor del Padre hacia nosotros; sus acciones de amor implicaban entregar a su propio Hijo. Amar es un verbo; requiere acción. Es cierto que en el altar prometemos amar, honrar y apreciar a nuestro cónyuge, pero esto no se siente del todo verdadero a menos que lo cumplamos con nuestras acciones día a día. Por ejemplo, decidir hacer cosas por y para la persona que amamos. Esto significa desde hacer cosas como encargarnos de tareas domésticas, renunciar a una actividad favorita para pasar tiempo con él o ella, escuchar sus sufrimientos, etc. Pero no solo debemos hacerlo por hacerlo, sino que todo lo que hagamos por el otro, debemos hacerlo con amor.



### Lectura Bíblica

- [1 Juan 3:18](#)
- [1 Corintios 16:14](#)
- [Mateo 20:28](#)

### Preguntas de Hoy

- ¿Cuáles acciones les hacen sentirse amados, honrados y apreciados?
- ¿De qué otras maneras (que no practique en la cotidianidad) puede hacerle sentir amado a su cónyuge?

### Oración

*¡Padre Bueno! Tu amor puro no solo fueron palabras, sino acciones, y aunque entregar a tu Hijo fue una decisión difícil, lo hiciste por amor a nosotros. Estamos agradecidos y queremos seguir tu ejemplo el uno con el otro. Ayúdanos a morir a nuestros propios intereses para velar por los intereses del otro, y ser un ejemplo de tu amor.*

# Día 5.

## Las decepciones

### Meditación

Debemos ser sinceros; convivir con una persona imperfecta hará que la vida algunas veces sea difícil. Quizás nos hayamos percatado de esto en cosas cotidianas como darnos cuenta de cuánto nos incomoda la forma en la que dobla la ropa o lo rápido que pierde sus llaves. Pero otros, también luchan con cosas más cotidianas como darse cuenta de que su esposo no es el líder espiritual que pensó o que su esposa es más crítica que cuando eran novios. ¿Qué debemos hacer ante la decepción? Dios nos invita a que acudamos a él con nuestras preocupaciones y frustraciones. Dios quiere que compartamos la carga con Él. También Dios siempre está dispuesto a mirarnos con gracia ante nuestras debilidades; y, además, creemos que Dios sigue obrando en nuestro matrimonio para perfeccionar la obra que ha iniciado. ¡No estamos solos! Dios quiere que sepamos que comprende nuestra frustración, la tiene en cuenta y está trabajando en nosotros.



### Lectura Bíblica

- [1 Pedro 5:7](#)
- [Filipenses 1:6](#)
- [Hebreos 4:16](#)

### Preguntas de hoy

- ¿Qué cosas nos preocupan o incomodan de nuestro matrimonio que podamos dejar en las manos de Dios?

### Oración

*Sabemos que Tú nos conoces. Sabemos que somos humanos débiles e imperfectos que necesitamos de tu confort y ayuda. Ayúdanos a hacer el bien el uno al otro, a mostrar gracia en medio de nuestras debilidades y creer que Tú sigues obrando en nosotros y completando la obra que iniciaste en nuestro matrimonio.*



# Día 6.

## Viviendo gozosos

### Meditación

Hay una diferencia entre ser felices y estar gozosos. La primera, es una reacción ante las cosas buenas de la vida, pero la segunda, es la decisión de tener esperanza y esperar la bondad de Dios a pesar de las cosas difíciles que pasemos. ¿Cuál de las dos practica más en su matrimonio? En medio de un matrimonio compuesto por dos personas imperfectas que pueden llegar a decepcionarse el uno al otro, el gozo es sumamente importante.

Necesitamos la ayuda de Dios para elegir el gozo, aun cuando las cosas no vayan como lo hubiéramos deseado en el día a día. El gozo es uno de los frutos del Espíritu Santo, eso significa que necesitamos acercarnos más a Él para encontrar el gozo verdadero.

El gozo también nos hace estar más sensibles y despiertos a esos pequeños y simples momentos de la cotidianidad que nos hacen reír. Disfrute de las pequeñas cosas de la cotidianidad de su matrimonio.



