

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



MATRIMONIOS ESTABLES Y FELICES  
CUATRO ASPECTOS VITALES DEL MATRIMONIO

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS  
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

JAIME CAMPO IZQUIERDO

CIB  
Ej.1



65076

CAMPO DE EXTENSION MEDELLIN COLOMBIA  
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO DICIEMBRE DE 1995

BIBLIOTECA UNIV. DE MONTEMORELOS  
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO

# UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



## MATRIMONIOS ESTABLES Y FELICES CUATRO ASPECTOS VITALES DEL MATRIMONIO

### PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS  
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

JAIME CAMPO IZQUIERDO

CAMPO DE EXTENSION MEDELLIN COLOMBIA  
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO DICIEMBRE DE 1995

065076

# **UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS**

**División de Postgrado e**

**Investigación**

**MATRIMONIOS ESTABLES Y FELICES**

**Cuatro Aspectos Vitales del Matrimonio**

**PROYECTO**

**Presentado en Cumplimiento Parcial de los**

**Requisitos Para Obtener el Grado de**

**MAESTRÍA EN RELACIONES FAMILIARES**

**P O R**

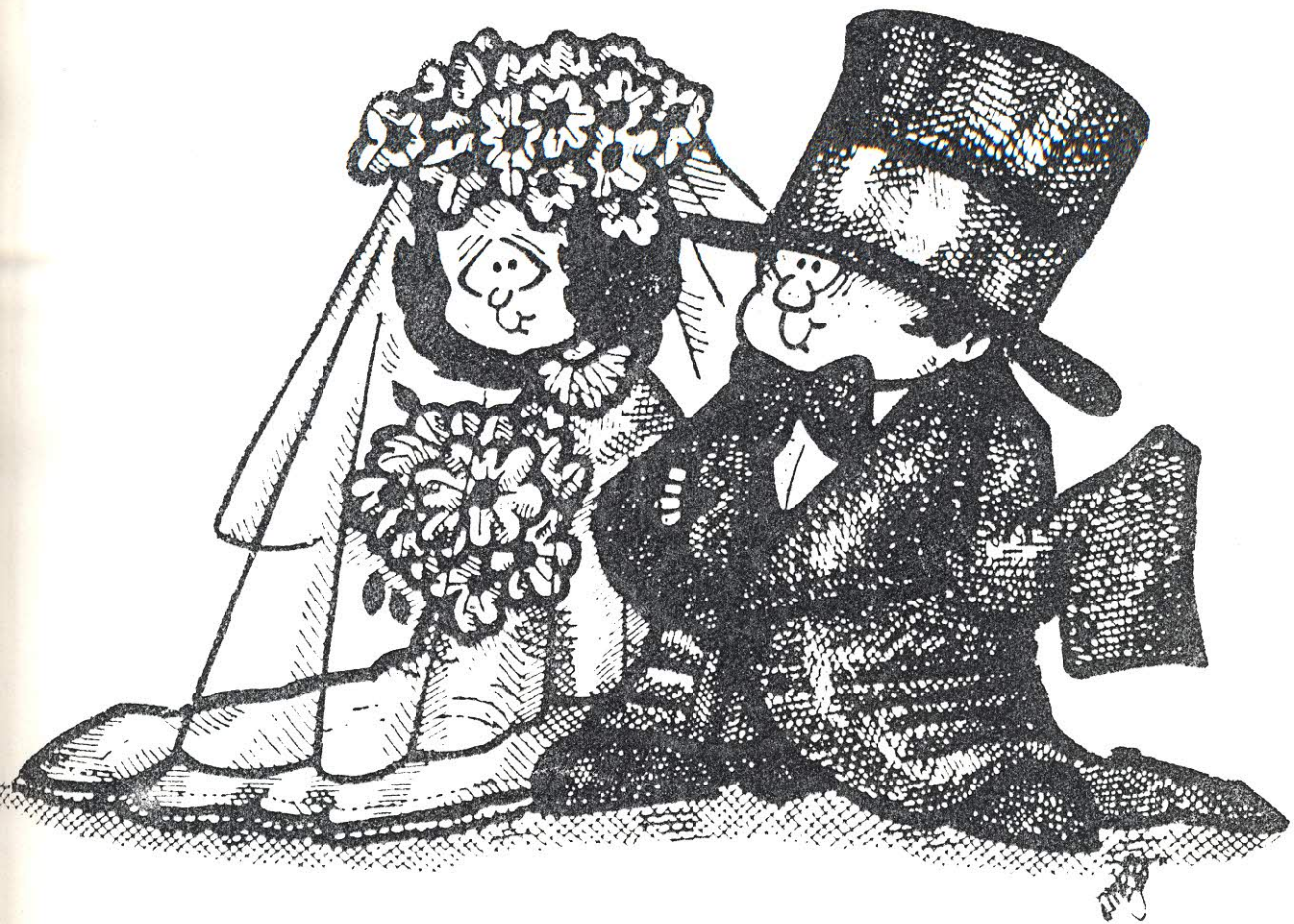
**JAIME CÁMPO IZQUIERDO**

**Medellín, Colombia**

**Diciembre de 1995**

# MATRIMONIOS ESTABLES Y FELICES

Cuatro Aspectos Vitales del Matrimonio Exitoso



Preparado por:

Jaime Campo Izquierdo

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios:

Por haberme dado la oportunidad de añadir un eslabón más en mi vida profesional para su gloria y su honra.

A la Comisión Asesora:

Dra. Ada García Marenko, Dr. Emilio García Marenko, quienes me guiaron con su profesionalismo. Por el apoyo, la dedicación y consejo que me brindaron para hacer realidad este proyecto.

A mi esposa e hijos:

Por motivarme a dar lo mejor de mi, por apoyarme en los momentos difíciles

## TABLA DE CONTENIDO

	Pág
CAPITULO I.....	4
EL PROBLEMA.....	4
CAPITULO II.....	11
MANUAL DEL INSTRUCTOR.....	11
SECCIÓN UNO.....	13
LA PAREJA Y LA COMUNICACIÓN.....	13
SECCIÓN DOS.....	29
LA PAREJA Y EL SEXO.....	29
SECCIÓN TRES.....	48
LA PAREJA Y LA RECREACIÓN.....	48
SECCIÓN CUATRO.....	65
LA PAREJA Y DIOS.....	65
BIBLIOGRAFÍA.....	82
CAPITULO III.....	83
MANUAL DEL PARTICIPANTE.....	83
SECCIÓN UNO.....	84
LA PAREJA Y LA COMUNICACIÓN.....	84
LA PAREJA Y LA COMUNICACION.....	85
SECCIÓN DOS.....	89
LA PAREJA Y EL SEXO.....	89
SECCIÓN DOS.....	90
LA PAREJA Y EL SEXO.....	90
LA PAREJA Y EL SEXO.....	91
SECCIÓN TRES.....	94
SECCIÓN TRES.....	95

LA PAREJA Y LA RECREACIÓN .....	95
SECCIÓN CUATRO.....	100
LA PAREJA Y DIOS .....	100
SECCIÓN CUATRO.....	101
LA PAREJA Y DIOS .....	101
BIBLIOGRAFÍA.....	106
CAPITULO IV .....	107
RESUMEN, CONCLUSIONES Y .....	107
RECOMENDACIONES.....	107
BIBLIOGRAFÍA.....	112

# CAPITULO 1

## EL PROBLEMA

### Introducción

Durante los últimos años ha surgido una inmensa necesidad de trabajar de una manera especial por el núcleo de la familia, ya hay personas que trabajan profesionalmente en parejas o individualmente, en el bienestar de la familia.

La más íntima de todas las relaciones es la relación matrimonial. Ella constituye la base de la familia. Prestarle atención y apoyo es procurar el bien de toda la familia, la estabilidad de las iglesias y el bien social (White, 1959).

La familia es de origen divino (Gén. 1:27,28). Fue instituida en la creación con la unión de Adán y Eva, es tan antigua como el Edén y esta sólidamente fundamentada en las Sagradas Escrituras.

La estructura familiar, se ve afectada por problemas que aquejan y menguan la función formadora de la persona humana.

Frente a los problemas vividos en el seno de la vida familiar, sin ser magos, pero si contando con buena voluntad y apertura hacia el diálogo, se pueden programar cambios sustanciales en torno a la pareja, y en el campo de las relaciones familiares, tal como se prevén en el presente proyecto.

La relación exitosa cubre muchos aspectos diferentes en la vida matrimonial, y según la literatura, la opinión de expertos y las necesidades expresadas por las



parejas mismas, entre los aspectos más importantes se encuentran la comunicación, la relación sexual, la recreación y la vida espiritual.

El enfoque central de destrucción del enemigo es la familia, Satanás sabe que si la acaba, destruye vidas, divide pensamientos y acaba con la misma tipología que Dios usa para ilustrar su relación con la iglesia. "El hogar debe ser un Edén de bienaventuranza; la familia un hermoso símbolo de la familia celestial" (White, 1959).

### **Antecedentes**

El autor del presente trabajo se ha relacionado profesionalmente con matrimonios durante los últimos veinte años.

A través de estos años he observado como se ha manejado en la relación matrimonial, conceptos e ideas equivocadas de lo que es el matrimonio. Estos conceptos se han venido infiltrando en la mente de muchas personas que han basado su vivir en estas ideas, filosofías y prácticas populares que marcan un rumbo equivocado de lo que realmente es tener una relación adecuada.

Hay en el presente tiempo una necesidad urgente de las parejas por recibir ayuda profesional y cierta en la solución de sus problemas.

La observación personal e investigación me ha llevado a considerar que los cuatro temas seleccionados, comunicación, sexualidad, recreación y vida religiosa son básicos para un matrimonio estable y feliz.

### **Transfondo Filosófico**

La Universidad de Montemorelos sustenta una filosofía cristiana acerca de la creación y el valor de la familia.

Los seres humanos fueron creados a la imagen de Dios, buscando que las familias de la tierra sean un símbolo de la familia celestial (White, 1959). Hacer un estudio de las relaciones en la familia desde el punto de vista cristiano es una necesidad hoy en día, porque nos ayuda a presentar un marco de referencia cristocéntrico, válido para el desarrollo feliz y estable del matrimonio.

El matrimonio figura entre las instituciones más antiguas. Fue establecido y ordenado por Dios como un medio señalado para la multiplicación y preservación de la raza humana, para la felicidad y estabilidad de la pareja, para la protección y educación de la familia, todo esto dentro del hermoso plan de Dios para la familia humana (Génesis 2:21-23).

Las bases de esta institución fueron sacudidas y quedaron averiadas desde el momento en que el pecado se introdujo en el hogar edénico. Los efectos de este pecado se han intensificado sobre la institución del matrimonio a través de todas las edades (Génesis 3:1-24).

La Biblia afirma, el hombre dejará a sus padres y se unirá a su mujer y serán una sola carne (Génesis 2:24) y mucho tiempo después se reafirma en el Nuevo Testamento al declarar, ya no son dos, sino una sola carne (San Mateo 19:6).

El pastor debe saber, y los esposos recordar, que el ministro de Dios no está solo para oficiar sino también para ayudar a que se conozca y practique el consejo de Dios para cada situación del hogar.

No soñamos con tener familias libres de tensiones, conflictos y desavenencias pues eso no es real. Todas las familias experimentan dificultades, solo que unos los resuelven y otras no.

No se puede hacer mucho por la familia si antes no se apoya y aconseja al matrimonio, la felicidad de la relación matrimonial es la felicidad de la familia y a su vez esto se trasmite en hijos estables, disciplinados y bien adaptados.

### **Declaración del Problema**

Buen número de familias viven permanentemente en conflictos y no logran encontrar una solución adecuada a sus problema. Los hogares hoy viven en una época de crisis y de cambios que son causas de conflicto entre los miembros de la familia. Es importante poder ayudarlos a buscar soluciones a la problemática familiar, fortaleciendo de manera especial a la pareja para que puedan encontrar solución a las diferencias que surgen en el seno del hogar.

El problema del presente proyecto radica en la necesidad de ayudar a matrimonios cristianos a fortalecer la estabilidad de su relación mediante la atención a cuatro aspectos vitales: la comunicación, la relación sexual, la recreación y la vida espiritual.

### **Propósito del Proyecto**

El propósito de este proyecto es elaborar un programa de fortalecimiento de la relación matrimonial de parejas cristianas.

Este programa cubre cuatro aspectos fundamentales; la comunicación, la relación sexual, la recreación y la vida espiritual.

El programa incluye un manual para el instructor y un manual para el participante. El manual del instructor contendrá las estrategias didácticas, contenido de las charlas, instrucciones para la realización de dinámicas y ejercicios.

El manual del participante será un cuaderno de trabajo para realizar los ejercicios del seminario.

### **Objetivos**

1. Contribuir en la formación de la estabilidad y felicidad matrimonial fundamentada en los principios cristianos.
2. Sistematizar y hacer comunicable el cuerpo de conocimientos disponibles para el desarrollo de la relación matrimonial.
3. Brindar a pastores y consejeros recursos didácticos para la realización de un seminario para parejas.
4. Proveer a las parejas un manual atractivo que les facilite la participación en el seminario formativo sobre la felicidad y estabilidad del matrimonio.

### **Importancia del Proyecto**

Desde el punto de vista metodológico, la realización de este proyecto podrá a disposición de los orientadores de parejas, las herramientas necesarias para la conducción de un seminario sobre cuatro aspectos de la relación en pareja.

Desde el punto de vista práctico, la aplicación de este proyecto ayudará a los participantes a tener una comprensión más clara de su relación, a descubrir nuevas dimensiones de su matrimonio, a reconocer más plenamente sus errores, a desarrollar sus facultades y sus dones y poder desechar los pensamientos y actitudes negativos en torno a su relación.

### **Delimitaciones**

En la realización de este proyecto se establecieron las siguientes delimitaciones:

El público al cual está dirigido lo constituyen parejas ya establecidas en matrimonio.

### **Metodología**

La metodología realizada para este proyecto se llevó a cabo en las siguientes facetas:

1. Se hizo una revisión de la literatura con respecto al tema.
2. El registro de la información recogida se hizo en notas de trabajo.
3. La información se organizó de manera lógica en cuatro secciones.
4. Para la comunicación más efectiva de esta información a las parejas se buscaron y adaptaron al contenido las estrategias didácticas más adecuadas. Estas

incluyen dinámicas vivenciales, ejercicios e ilustraciones, lo que en conjunto constituye el manual del instructor.

5. Se preparó un cuaderno de trabajo para facilitar la realización de las actividades correspondientes a cada sección. Este constituyó el manual del participante.

### **Organización del Proyecto**

Este proyecto está dividido en cuatro capítulos. En el capítulo uno se presenta lo relacionado con el problema, propósito del proyecto, objetivos, delimitaciones, la metodología y organización del proyecto.

El capítulo dos consiste en el manual del instructor, formado por cuatro secciones, enfocando la manera de manejar la recreación, la comunicación, el sexo y la vida espiritual.

Incluye el contenido de las charlas, dinámicas grupales, instrucciones para los ejercicios, tiempo aproximado para cada sección.

El capítulo tres presenta el manual del participante, que consiste en un cuaderno de trabajo, para la realización de los ejercicios, cuestionarios y dinámicas.

En el capítulo cuatro se presentan el resumen, las conclusiones y las recomendaciones del proyecto realizado.

## CAPITULO II

### MANUAL DEL INSTRUCTOR

Este capítulo consiste en el manual del instructor el cual es un formato en el que se encuentra la información general para dirigir el seminario. Este manual está dividido en cuatro secciones. En cada sección se indican los objetivos, el tiempo aproximado para cada sección, el material didáctico sugerente, y las estrategias o actividades tales como las dinámicas, las charlas que son el material de apoyo para el instructor, y los ejercicios que deberá dirigir con los participantes.

#### **Secciones que conforman el manual del instructor:**

**Sección Uno:** La Pareja y la Comunicación. Se revisará tanto el concepto de comunicación como los factores que contribuyen en el desarrollo de la misma.

**Sección Dos:** La Pareja y el Sexo. Se identificarán los conceptos bíblicos de la sexualidad, como también se estudiarán los cuatro problemas más comunes en la vida sexual de la pareja.