### Lectura Bíblica

- [Romanos 15:13](#)
- [Colosenses 1:11](#)
- [Salmo 21:6](#)

### Preguntas de hoy

- ¿Qué papel juega el gozo en su matrimonio?
- ¿Cómo pueden usted y su cónyuge disfrutar de la alegría y de las pequeñas cosas que nos hacen reír en el matrimonio?

### Oración

*Queremos la alegría y el gozo que vienen de ti. Sabemos que eres la fuente de gozo perdurable. Ayúdanos a llenarnos primero en ti, y a buscar la plenitud y la alegría en ti, en vez de exigirlo o esperarlo de nuestro cónyuge. También permítenos no perder nuestra capacidad de asombro ante los detalles pequeños en nuestro matrimonio que nos traen alegría.*

# Día 7.

## No puede cambiarlo

### Meditación

¿Alguna vez ha tratado de cambiar a su cónyuge? Uno de los errores que muchas parejas pueden cometer es sumergirse en una larga carrera de intentar cambiar algo que no les gusta o les molesta de su cónyuge. Pero piénselo así, la Biblia dice que todos somos pecadores; cada uno tiene sus propias debilidades y defectos. Y, si lo pensamos de esta forma, una persona quebrantada que intenta reparar el quebrantamiento de otra terminará sintiendo más dolor y frustración. ¿Cómo podemos entonces manejar aquellos malos hábitos, patrones y debilidades de nuestro cónyuge que algunas veces nos llevan a la incomodidad, la tristeza o el enojo? Empecemos por llevar nuestro propio quebrantamiento a Dios; ¿qué parte de nuestro comportamiento está afectando la situación que no nos agrada? También es hora de cambiar la perspectiva, qué cosas buenas ve en su cónyuge; hay algo maravilloso en la forma en la que Dios hizo a su cónyuge. Y, por último, recuerde que Dios se interesa en arreglar las cosas rotas, y está interesado en hacerlo con usted y su cónyuge.



### Lectura Bíblica

- [Salmo 139:14](#)
- [Salmo 143:3](#)
- [Mateo 7:3](#)

### Preguntas de hoy

- ¿Qué parte de su comportamiento puede estar afectando la situación que viven?
- ¿Qué características de su cónyuge reflejan la obra maravillosa de Dios en él o ella?

### Oración

*Señor algunas veces es tan difícil ver la paja que hay en nuestro ojo primero antes de mirar al de nuestro cónyuge. Pon en nosotros un corazón que reconozca cuán pecadores y afortunados somos de recibir tu gracia inmerecida en lugar de la paga de nuestro pecado. Ayúdanos a ver antes las cosas buenas del otro, y apreciar primero la obra maravillosa que hiciste en cada uno, antes de juzgar o criticar.*

# Día 8.

## Ser bondadoso

### Meditación

¿Qué significa ser un cónyuge bondadoso? Algunas veces pensamos que somos bondadosos cuando evitamos regañar a nuestro cónyuge por sus calcetines en el piso, o al deslumbrarle con un buen regalo. Pero la bondad es más que solo “ser amable”. La mayoría de las veces ser bondadoso requiere que seamos valientes y, algunas veces, requerirá de tomar decisiones difíciles. La bondad, especialmente en el matrimonio, nunca es fácil. La bondad requiere que seamos justos, amables y humildes. La bondad es un fruto del Espíritu; es un comportamiento impulsado por Dios.

¿Está permitiendo que el Espíritu Santo produzca bondad en su matrimonio?



### Lectura Bíblica

- [Miqueas 6:8](#)
- [Gálatas 5:22](#)
- [2 Corintios 9:8](#)

### Preguntas de hoy

- ¿De qué forma estamos cultivando el fruto de bondad del Espíritu en nuestra vida?
- ¿Cómo puedo demostrarle a mi cónyuge la bondad de Dios en esta semana?