**Sección Tres:** La Pareja y la Recreación. Se revisarán los conceptos de la calidad en la recreación y además la recreación como fuente de la felicidad.

**Sección Cuatro:** La Pareja y Dios. Se identificarán los factores que influyen en una religión práctica, como también como cómo colocar a Dios como base del hogar.

# **MATRIMONIOS ESTABLES Y FELICES**

**Cuatro Aspectos Vitales del Matrimonio Exitoso**

**Manual del Instructor**



**Preparado por:**

**Jaime Campo Izquierdo**



## SECCIÓN UNO

### LA PAREJA Y LA COMUNICACIÓN

---

#### OBJETIVOS

- Comprender el concepto de la comunicación.
  - Identificar los factores que contribuyen en el desarrollo de la comunicación.
- 

#### TIEMPO APROXIMADO

Dos horas.

---

#### PROCEDIMIENTO

- × Dinámicas de grupo.
- × Contestar el cuestionario individualmente.
- × Discutir los puntos más importantes (según el grupo).
- × Charla: Niveles de comunicación  
La verdadera comunicación.
- × Acetatos 1 y 2.

Horario de la Sección Uno  
**LA PAREJA Y LA COMUNICACIÓN**

**Tiempo:** Dos horas

	Minutos
× Conociéndonos mejor. Dinámica No. 1	23
× Contestar cuestionario. Dinámica No. 2	20
× Discusión general	25
× Charla: Factores de la comunicación	15
× Usar acetato No. 1	
× Dinámicas de grupo No. 3	7
× Charla: Niveles de comunicación	15
× Usar acetato	
× Obstáculos en la comunicación	15
× Suplemento:	
Dinámica No. 4	
Charlas: El Matrimonio y la mala comunicación	
La comunicación se puede aprender	
Reglas eficaces para la comunicación verbal	

Total Tiempo: 120

**Dinámica No. 1**

**Conociéndonos Mejor**

**Tiempo:** 23 minutos

**Objetivo:**

1. Iniciar el seminario de una manera amena y que rompa el hielo.
2. Que los participantes se puedan conocer mejor.

**Instrucciones:**

1. Las preguntas número 1, 2, 3 y 4, serán hechas al público en general.
2. Las preguntas del 5 al 11 se contestarán en grupos de la siguiente manera:
  1. Dividir al público en grupos de cuatro parejas.
  2. Individualmente responder las preguntas del 5 al 11.
  3. Compartir con el grupo la respuesta 1 ó 2 de las preguntas 5-11

(según alcance el tiempo).

## Conociéndonos Mejor

1. ¿Quiénes se han casado en este año?
2. ¿Cuántos se iniciaron con un "amor a primera vista"?
3. ¿Qué pareja tiene más hijos?
4. ¿Qué pareja lleva más años de casados?
5. ¿Cuál fue el primer regalo que usted recibió?
6. Describa a su cónyuge con una palabra
7. Un incidente divertido de nuestro matrimonio fue...
8. En nuestro noviazgo, nuestra mejor diversión fue...
9. Nuestra canción favorita era...
10. Me atrajo por...
11. El último regalo que recibí fue...(Qué y fecha)

Dinámica No. 2

**La Pareja y la Comunicación**

**Tiempo:** 20 minutos

**Objetivo:**

1. Concientizar a la pareja la importancia de la comunicación.

**Instrucciones:**

1. Contestar individualmente, usando el falso o verdadero.
2. Analizar en forma general, algunas de las preguntas.

## LA PAREJA Y LA COMUNICACIÓN

**Verdadero/Falso**

- |       |       |   |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | 1. El hombre se comunica mejor que la mujer.                    |
| _____ | _____ | 2. El permanecer callado es una buena manera de comunicarse     |
| _____ | _____ | 3. Los hombres y las mujeres necesitan de comunicación          |
| _____ | _____ | 4. La habilidad de comunicarse es hereditaria                   |
| _____ | _____ | 5. En el matrimonio escuchar es más importante que hablar       |
| _____ | _____ | 6. La televisión favorece la comunicación de la pareja          |
| _____ | _____ | 7. Cuando un cónyuge está enojado el otro debe guardar silencio |
| _____ | _____ | 8. El amor puede morir por falta de comunicación                |
| _____ | _____ | 9. Escuchar y dialogar con los hijos es perder el tiempo.       |
| _____ | _____ | 10. Debe gobernar en el hogar el que más habla                  |
| _____ | _____ | 11. Dejar de hablar al cónyuge, es símbolo de compatibilidad    |
| _____ | _____ | 12. Un matrimonio sin una buena comunicación es un hogar feliz  |
| _____ | _____ | 13. La comunicación nunca se puede aprender                     |

Dinámica No. 3

**Rodilla a Rodilla**

**Tiempo:** 7 minutos

**Objetivo:**

1. Descubrir lo angustiante que resulta el silencio en la vida de pareja.
2. Comprender la importancia de la comunicación visual entre la pareja.

**Instrucciones:**

1. Las parejas se sientan frente a frente. Por un minuto nadie habla, sólo se miran a los ojos.
2. Al termino del minuto se les pregunta cómo se sintieron, qué experimentaron.

**Nota:** Si se descubre que muchos no se miran a los ojos o tienen los brazos cruzados en el pecho o están con la espalda hacia atrás u otros se ríen o tratan de platicar, todo esto son síntomas de ansiedad e incomodidad, de autoprotección o no involucramiento.

## **Factores de la Comunicación**

Jairo y Esther pensaban que se comunicaban bien entre ellos. Al fin y al cabo, desde que comenzaron su noviazgo no han cesado de hablarse el uno al otro. Se hablan con todo su ser y con todo lo que tiene a la mano: miradas, guiños, gestos, ademanes, abrazos, obsequios, sonrisas, palabras, cartas, llamadas telefónicas. Todo ese arsenal constituye unos pocos de los muchos recursos comunicativos que Jairo y Esther poseen ¡Que más se puede pedir! Como se suele decir, ¡hablan hasta por los codos!

Sin embargo ellos no habían comprendido lo que significa comunicarse en profundidad. Se habían estado comunicando en un nivel muy superficial. Las parejas necesitamos de una comunicación profunda y verdadera que nos conduzca por el camino de la felicidad.

### **Definamos la Comunicación**

Alguien la ha definido diciendo que "la comunicación es a la relación, lo que la sangre es a la vida".

Comunicar es transmitir un mensaje en la forma más efectiva posible, con el fin de que la persona que tiene que recibirlo lo capte y lo entienda.

Comunicarse no es sólo hablar, incluye también recibir correctamente el mensaje. Escuchar con atención es una parte importante de la comunicación efectiva.



Comunicar requiere que los que se comunican, utilicen conceptos, términos y señales que tiene el mismo significado para los dos.

Involucra que los dos tengan la voluntad de oírse y entenderse, de manera que el diálogo les estimule, enriquezca y acerque.

La buena comunicación es mucho más que sólo decir palabras. Las palabras son apenas el 7% de la comunicación. El resto del mensaje está constituido por el tono de la voz y los gestos.

- |    |   |     |
|----|---|-----|
| 1. | El contenido (las palabras en sí) ..... | 7%  |
| 2. | El tono de la voz.....                  | 38% |
| 3. | Los gestos .....                        | 55% |

#### Dinámica No. 4

### El Vestido

**Tiempo:**

**Objetivo:**

1. Mostrar la importancia del mensaje no verbal.

**Instrucciones:**

1. Se necesitan los siguientes voluntarios:
  - × Una pareja
  - × Una dama
  - × Dos caballeros

2. La señora de la pareja se queda en la congregación. Los demás salen a recibir las instrucciones del facilitador.
3. Todos darán el mismo mensaje, con las mismas palabras.
4. El mensaje es: Que bien le queda ese vestido.
5. El primer caballero dará el mensaje en forma sincera pero fría.
6. La dama dará las mismas palabras pero en forma hipócrita y con desprecio.
7. El segundo caballero repite lo mismo pero en forma pícaro y seductora.
8. El esposo de la dama a quien se le están dirigiendo las palabras, repite la misma frase pero en forma efusiva y cariñosa.

**Nota** El facilitador observa las expresiones faciales y corporales de la primera dama. Después le pregunta cómo se sintió con esos mensajes. También se le pregunta a las demás parejas qué vieron y qué oyeron. Se les cuestiona por qué interpretan las mismas palabras en forma diferente, y por qué le damos más importancia al mensaje no verbal. (Antonio y Olga Estrada, 1990).

### Cinco Niveles de la Comunicación

Según John Powell los seres humanos nos comunicamos al menos en cinco niveles.

**Nivel 5. Conversación impersonal o de cliché** ¿cómo estás? ¿Qué tal está la familia? Hace calor, ¿verdad? "Me gusta su corbata". Nadie arriesga nada, cada cual permanece bien protegido, siempre se está a la defensiva, no se va más allá.

**Nivel 4. Dar información sobre otros o sobre cosas;** esto es como si fuera un noticiero. Aquí simplemente nos arriesgamos a expresar lo que otros dicen, pero sin ir más adelante.

**Nivel 3. Ideas y opiniones personales.**

Aquí empieza la verdadera comunicación, aunque con cautela, porque empezamos a compartir ideas y juicios. La persona se arriesga a salir de sus defensas y se aventura a dar interpretaciones y comentarios sobre lo que sucede. Si percibe que lo que dice no es aceptado, puede ser que se retire rápidamente a sus trincheras.

**Nivel 2. Sentimientos y emociones personales.** Se empieza a compartir aspectos más profundos. En este nivel la persona comparte sus sentimientos acerca de hechos, ideas y juicios. Una persona solamente se abre a otra cuando comparte con ella sus sentimientos profundos.

**Nivel 1. Completa comunicación emocional y personal.** Esta es la comunicación entre los cónyuges. Toda relación profunda y estable se debe basar en una apertura absoluta y honrada. En realidad la persona que se ha casado no debería tener temor de mostrarse como verdaderamente es, porque ya sabe que es amada y aceptada tal cual es.

Los esposos empezarán a comunicarse verdaderamente al abrirse por completo y con sinceridad el uno al otro.

## El Matrimonio y la Mala Comunicación

La mala comunicación es en las más de las veces la causa primera de las dificultades matrimoniales. Generalmente se reconoce que una comunicación defectuosa trae resultados desastrosos. Los conflictos y los malentendidos se perpetúan. Las ideas y conceptos nunca se corrigen, los obstáculos se hacen cada vez más elevados. La unidad y la intimidad se dificultan. Los problemas nunca se resuelven y se tiene la tentación de buscar a otra persona que le comprenda. Hay parejas que parecen especializarse en un diálogo de sordos. Ya no se entienden, la relación se deteriora, la intimidad va desapareciendo, la recreación de pareja no se practica y el calor de la vida espiritual se va apagando. La pareja se distancia y el rompimiento de la relación está quizá a la puerta.

### Obstáculos de la Comunicación

Según el Dr. La Haye, las siguientes son algunas de las cosas que lentamente extinguen la comunicación:

- 1. Explosión.** Una herramienta muy usada en el hogar, es la explosión de ira. Esto engendra un ambiente de discusión que hace más mal que bien pues la pareja es llenada de amargura, venganza, resentimiento y belicosidad. No hay nada que desintegre más la relación matrimonial que la explosión de ira y enojo.
- 2. Lágrimas.** Después de ira, y generalmente como resultado de ella, las lágrimas son las armas más populares de nuestra propia defensa psicológica. Una vez que el

dique se rompe y llega la inundación de lágrimas, la conversación no puede continuar.

**3. Críticas.** Requiere mucha madurez aceptar la oposición, la crítica o el desacuerdo sin estar a la defensiva, Esto arruina la comunicación y no beneficia en nada al amor.

**4. Silencio.** Algunos encuentran en el silencio una gran arma para evitar lo desagradable. Evitar una discusión recurriendo al silencio es un arma exasperante para aquél a quien es dirigida.

La estrategia del silencio puede llevar a uno de los dos a aislarse o resentirse y por consiguiente cortan la comunicación.

**5. Charla interminable.** Algunas personas no aceptan el silencio, de modo que hablan y hablan y hablan. Hay personas que hablarían hasta dormidas, pues es evidente que no tienen control en el uso de la palabra. En consecuencia hablan sin parar sobre cualquier tema. Esto mata la comunicación de la pareja.

### **La Comunicación se Puede Aprender**

Podemos aprender a comunicarnos porque Dios no sólo nos ha dado la habilidad sino también el deseo de compartir con otros. Deseamos en lo más profundo de nuestro ser dar y recibir amor sin reservas.

Debido a esta necesidad y deseo básico la comunicación puede ser estimulante y gozosa. Existen pocas alegrías comparables con el gozo de unos

esposos que saben cómo compartir, que conocen la libertad de expresarse cómo son y que a pesar de todo seguirán amándose y aceptándose el uno al otro.

Al compartir con el cónyuge, se alivian las tensiones y las cargas y se allana el camino para resolver el conflicto.

El grado en que su matrimonio triunfe o fracase estará directamente relacionado con su habilidad para comunicarse el uno con el otro, para comprender y ser comprendido.

### Reglas Eficaces para la Comunicación

#### Verbal

#### Dinámica No. 5

## Ideas para la Comunicación

#### **Tiempo:**

#### **Objetivo:**

1. Descubrir actividades que faciliten la comunicación de la pareja.

#### **Instrucciones:**

1. Dividir al público en grupos de cuatro parejas.
2. Cada grupo escribirá una o varias actividades que faciliten la comunicación de la pareja. (Tiempo para la actividad cinco minutos).
3. Cada grupo comparte dos ideas con el público en general.

4. Una persona actuando como secretario, escribirá la lista de actividades en el pizarrón.

### LISTA DE ACTIVIDADES

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 7. _____  |
| 2. _____ | 8. _____  |
| 3. _____ | 9. _____  |
| 4. _____ | 10. _____ |
| 5. _____ | 11. _____ |
| 6. _____ | 12. _____ |

**1. Elija el momento oportuno para comunicarse con su cónyuge.** Su tema puede ser apropiado, pero no así el momento oportuno. Si usted tiene fuertes tensiones emocionales, o si su cónyuge no está en la mejor disposición, no trate de tener un diálogo para arreglar su problema. Elija el momento cuando usted y su cónyuge estén en un momento de tranquilidad.

**2. Desarrolle un tono de voz agradable.** Lo que interesa no es lo que se dice sino la forma como se dice. Hable con voz suave y calmada. Asegúrese que su cónyuge se siente feliz de escucharle.

**3. Sea claro y específico.** Muchos malos entendidos surgen de una conversación confusa. Sea claro al hablar y cerciórese que ha sido comprendido.

**4. Actúe en forma positiva.** En muchos hogares el 80 por ciento de toda la comunicación es negativa (Van Pelt, 1988). Que no todo sea crítica, reproche o juicios contra otros. Esto puede llegar a convertirse en algo normal.

**5. Sea cortés y respete la opinión de su cónyuge.** Siempre este dispuesto a escuchar. Que no sea uno solo el que domina la conversación.

**6. Desarrolle el arte de la conversación.** La conversación es un arte. Un estudio llevado a cabo en la Universidad Cornell, en Nueva York, demostró que cuanto más tiempo pasan la esposa y el esposo conversando mutuamente, tanto mayor es la probabilidad de que experimentan un elevado nivel de satisfacción matrimonial.



## SECCIÓN DOS

### LA PAREJA Y EL SEXO

---

#### OBJETIVOS

Al finalizar la exposición, los participantes serán capaces de:

- Identificar los fundamentos bíblicos de la sexualidad.
  - Conocer la comunicación para encontrar la felicidad sexual.
- 

#### TIEMPO APROXIMADO

Dos horas.

---

#### PROCEDIMIENTO

- × Dinámicas de grupo.
- × Contestar el cuestionario individualmente.
- × En parejas, intercambiar respuestas y dialogar.
- × Charla: 1

## Horario de la Sección Dos

### LA PAREJA Y EL SEXO

**Tiempo:** Dos horas

	Minutos
× Dinámica de grupo	10
× Contestar cuestionario. Dinámica No. 1	20
× Charla: Fundamentos bíblicos	25
× Dinámicas No. 2. Mi Opinión	15
× Charla: Cómo expresar la sexualidad	15
× Dinámica No. 3 Actitudes sexuales en el matrimonio	15
× Comentarios finales	10
Suplemento: El problema sexual y la pareja	

Total Tiempo: 120

**Dinámica No. 1**

**La Pareja y el Sexo**

**Tiempo:** 15 minutos

**Objetivo:**

1. Explorar a través de la comunicación áreas de satisfacción o insatisfacción en la vida íntima de la pareja.

**Instrucciones:**

1. Responder individualmente el cuestionario.
2. Utilizar los números que correspondan a las palabras, siempre, generalmente, ocasionalmente, nunca, marcando con una X en el espacio correspondiente.