### Oración

*Señor, ayúdanos a mostrarnos mutuamente la bondad que quieres que tengamos el uno con el otro. Ayúdanos a ser justos, amables y humildes delante de ti y en nuestro matrimonio. Queremos estar cerca de tu Espíritu, y escuchar su voz que nos guía hacia la bondad.*

# Día 9.

## Las palabras del amor

### Meditación

Muchas veces cuando las personas hablan de sus relaciones románticas, hablan de pasión, alegría, satisfacción y felicidad. Pero el amor también se debe definir a través de palabras como: **“compromiso”, “sacrificio”, “perdón”, “tolerancia” y “perseverancia”**. Estas palabras no forman parte del léxico romántico de la cultura actual, pero son los valores que realmente pueden mantener a las parejas unidas a través de los momentos difíciles y las crisis familiares.

Los sentimientos volátiles como son la ilusión, la pasión y la alegría momentánea, a pesar de ser hermosos, establecen una base muy débil sobre la cual construir la felicidad de un matrimonio. El amor, no se trata solo de un sentimiento que se aloja en el corazón. El amor implica también voluntad y una decisión firme.



### Lectura Bíblica

- [Juan 13:34-36](#)
- [Colosenses 3:13](#)
- [Efesios 4:32](#)

### Preguntas de hoy

- ¿Por qué el amor necesita de voluntad y una decisión firme?
- ¿Qué palabras quieren que caracterice el tipo de amor que se tienen?

### Oración

*Señor, Tú nos has dado el ejemplo de un amor que se transformó en una decisión de entrega, aunque fuera dolorosa y difícil. No queremos que nuestro amor sea definido por el egoísmo y la autosatisfacción de la época. Queremos que el amor sea marcado por la paciencia, la entrega y el perdón que nos mostraste.*

# Día 10.

## El amor es paciente

### Meditación

Amar te inspira a transformarte en alguien paciente. La paciencia se demuestra cuando no nos apresuramos a sacar conclusiones antes de escuchar a la otra persona, cuando tenemos una buena actitud en lugar de enfadarnos con facilidad, y al responder con tranquilidad cuando tenemos diferencias.

En vez de ser impaciente, el amor le ayuda a demostrar misericordia y a ser más tolerante. La paciencia nos permite comprender que todos fallamos, y que como humanos, en algún momento también necesitaremos la comprensión y la tolerancia del otro. Cuando somos pacientes contribuimos a la paz, la tranquilidad y a la felicidad de los demás, por eso, es una virtud que vale la pena desarrollar.



### Lectura Bíblica

- [Gálatas 5: 22-23](#)
- [Salmo 86:15](#)
- [Efesios 4:32](#)

### Preguntas de hoy

- ¿Cómo le ha mostrado Dios su amor, misericordia y gracia?
- ¿Cómo puede mostrar paciencia a su cónyuge?

### Oración

*Señor, queremos reconocer cuan paciente y bondadoso has sido con nosotros. En respuesta a cómo nos has tratado, a pesar de nuestro pecado y debilidades, ayúdanos a ser pacientes y misericordiosos el uno con el otro. Que tu Espíritu nos haga amarnos.*

# Día 11.

## El perdón en el matrimonio

### Meditación

Permanecer enojados, alejados o confrontados por causa de los conflictos y los desacuerdos que tenemos en el matrimonio, no solo no los resuelve, sino que los puede hacer más grandes, difíciles e inmanejables. Pero cuando decidimos perdonar, se activa un proceso, consciente e inconsciente, que posibilita soltar lo que incomoda, distancia y afecta, y se experimenta una mayor libertad y tranquilidad consigo mismo y con la pareja.

Cuando nos abrumen los días difíciles en los que no podemos comprendernos o unos hiramnos mutuamente, el perdón es una herramienta muy apropiada para evitar que los conflictos crezcan y perduren. El perdón fue la receta que Jesús dio para vivir relaciones saludables y dar de vuelta la misericordia que un día recibimos de parte de Él.



### Lectura Bíblica

- [Lucas 6:37](#)
- [Miqueas 7:18](#)
- [Mateo 6:12](#)

### Preguntas de hoy

- ¿De qué forma han sentido el perdón y la compasión del otro en su matrimonio?

### Oración

*Señor, ayúdanos a vivir plenamente la oración que nos enseñaste; que podamos perdonar las deudas de otros como Tú has perdonado las nuestras. Ayúdanos a responder al perdón que nos diste, pasando por alto nuestras faltas y debilidades, y recordando tu gracia inmerecida.*

# Día 12.

## La casa de Dios

### Meditación

La Biblia constantemente usa la metáfora de “construir un edificio” para ilustrar el desarrollo de nuestra fe. En la carta de Pablo a los Efesios encontramos una hermosa metáfora que Pablo usa para explicar que el proceso de crecimiento espiritual no puede darse sin Cristo como el fundamento, y sin la unión de la comunidad de creyentes.

Cuidadosamente unidos en Cristo, formamos un templo santo al que Dios llega a vivir por medio de su Espíritu. Ahora, piense que esto es así en el matrimonio a menor escala. El matrimonio es un templo construido por dos personas donde el Espíritu llega a vivir.

Quizás ambos en el matrimonio seamos totalmente diferentes, pero lo que Cristo hace con nosotros es una hermosa armonía a través de la belleza que cada piedra trae y da al edificio. Si estamos unidos a Cristo, seremos ajustados de forma armoniosa de modo que seamos un bello templo.



### Lectura Bíblica

- [Efesios 2:19-22](#)
- [1 Corintios 3:16](#)
- [Hebreos 3:6](#)

### Preguntas para hoy

- ¿De qué forma tratan de estar cuidadosamente unidos en Él?
- ¿Cómo cree que se siente Dios en la casa que juntos han formado?

### Oración

*Queremos que seas el fundamento de nuestra casa. Queremos ser un lugar agradable en el que te deleites a través de nuestra relación y de la forma en la que nos tratamos. Queremos ser un bello edificio cuidadosamente unido en Ti.*

# Día 13.

## Permaneciendo unidos

### Meditación

Quizás ha escuchado esta frase en algún lugar: “la familia que ora unida permanece unida”, pero no es solo un dicho de abuelos, gracias a las investigaciones ahora podemos comprobarlo.

Un artículo de Family Studies hace una descripción de algunas de estas investigaciones. Las investigaciones demuestran que las parejas experimentan una gran cantidad de beneficios en sus matrimonios cuando oran juntos con regularidad. Aumenta el perdón, la fidelidad emocional y sexual, la felicidad relacional, la confianza y la unidad. Incluso mejora la resolución de conflictos, ayudando a la pareja a darse cuenta de que, así como Dios los ha perdonado individualmente de manera incondicional, también deben perdonar a los demás.

Los cónyuges que han puesto su fe y confianza en Cristo Jesús están en contacto directo con el Creador de una manera que otros no pueden estar. ¡El matrimonio se enriquece más allá de toda expectativa humana cuando saca su fuerza e inspiración directamente de su Diseñador!



### Lectura Bíblica

- [Mateo 7:24-27](#)
- [Eclesiastés 4:12](#)

### Preguntas para hoy

- ¿Cómo su unión ha logrado resistir las adversidades de la vida?
- ¿De cuántas cuerdas está hecha su cuerda? ¿Solo están usted y su cónyuge, o también Dios y su Espíritu están en su equipo? ¿Qué área de nuestro matrimonio necesita que Dios esté más presente?

### Oración

*Señor, sabes que en nuestras propias fuerzas no podríamos soportar todas las situaciones difíciles que enfrente nuestro matrimonio en el presente y en el futuro. Pero tenemos plena confianza en que Tú haces que nuestra cuerda sea más fuerte, y que nuestra casa sobreviva a las tormentas. Quédate con nosotros.*



# Día 14.

## Pasar tiempo juntos

### Meditación

Como en todas las áreas del matrimonio, hay cosas que realmente entorpecen la conexión y la búsqueda de intimidad con nuestro cónyuge. Por ejemplo, el tiempo limitado, una agenda apretada, una vida llena de estrés, y las exigencias de la crianza; todos estos pueden ser obstáculos para la satisfacción matrimonial tanto en el área sexual, emocional y espiritual.

Hoy vivimos en un mundo que camina muy rápido y nos hace estar siempre ocupados. Por eso, es importante recordar que éxito no es tener una agenda muy llena, al contrario, es disfrutar con nuestra familia un tiempo especial. A veces creemos que, si no estamos haciendo algo “útil”, estamos perdiendo el tiempo.