## LA PAREJA Y EL SEXO

1. Siempre
2. Generalmente
3. Ocasionalmente
4. Nunca

	1	2	3	4
1. La pareja debe hablar del sexo	—	—	—	—
2. Me es difícil hablar con mi pareja del sexo	—	—	—	—
3. Mis relaciones sexuales son frías	—	—	—	—
4. No siento deseos de tener relaciones íntimas	—	—	—	—
5. Sus padres le hablaron a usted acerca del sexo	—	—	—	—
6. Se siente mal al hablar del sexo con su pareja	—	—	—	—
7. El placer sexual es solo para el hombre	—	—	—	—
8. La mujer tiene necesidades sexuales	—	—	—	—
9. Encuentro satisfacción en la relación sexual	—	—	—	—
10. El sexo lo es todo en la vida marital	—	—	—	—

## Fundamentos Bíblicos de la

### Sexualidad

Ninguna pareja debe pensar que el sexo es algo indebido o vergonzoso sobre lo cual no se puede hablar. Dios nos creó como seres sexuales, "varón y hembra los creó" (Génesis 1:27). Y después de crearlos, Dios vio que era "bueno en gran manera" (Génesis 1:31).

El sexo no es algo que tenemos, es algo que somos, según el Dr. Fajardo, el sexo tiene más que ver con lo que somos que con lo que hacemos.

Dios creó el sexo para el disfrute de la pareja en el matrimonio. Para captar el aspecto deleitoso de Proverbios 5:18, 19 el doctor Ed Wheat lo interpreta de la siguiente manera: "Sea bendito tu manantial (las partes de tu cuerpo que producen vida), y alégrate (o deleite extáticamente) con la mujer de tu juventud... sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recreáte (o llénate) siempre".

La Biblia habla abiertamente y en forma positiva del sexo. Si leemos los ocho capítulos del libro de Cantar de los Cantares, encontraremos a una pareja que se entrega exclusivamente y plenamente, dando lugar a una buena comunicación sexual. La sexualidad de la pareja está en el contexto de un matrimonio fiel con un amor abundantemente expresivo.

Analícemos brevemente cinco aspectos importantes en la realización sexual de la pareja según el doctor Guillermo Goff.

**Compañerismo.** Según el relato de Génesis 2:18-22, encontramos las palabras "No es bueno que el hombre esté solo" Imaginemos al hombre en un ambiente perfecto pero solo. El tenía comunión con Dios, tenía un trabajo interesante, pues se le encomendó dar nombre a los animales vivientes, pero a pesar de todo estaba solo. El Creador, sabio y amante proveyó una solución perfecta a través de una criatura hermosa, para que fuera ayuda idónea para él.

El matrimonio siempre empieza con una necesidad de compañerismo. El matrimonio fue diseñado para aliviar la soledad fundamental que todo ser humano experimenta. El plan de Dios es el compañerismo entre el esposo y la esposa.

**Unidad.** En el relato de la formación de la primera pareja, Adán y Eva, encontramos las instrucciones de Dios, sobre la unión y la felicidad sexual en el matrimonio. Dios les dijo "Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne" (Génesis 2:24). De esto entendemos que la pareja debe independizarse de sus padres y depender ahora de ellos mismos. Ellos, la pareja, deben dedicarse por completo el uno al otro, y deben trabajar para ser siempre "una sola carne" y compartir la vida matrimonial, simbolizada por la unión sexual. El amor que se expresa en el sexo tiene el potencial de ser una fuerza que une a través de toda la vida matrimonial.

**Deleite.** Este es el sentido de Proverbios 5:19, cuando nos dice que en el amor matrimonial debemos recrearnos "siempre". O en términos de Cantar de los Cantares 8:6.7, se entiende que el amor conyugal debe ser una fuerte llama, tan

fuerte como la muerte, tan fuerte que las muchas aguas de muchos ríos no pueden apagarlo.

En el Cantar de los Cantares 7:6 aprendemos de lo vital de la buena comunicación sexual. Su autor exclama: "¡Qué hermosa eres, y cuán suave, oh amor deleitoso!", con estas palabras encontramos de que Dios quiere convencernos de que nuestro amor conyugal sea de gran gusto.

Se puede ver desde el principio que Dios ha diseñado el sexo como una parte natural y continua de los goces en el matrimonio. Dios nos creó para estar juntos en armonía y felicidad.

**Amor.** Muchas personas creen que el sexo y el amor son iguales, pero muchas otras creen lo contrario, que no tiene nada que ver el uno con el otro. Si una pareja no se entiende en cuanto al papel que juega el sexo en sus expresiones amorosas, ciertamente sufrirán serios malentendidos. Hay una gran ventaja en la vida de la pareja cuando ella comprende la estrecha relación que existe entre el amor y el sexo, y que hombre y mujer son diferentes en su manera de interpretar esta realidad.

**Diferencias.** El hombre tiende a relacionarse con su cónyuge, primordialmente, como su amante. El tiene el fundamento biológico en el amor que él siente por su esposa, el cual expresa en una atracción sexual por ella.

En la mujer, el instinto sexual se fija más en los elementos simpáticos del esposo: su caballerosidad, cooperación, compañerismo y seguridad que le brinda a ella.

Estas diferencias fácilmente crean malentendidos. Ella puede pensar ¿Por qué no puede amarme, sin querer siempre terminar con el acto sexual? Y hasta puede pensar que él la tiene como un objeto para su deleite y que realmente no la ama.

Mientras tanto el hombre puede pensar que la falta de interés sexual de su esposa indica una falta de amor. Es difícil para el hombre imaginar que la mujer siente una atracción amorosa sin sentir deseo sexual.

Si la pareja llena las necesidades sexuales el uno del otro, los dos sentirán que se aman.

Desafortunadamente muchos matrimonios sufren innecesariamente por falta del conocimiento de la estrecha relación entre el amor y el sexo.

### Dinámica No. 2

## **Mi Opinión**

**Tiempo:** 15 minutos

**Objetivo:**

1. Encontrar el pensamiento individual de cada participante en cuanto al sexo.



**Instrucciones:**

➤ Responder individualmente estas tres preguntas:

1. Cuando era niño pensaba que el sexo era...
2. Mi concepto actual acerca del sexo es...
3. Según la Biblia sexo es...

➤ Formar grupos de cuatro personas.

➤ Discutir la pregunta número tres.

**Dinámica No. 3**

<b>Actitudes Sexuales en el Matrimonio</b>
--

**Tiempo:** 15 minutos

**Objetivo:**

1. Analizar las actitudes de los cónyuges hacia la sexualidad.
2. Aclarar algunos mitos.

**Instrucciones:**

1. Responder individualmente el cuestionario.
2. Compartir las respuestas con su pareja.
3. Comentar el instructor las explicaciones de las preguntas (Material de apoyo).

### Actitudes hacia la Sexualidad

Algunas personas se sienten algo incómodas o avergonzadas, cuando hay que hablar acerca de la sexualidad humana. Pero cuando pensamos en el matrimonio no podemos evitar hablar sobre el tema. La sexualidad es parte importante de la vida. No es toda la vida, pero está profundamente involucrada en el significado de la vida.

No podemos avergonzarnos de hablar de aquello que Dios no se avergonzó al crear.

Los esposos deben ser abiertos y sinceros al tratar de sus pensamientos y sentimientos sobre la sexualidad.

Harry Hollis ha dicho que el sexo es uno de los grandes dones que Dios nos ha dado, y dentro del contexto del matrimonio tiene el propósito de ser una bella expresión de amor y unidad. En el propósito de Dios el sexo es sano, limpio y bello.

Para algunos, la relación sexual es casi el todo en su vida matrimonial. Necesitan disfrutar del sexo continuamente para sentir que su matrimonio no es un desastre. Para ellos esa es la vara de medir la vida conyugal. Otros por el contrario son más fríos e indiferentes. Si se casan dos personas que son el opuesto, van a encontrarse sin tardar en muchos problemas, a menos que con el diálogo lleguen a un mutuo acuerdo.

La siguiente lista es adaptada de los comentarios hechos por los doctores Howse, Donton y Marshall y que tiene que ver con las actitudes sexuales en el matrimonio.

1. El sexo es la celebración del amor en que ambos participantes pueden gozar. Un cónyuge sexualmente satisfecho es por lo general un compañero feliz.
2. El acto sexual requiere preparación del esposo y la esposa. Cuando el esposo le prodiga a la esposa gestos y actos que expresan amor, es para ella un placer cooperar en la preparación del encuentro íntimo, tanto en lo mental, como en lo físico y emocional.
3. La vida sexual de una pareja es algo muy personal y privado. Ninguno de los cónyuges debiera traicionar al otro exponiendo sus secretos íntimos. Si esto sucede se puede perder la confianza y el respeto.
4. Dios se interesa por la felicidad de sus hijos en sus relaciones íntimas. Dios creó el sexo no solo para la procreación sino para el goce de la pareja. La idea de que la sexualidad es mala y sucia es un mito perverso. El sexo es uno de los mayores dones de Dios para las parejas unidas en matrimonio.
5. El acto sexual es algo más que un mero gesto físico. Abarca el compartirse y aceptar responsabilidad por el compañero y no la mera satisfacción egoísta de uno de ellos.
6. Para las parejas de casados, el acto sexual debiera ser la extensión del afecto la bondad y la consideración.

7. La idea de que la esposa no debiera iniciar el acercamiento sexual no es más que un mito. A muchos esposos les encanta que sus esposas sean más activas en el encuentro sexual.
8. Los cónyuges debieran sentirse libres de comunicar lo que experimentan durante el acto sexual. El encuentro sexual es para el goce de ambos cónyuges. Las preguntas, la frecuencia y las variaciones en las técnicas y posiciones deben ser expresadas y analizadas.
9. La culpabilidad puede impedir que uno de los participantes funcione normalmente en el encuentro sexual. Ocasionalmente uno de los cónyuges puede volverse frígido o impotente. La culpabilidad puede ser por la ira, el odio, o la infidelidad.
10. El respeto propio y la confianza en el compañero magnifican la experiencia sexual. Donde no hay respeto propio y confianza mutua, no existe una relación.
11. La elección de prendas íntimas y el ambiente afectan definitivamente la manera como cada uno responde sexualmente al compañero.
12. Las palabras y expresiones de amor no deben restringirse a las ocasiones en que se sienten deseos de un encuentro sexual. Practiquen ambos los pequeños gestos de amor y bondad y verán la diferencia que esto causa en la relación.

## Cómo Expresar la Sexualidad

Según el Doctor Ed Wheat, hay algunas recetas para una vida matrimonial espléndida, como un curso práctico de acción para el esposo y la esposa, a fin de mantener encendida la llama del amor. La vida de pareja no es solo el acto sexual, hay otros principios básicos de expresar la sexualidad, veamos algunos de ellos:

**1. Bendecir.** El principio bendecir es bíblico, el aprender esta importante técnica de respuesta es algo que lo ayudará a superar los momentos difíciles en el matrimonio.

La práctica de bendecir pone fin al lanzamiento de palabras agudas que empañan la relación matrimonial.

Un modo de bendecir al cónyuge consiste en hablar bien de él o de ella y responder con buenas palabras aunque el lenguaje del cónyuge sea duro, crítico o insultante.

Se puede bendecir la relación matrimonial con las palabras que se le habla al cónyuge o aprendiendo cuándo debe guardar silencio. Se bendice al mostrar agradecimiento y aprecio y esto debemos expresarlo verbalmente.

En resumen el Doctor Wheat expresa que bendecimos al cónyuge de cuatro maneras:

1. Con las palabras buenas y amorosas que se expresen.

2. Por medio de la bondad en acciones grandes o pequeñas.
3. Comunicando el agradecimiento y el apoyo que se recibe en la pareja.
4. Presentandolo a Dios en oración.

**2. Edificar.** Edificar quiere decir que él o ella debe desarrollar todos los aspectos de la personalidad de su cónyuge, animándolo en todo aspecto de la vida, y aumentando el sentido que se tenga de su propio valor, y como resultado de esto la capacidad de él o ella para amar y entregarse también aumentará.

Es un amor que se expresa en formas positivas y que aumenta la estima propia que de si tenga el ser amado.

Tanto el esposo como la esposa tienen la tremenda necesidad de recibir ánimo con palabras. La tensión concentrada, el contacto visual y el toque amoroso que los mantenga vivos y en crecimiento. Los sicólogos llaman a esto, atención sanadora.

**3. Compartir.** El compartir toca todos los aspectos de la vida, tiempo, actividades, interés y preocupaciones, ideas y pensamientos íntimos de cada uno. Se debe desarrollar la unidad de corazón y de alma entre las personas que quieren edificar el amor en su relación.

**4. El toque físico.** Los que comienzan a practicar el toque físico en su vida matrimonial con todos sus agradables formas no sexuales, descubrirán que pueden tener las relaciones sexuales con menos frecuencia, pero disfrutándolas más. El estrecharse y mimarse, dormir el uno junto al otro, compartir el afecto

através del simple toque, son actos que satisfarán muchas de las necesidades emocionales que se esperan sean satisfechas mediante la relación sexual. En la mayoría de las ocasiones la infidelidad conyugal no es tanto una búsqueda de placer sexual, sino de intimidad emocional. La pareja puede apartar ratos en la noche (no tiene que ser todos los días) para practicar los deleites de la caricia corporal no sexual. Diga cada uno al otro donde le gusta que le toque el cónyuge y qué clase de toque le agrada.

Cuando se acaricien, utilicen un toque lento, tierno que indique aprecio y demuestre cuánto disfruta usted del cuerpo de su cónyuge.

Tomense de las manos con frecuencia y comuníquese así los sentimientos, que haya contacto cuando están hablando y mantengan el contacto visual. Si la pareja no se toca mutuamente con frecuencia y amor, la emoción del amor romántico estará ausente de la vida matrimonial.

Después de analizar las cuatro formas de expresar el amor no sexual, analicemos brevemente las fases del ciclo de la respuesta sexual humana, según el concepto de Masters y Jhonson:

**1. Fase de Excitación.** Comienza con los estímulos sensoriales y su duración puede variar entre unos minutos y varias horas.

Se expresa en el hombre mediante tres modificaciones esenciales:

- La erección del pene.
- Un cambio de color de la corona del glande al rojo violáceo.

- Una elevación de los testículos.

Se expresa en la mujer por:

- Una lubricación vaginal.
- Un crecimiento y una congestión de los pequeños labios.
- Un aumento del tamaño de los pechos y una leve erección de los pezones.
- Un ligero aumento de longitud y diámetro en el clítoris.

**2. Fase de la Meseta.** Es la continuación de la fase de la excitación y a partir de ella se va a dar un salto hacia la fase orgásmica.

En el hombre se da lo siguiente:

- El pene sigue erecto
- Los testículos se acercan a la base del pene.
- Los testículos aumentan de tamaño.

En la mujer se presenta lo siguiente:

- Aumenta el volumen de los pechos.
- El útero o matriz se eleva cambiando de posición.
- La lubricación es mayor.

En el hombre y la mujer la tensión se eleva.

**3. Fase orgásmica.** Es esta fase, el placer llega a su mayor intensidad. Se caracteriza por las contracciones que desencadenan el placer mayor.

En el hombre se produce la eyaculación.



En la mujer las contracciones son variadas, tanto en número como en cantidad. La mujer puede sentir varios orgasmos dentro de esta fase.

**4. Fase de resolución.** En esta fase todos los órganos vuelven a su estado normal.

El organismo masculino retorna rápidamente al estado de la normalidad, en cambio la mujer demora de diez a quince minutos en volver al estado de normalidad. Debido a esto la mujer necesita que su marido continúe abrazándola y acariciándola.