La lucha por la intimidad espiritual es una lucha en contra de todas las cosas que puedan separarnos como matrimonio. Pasar tiempo juntos nos permite conocernos mejor, establecer vínculos fuertes y construir recuerdos que se guardan como el tesoro más grande que tenemos.



### Lectura Bíblica

- [Lucas 12:34](#)
- [Proverbios 5:18-19](#)
- [Eclesiastés 9:9](#)

### Preguntas para hoy

- ¿El dinero y el tiempo que invierto en mi matrimonio refleja que es una parte de los tesoros de mi corazón?
- ¿Cómo podrían disfrutarse mutuamente durante esta semana?

### Oración

Señor, Tú sabes que nuestros días son cortos. No dejes que desperdiciemos nuestro tiempo y nuestras agendas en tesoros que desaparecen con los años. Ayúdanos a invertir en nuestro matrimonio el tiempo y el disfrute que necesitamos.

# Día 15.

## Manejando el enojo

### Meditación

Solo hace falta un momento de ira para herir el corazón de nuestro cónyuge. Con unas cuantas palabras hirientes podemos hacer que nuestro matrimonio sea quebrantado. La buena noticia es que podemos prevenir estos momentos; podemos detener nuestra mente y corazón antes de que llegue a un enojo que lastima y hierde.

Es cierto, todos somos humanos y será inevitable enojarnos y mostrar nuestra disconformidad; pero recuerde, eso es diferente a responder con ira. La ira es una chispa que puede llevar a su matrimonio hasta un incendio forestal. En lugar de avivar nuestros desacuerdos, debemos aprender a manejarlos antes de que se conviertan en algo doloroso.



### Lectura Bíblica

- [Efesios 4:26-27](#)
- [Santiago 1:19](#)
- [Proverbio 16:32](#)

### Preguntas para hoy

- ¿De qué forma podemos suavizar nuestros desacuerdos?
- ¿Qué actitudes o palabras hacen que nuestros desacuerdos se aviven y provoquen un incendio?

### Oración

Señor ayúdanos a dominar nuestro enojo. Sabemos que tendremos momentos de frustración y desacuerdos, pero queremos aprenderlos a manejar honrándote a Ti primero, y luego, a nuestra relación. Ayúdanos a evitar responder con ira, y si en algún momento pasa, ayúdanos a ser humildes y saber cómo apagar los incendios.

# Día 16.

## La fidelidad

### Meditación

Para ser fieles, no podemos confiar en nuestras emociones. El deseo por la aventura va a seducir; no podemos olvidar que la atracción sexual tiene la particularidad de distorsionar la realidad y ocultar las consecuencias negativas. Somos expuestos a una reacción bioquímica que ciega la razón y no nos deja ver los efectos que traerá el placer instantáneo.

Por eso, para alimentar la fidelidad debemos ser conscientes cada día de lo que estaría en juego si nos dejamos llevar por nuestros impulsos: lo primero que perderíamos sería la capacidad de amar, la seguridad del hogar, la paz interior, la confianza en las personas y la claridad en nuestra mente. La infidelidad nos lleva al camino de la mentira, a la culpa que daña, a comprometer las finanzas y a arriesgarlo todo. ¡No vale la pena ser infiel!



### Lectura Bíblica

- [Hebreos 13:4](#)
- [Mateo 5:27-28](#)
- [Proverbios 6:31-34](#)

### Preguntas para hoy

- ¿Qué cosas perderíamos si nuestro matrimonio es dañado por la infidelidad?
- ¿Cómo podemos alimentar cada día [la fidelidad conyugal](#)?

### Oración

Señor, Tú tienes en alta estima el matrimonio y el compromiso que juntos hemos hecho delante de ti. Romperlo, significaría herirte a Ti y a nuestra relación. Ayúdanos a mantenernos fieles como Tú lo has sido con nosotros, y a tener presente las consecuencias que traería la infidelidad a nuestro matrimonio.

Curso online

# El amor verdadero

# Busca a Dios



## ENFOQUE <sup>A</sup> LA FAMILIA<sup>®</sup>

Descubra cómo lograr una conexión espiritual  
que avive y fortalezca su vida matrimonial



### Aprenda a su ritmo

Disfruta de las series 100 % en  
línea desde su hogar, sin horarios.  
Usted decide su propia agenda.



### Desde su dispositivo favorito

Videos de calidad que podrás ver  
una y otra vez desde cualquier  
computadora o dispositivo móvil.



### Material Extra

Descargue, opine, comparta y  
aprenda con otras personas sobre la  
serie



### ¿A quién va dirigida?

Cualquier persona que desee  
encontrar respuestas sobre el  
Matrimonio

Más Información en:

[www.enfoquealafamilia.com/amor-busca](http://www.enfoquealafamilia.com/amor-busca)

# Día 17.

## El amor lo soporta todo

### Meditación

El amor incondicional que describe la Biblia habla de “soportarlo todo”. Y esto no significa soportar maltrato, infidelidad o violencia psicológica o física. ***(Si se encuentra en alguna de estas situaciones contacte a [nuestros profesionales de consejería y psicología](#))***

Pero amar sí significa soportar los errores, los defectos y las situaciones difíciles que enfrenta la persona con la que nos comprometimos hasta el final.

Cuando nuestro cónyuge está a travesando momentos difíciles, ya sea emocional, mental o físicamente, el amor significa permanecer a su lado a través del dolor y mirar con esperanza hacia el futuro. El amor lo soporta todo: nos ayuda a llevar las cargas incluso a través de las dificultades, cree lo mejor incluso después de las deficiencias y se regocija en la verdad incluso después del fracaso.



### Lectura Bíblica

- [1 Corintios 13:7](#)
- [Cantares 8: 6-7](#)
- [1 Pedro 4:8](#)

### Preguntas para hoy

- ¿Cómo puede ayudarle a llevar las cargas de la vida a su cónyuge?
- ¿Cómo puede aprender a ver y creer lo mejor de su cónyuge a pesar de sus debilidades?

### Oración

Señor, el estilo de amor que Tú nos dejaste es tan hermoso, pero al mismo tiempo requiere de tanta entrega, perdón, servicio y paciencia. Ayúdanos a soportarnos mutuamente nuestras debilidades y las áreas rotas de nuestros corazones. Ayúdanos a permanecer fieles al compromiso que un día hicimos frente a Ti.

# Día 18.

## Palabras amables

### Meditación

Todos necesitamos que nos elogien más de lo que nos atrevemos a reconocer. El elogio y las palabras amables nos ayudan a levantar la confianza en sí mismos. Nuestro cónyuge necesita saber que sus habilidades, fortalezas y conquistas son importantes para nosotros.

Generalmente, tenemos la tendencia a resaltar los errores y debilidades, pero pasamos por alto los logros, avances y conquistas personales.

El amor incondicional, es una de las fuerzas más poderosas sobre la faz de la tierra. Nunca deje de admirar las cualidades de su cónyuge, perdone sus errores y refuerce su amor propio con palabras amables y muestras de cariño todos los días.

¿Cómo usará sus palabras? ¿Aplastará el espíritu de su cónyuge con palabras duras y poco amables o elegirá palabras amables de gracia y verdad?



### Lectura Bíblica

- [Efesios 4:29](#)
- [Proverbios 18:21](#)
- [Eclesiastés 10:12](#)

### Preguntas para hoy

- ¿Qué palabras amables necesita escuchar de parte de su cónyuge?
- ¿Qué palabras amables necesita usar más con su cónyuge?

### Oración

Señor, ayúdanos a controlar las palabras que usamos para expresar nuestra disconformidad. No permitas que de nuestra boca salgan palabras que hieran, más bien permítenos usar palabras que edifiquen y muestren gracia.

# Día 19.

## Las diferencias

### Meditación

¿Ha escuchado decir que “los polos opuestos se atraen”? Esto no se aplica de manera rigurosa en todas las parejas, pero en algunos matrimonios, los cónyuges pueden ser muy diferentes y hasta opuestos en temperamento, realidades familiares y formas de pensar sobre temas específicos de la vida matrimonial, la crianza de los hijos y el trabajo.