### El Vida Sexual y la Pareja

Para los fines de nuestra charla, debemos considerar las relaciones sexuales entre la pareja como una de las experiencias más bellas de la tarea del amor.

Para su funcionamiento adecuado la pareja matrimonial debe reunirse, verse, escucharse y dialogar sobre su relación íntima.

Las formas de expresión en las relaciones sexuales juegan un papel primordial dentro de la estructura familiar. Muchas veces la pareja sufre aparentemente por toda una serie de desajustes e incomprensiones diferentes a la sexual, cuando lo que existe es un mal entendido en las relaciones sexuales.

Se habla con frecuencia de incompatibilidad sexual desarmonía en las relaciones sexuales, como causa de infelicidad matrimonial, pero muchas veces no pensamos si la pareja se ve, se reúne, se escucha y dialoga.

Para que las relaciones sexuales sean motivo de felicidad y armonía entre las parejas, no solo deben ser la manifestación de lo biológico, sino también de expresión emocional y espiritual.

Lo sexual es consecuencia del amor y no a la inversa. Siendo las relaciones sexuales una actividad que debe sancionarse dentro del matrimonio en forma armónica, satisfactoria, es importante que los esposos debidamente informados, se escuchen y dialoguen, buscando enfrentar las diferencias entre ellos.

También hay que valerse del auxilio de Dios, ya que El es la única fuente de amor y sabiduría, virtudes que se necesitan para la armonía matrimonial.

## ACTITUDES SEXUALES EN EL MATRIMONIO

	Si	No
1. El sexo es la celebración del amor	___	___
2. El acto sexual requiere preparación de los dos	___	___
3. La vida sexual de la pareja es personal y privada	___	___
4. Dios se interesa por la felicidad sexual de la pareja	___	___
5. El encuentro sexual no es más que una actividad física	___	___
6. El acto sexual debiera ser la extensión del afecto y la bondad	___	___
7. No es correcto que la esposa inicie el avance sexual	___	___
8. La pareja debiera sentirse libre de expresar, sus emociones	___	___
9. La culpabilidad es una causa básica en la insatisfacción sexual	___	___
10. El respeto propio y la confianza realzan la experiencia sexual	___	___
11. Ni el ambiente, ni la ropa tiene efecto en lo sexual	___	___
12. Solo cuando se desea sexo, se deben decir palabras de amor	___	___

(Kenin Howse)

## SECCIÓN TRES

### LA PAREJA Y LA RECREACIÓN

---

#### OBJETIVOS

Al finalizar los participantes serán capaces de:

- Identificar el tiempo de calidad en la recreación.
- Conocer la recreación como fuente de felicidad.

---

#### TIEMPO APROXIMADO

Dos horas.

---

#### PROCEDIMIENTO

- × Dinámica de grupo.
- × Contestar el cuestionario individualmente.
- × Intercambiar respuestas y dialogar.
- × Charlas

## Horario de la Sección Tres

### LA PAREJA Y LA RECREACIÓN

**Tiempo:** Dos horas

	Minutos
× Dinámica de grupo	10
× Contestar cuestionario	20
× Charla: La Recreación	25
× Dinámica No. 1. La Pareja y la Recreación	15
× Charla: A recrearse juntos	25
× Dinámica No. 2. Cómo Recrearnos	25
× Dinámica No. 4. Cómo estás de tiempo libre	10
Suplemento:	
Dinámica No. 4. Diviértase con su cónyuge	
Obstáculos de la recreación	
<b>Total Tiempo:</b>	<b>120</b>

Dinámica No. 1

**La Pareja y la Recreación**

**Tiempo:** 15 minutos

**Objetivo:**

1. Destacar la importancia de la recreación.
2. Analizar su recreación.

**Instrucciones:**

1. Llenar el formulario en forma individual.
2. Intercambiar las respuesta con su cónyuge.

## LA PAREJA Y LA RECREACIÓN

	Si	No
1. Practican un deporte juntos	_____	_____
2. Salen alguna vez a comer en la naturaleza	_____	_____
3. Este año piensan tomar vacaciones	_____	_____
4. Salen a caminar frecuentemente como familia	_____	_____
5. Ha salido con sus hijos a tomar un helado últimamente	_____	_____
6. Ha visto últimamente el álbum de los recuerdos	_____	_____
7. Caminas, juegas, corres, charlas con tu pareja	_____	_____
8. Sales a practicar algún deporte con tu pareja y tus hijos	_____	_____

## Qué es la Recreación

Recreación significa un "refrigerio de las fuerzas y espíritu después de la faena". Tiene como resultado el rejuvenecimiento mental, espiritual y físico de los poderes del cuerpo.

La recreación, cuando responde a su nombre re-creación tiende a fortalecer y reparar. Apartándonos de nuestros cuidados y ocupaciones comunes, provee refrigerio para la mente y el cuerpo y de ese modo nos permite volver con nuevo vigor al trabajo serio de la vida y a fortalecer la relación matrimonial.

## Utilidad de la Recreación

Dios ha diseñado a la familia para que parte de su aprendizaje de la vida lo aprendan en torno a núcleo familiar. La familia que sabe reírse, gozarse y experimentar momentos de diversión, juego y recreación, será un hogar que adquiere nuevas dimensiones.

La recreación es importante en la preservación de la salud mental, emocional y física y esto es tan importante como el alimento.

Dios ha reconocido plenamente la necesidad de la recreación para el ser humano y cuando esta se realiza en compañía de la pareja y de la familia en general rinde doble beneficio.



El cuerpo humano ha sido hecho para la acción y a menos que las facultades físicas de la persona se mantengan sanas, no podrá rendir con toda su capacidad durante mucho tiempo.

La falta de recreación, parece que no hiciera daño a la persona en su aspecto físico o en sus relaciones de pareja, pero con el correr del tiempo aparecerán los problemas ocasionados por la falta de una recreación adecuada.

Las actividades recreacionales necesitan algún cuidado para ajustarlas al requerimiento de cada pareja a fin de que llenen las necesidades de la familia sin que ninguno de ellos imponga sus deseos personales sobre los demás.

Las actividades de recreación y descanso proporcionan bellas oportunidades para mejorar las relaciones familiares. Hay que hacer de la recreación y el descanso unos elementos familiares que propicien fórmulas a los problemas cotidianos.

Dadas las condiciones en que nos movemos en la actualidad, es exigencia personal al dedicar un tiempo a una merecida recreación, entendida ésta como el procurarnos un descanso, un relajamiento, un cambio de actividad, aspectos que nos permiten un equilibrio personal y del grupo familiar.

La recreación familiar significa la participación de todos los miembros de la familia, lo importante por encima de todo es el hecho de estar juntos.

El esposo debe decidir entre las cosas que a mi me gustan y las cosas que a mi pareja y a mi familia le gustan. Muchas veces el esposo solo desea hacer lo que le gusta y no le pone atención a las peticiones de la esposa e hijos.

Demasiada diferencia en la recreación puede tender a dividir la pareja más bien que a unirla. Lo importante de la recreación es que debe dejar a la persona en un estado mental y físico para reasumir los deberes de la vida.

La recreación es una de las formas como podemos compartir tiempo juntos, de esta manera nos integramos más, al mismo tiempo que desarrollamos nuestras vidas en lo físico, mental y sobretodo en la edificación mutua.

### Obstáculos en la Recreación

Podemos resumir estos obstáculos de la siguiente manera.

- 1. El dinero.** No tengo dinero es la expresión común para respaldar una decisión de no efectuar la recreación familiar. Tenemos que mantener el equilibrio, hay muchas maneras de recrearnos sin gastar un solo peso.
- 2. El tiempo.** Si nos organizamos de tal manera que establezcamos nuestras prioridades nos daremos cuenta de que siempre habrá tiempo para todo. Podremos encontrar lugar para jugar con los niños, ir al río o la playa, ir a conocer un nuevo lugar, u otras cosas.

**Dinámica No. 3****Cómo Estás de Tiempo Libre?****Tiempo:** 15 minutos**Objetivo:**

1. Conocer cómo estamos de tiempo libre.
2. Hacer un programa para la recreación familiar.

**Instrucciones:**

1. Llenar el formulario en forma individual.
2. Calcular el tiempo que se dedica para cada item.
3. Sumar el total de cada columna.
4. Restar el total de las 168 horas de la semana.
5. El resultado, es el tiempo libre.

Saque el cálculo de las siguientes actividades de horas para:

Trabajo _____	Mandados _____
Dormir _____	Compras _____
Comer _____	Limpieza _____
Transporte _____	Estudio _____
Iglesia _____	Otras _____

Ahora haga la suma, y restelo de las 168 horas de la semana. ¿Le sobraron algunas horas? Este es su tiempo libre. (Guillermo D. Taylor).

**3. El trabajo.** Nunca antepongamos el trabajo a estar con la familia. Es importante dedicar tiempo a la familia también. La vida no es simplemente techo, vestido y comida.

**4. La televisión.** La televisión puede arruinar la vida social de la pareja y la familia. Frente a la televisión gastamos el doble de tiempo que podríamos pasar en la recreación familiar.

**5. Costumbres.** Si antes de casarse no se ha hecho un intento de conciliar o asentar de común acuerdo algunos principios de sana conducta o costumbres, tendremos siempre ante nosotros una vida llena de contradicciones que pondrán en peligro la vida conyugal, pues siempre se escuchará la frase "en mi familia nunca se hacía esto"

**6. El egoísmo.** Recordemos que el matrimonio lo conforman dos personas, con diferentes caracteres, diferentes gustos y costumbres y diferentes maneras de recrearse. Si queremos que el cónyuge nos respete, también debemos respetarle.

**7. Los compromisos.** Debido al crecimiento demográfico hay más gentes que nunca. Consecuentemente hay más programas, más actividades. La pareja puede sumergirse en tantos compromisos que descuiden su tiempo libre o de recreación.

**8. El deporte.** Uno de los cónyuges tal vez le gusta un deporte en especial y sólo saca tiempo para practicar eso que le gusta, en demérito de su familia.

**9. Desorganización.** Todos disponemos del mismo tiempo para realizar nuestros deberes. No es falta de tiempo para hacer las cosas lo que nos impide cumplir con nuestras obligaciones. Más bien es la falta de organización en el desarrollo de nuestras actividades.

Si la vida fluye cual canción, sonreír es algo natural;  
pero el hombre que vale la pena sonrío aunque todo  
salga mal.

Ella Wheeler Wilcox

Haga agradable la vida de su cónyuge y su familia.

Sonría. Ría con su pareja, tome el tiempo para recrearse en familia. Trate de hacer su vida matrimonial lo mas feliz posible. Una parte del matrimonio feliz es la capacidad de gozar en la compañía de su cónyuge, de recrearse, de reír y de encontrar la dicha en la interacción conyugal.

#### Dinámica No. 4

### Cómo Recrearnos

**Tiempo:** 15 minutos

**Objetivo:**

1. Encontrar actividades para la recreación familiar.
2. Cada pareja encuentre sus actividades afines.

**Instrucciones:**

1. Formar grupos de cinco personas.
2. Formar una lista de sugerencias y actividades que podrían realizar.
3. Compartir con el grupo general lo encontrado.
4. Escribir en el pizarrón la lista sugerente.

A continuación se da una lista sugerente para el instructor:

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| × Nadar            | × Leer                  |
| × Jugar baloncesto | × Cocinar               |
| × Juegos de mesa   | × Salir a comer         |
| × Cantar           | × Montar a caballo      |
| × Escuchar música  | × Actividades sociales  |
| × Caminatas        | × Excursiones al campo  |
| × Paseos           | × Visitar zoológicos    |
| × Ver televisión   | × Ir a un concierto     |
| × Patinar          | × Practicar una afición |

La lista en ningún momento es exhaustiva, sino que sólo sugiere posibilidades para la pareja. Son actividades variadas que dan sabor a la vida.

La recreación familiar es una dimensión nueva para muchas familias, pero es una parte de la vida que puede cobrar un significado muy especial para unir parejas.

son oportunidades para forjar ricas ocasiones para invertir creatividad y tiempo en nuestros matrimonios.

No siempre se requiere dinero, pero si se necesita tiempo y creatividad.

La recreación es un medio para experimentar y fomentar una familia auténticamente cristiana.

## COMO RECREARNOS

Pregunta: Qué actividades puede realizar la pareja como recreación?

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. _____  | 11. _____ |
| 2. _____  | 12. _____ |
| 3. _____  | 13. _____ |
| 4. _____  | 14. _____ |
| 5. _____  | 15. _____ |
| 6. _____  | 16. _____ |
| 7. _____  | 17. _____ |
| 8. _____  | 18. _____ |
| 9. _____  | 19. _____ |
| 10. _____ | 20. _____ |



### A Recrearse Juntos

La siguiente lista es tomada del libro "Felices para Siempre".

1. Sorprenda a su esposa con una invitación a hacer algo especial
  - Comida en un restaurante
  - Viaje al campo
  - Paseo a un parque
2. Cree un feriado hogareño en honor de su cónyuge
  - Programe un día especial, con banderas, globos y desfile
  - Compre la comida ya preparada
  - Haga trabajar su imaginación
3. Una visita al pasado
  - Mire con su cónyuge, los álbumes de la familia
  - Recuerden lo que significa para ustedes
4. Un paseo en la noche
  - De una caminata con su cónyuge
  - Caminen tomados de la cintura y recuerden cuando eran novios.
5. Tiempo para recordar
  - En lugar de mirar la televisión, use una hora recordando
  - Una ocasión cuando la pasaron divertido
  - Una ocasión embarazosa

- Una ocasión cuando uno de ustedes lloró
- Una ocasión cuando tuvieron que trabajar arduamente
- Una ocasión cuando se sintieron más cerca de Dios.

6. Salidas de exploración

- Salir a conocer un lugar de la ciudad
- Salir a conocer un lugar en el campo

**Dinámica No. 5**

**Diviértase con su Cónyuge**

**Tiempo:** 15 minutos

**Objetivo:**

1. Explorar diferentes actividades para la pareja
2. Analizar y determinar las actividades a realizar.

**Instrucciones:**

1. Llenar la primera parte del formulario en forma individual.
2. Anotar las actividades que el cónyuge desearía.
3. Dialogar juntos y formar una lista de cinco actividades que se proponen realizar juntos durante el próximo mes.

## DIVIÉRTASE CON SU CÓNYUGE

Anote diez actividades que le gustaría llevar a cabo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Anote las diez actividades que a su cónyuge le gustaría hacer:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

De las veinte anteriores escoja cinco actividades a realizar ya:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Horario de la Sección Cuatro

### LA PAREJA Y DIOS

**Tiempo:** Dos horas

	Minutos
× Dinámica de grupo	10
× Contestar cuestionario	20
× Charla: Como desarrollar la vida cristiana	25
× Dinámica No. 1. La Pareja y Dios	15
× Charla: Enemigos modernos de la vida espiritual	25
× Dinámica No. 2. Oración Matrimonial	25
× Dinámica No. 3. Mis prioridades son:	10
Suplemento:	
La oración personal	
El culto familiar	
<b>Total Tiempo:</b>	<b>120</b>

## SECCIÓN CUATRO

### LA PAREJA Y DIOS

---

#### OBJETIVOS

- Identificar la religión práctica en el hogar.
- Encontrar a Dios como base del hogar.

---

#### TIEMPO APROXIMADO

Dos horas.

---

#### PROCEDIMIENTO

- × Dinámica de grupo.
- × Contestar el cuestionario individualmente.
- × Charla
- × Comentarios

**Dinámica No. 1****La Pareja y Dios****Tiempo:** 20 minutos**Objetivo:**

1. Resaltar la importancia de la religión en la familia.
2. Concientizar que la familia que ora unida, permanece unida.

**Instrucciones:**

1. Contestar el cuestionario individualmente.
2. Dividir a los participantes en grupos de cuatro.
3. Cada grupo escoge un punto, para dialogar en forma general.

## LA PAREJA Y DIOS

	Si	No
1. Hay culto familiar una vez al día	_____	_____
2. La iglesia es más que la familia	_____	_____
3. El esposo es responsable del bienestar espiritual	_____	_____
4. Oran una vez al día juntos	_____	_____
5. Tienen los dos la misma religión	_____	_____
6. Dios debe