Debemos comprender que Dios nos creó de formas diferentes; en su plan habría lugar para introvertidos como para extrovertidos; para razonadores y para sensibles. Esta perspectiva nos ayudará a aceptar y adaptarnos más fácilmente a las diferencias de personalidad con nuestro cónyuge.

Dios sabe que hizo diversas personalidades, pero su Plan es que estemos unidos en medio de estas diversidades. Aprendamos a apreciar las diferencias individuales y no permitamos la división en nuestro matrimonio.



### Lectura Bíblica

- [1 Corintios 12: 17-18](#)

- [Juan 13:35](#)

- [Juan 17:21](#)

### Preguntas para hoy

- ¿Cómo podemos celebrar nuestras diferencias dadas por Dios mientras trabajamos juntos para convertirnos en uno?

### Oración

Padre Celestial, gracias por mi cónyuge y la personalidad única que le has dado. Ayúdanos a apreciar las diferencias de cada uno y crecer juntos como pareja. Ayúdanos a entender que en la medida en que nos amemos, otras personas verán tu amor a través de nuestra relación.

# Día 20.

## Dominio propio

### Meditación

Autocontrol. ¿Qué le viene a la mente?  
 ¿Decirle no al chocolate para que pueda mantener su peso ideal?  
 ¿Levantarse para correr temprano y estar listo para esos 5 km? ¿Y su matrimonio? ¿Cómo se ve el autocontrol en su matrimonio?

El fruto del Espíritu es el dominio propio. Esto significa que tiene una opción: puede ceder a sus tendencias naturales o invitar al Espíritu Santo a controlar sus palabras, pensamientos y acciones. Solo piense en lo que puede llegar a ser su matrimonio cuando elija responderle a su cónyuge con el amor y la fuerza de Dios. En lugar de reaccionar al estado de ánimo de su cónyuge, puede detenerse y dejar que Dios trabaje en su corazón.



### Lectura Bíblica

- [Gálatas 5:22-23](#)
- [2 Timoteo 1:7](#)
- [Lucas 9:23](#)

### Preguntas para hoy

- ¿De qué forma podemos practicar el dominio propio y darle el control a Dios de nuestros sentimientos y emociones?

### Oración

Ayúdanos, Señor, a tener dominio de nuestras emociones y pensamientos. Ayúdanos a tener la misma disposición que tuviste al entregarte a la voluntad del Padre. Llena nuestra vida con los frutos de tu Espíritu, y ayúdanos a ser dirigidos por Él.



# Día 21.

## Disfrute mutuo

### Meditación

Cantar de los Cantares es una compilación de los poemas más románticos de la historia. Uno de ellos dice: “Ven a mi jardín, amado mío; saborea sus mejores frutos.” “Tú eres mi jardín privado, tesoro mío, esposa mía, un manantial apartado, una fuente escondida”.

El matrimonio, ese jardín cerrado, íntimo y seguro, puede convertirse en una de nuestras mejores fuentes de fuerza, alegría y ternura para volver a empezar la historia, la vida o el día.

El jardín privado que nos invita a descansar, donde podemos ser nosotros mismos y crecer a partir de las caricias, las palabras de ánimo y la comprensión de quien nos ama, se llama intimidad. La intimidad se refiere a una aceptación mutua, y esta aceptación solo emerge de una admiración que debe cultivarse. Si se quiere tener verdadera intimidad con otra persona se debe desarrollar una fuerte amistad.



### Lectura Bíblica

- [Cantares 4:12](#)
- [Cantares 4:9](#)
- [Proverbios 5: 16](#)

### Preguntas para hoy

- ¿De qué forma les gusta ser nutridos en su jardín?
- ¿Cómo nutrirá hoy su relación matrimonial?

### Oración

Padre, ayúdanos a siempre estar ahí el uno para el otro; a ser un lugar seguro al cual llegar para llorar, reír y soñar. Permítenos cultivar un amor que crezca con el tiempo, y que podamos disfrutarnos el uno al otro. Amén.



# ENFOQUE A LA FAMILIA.®

[WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM](http://WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM)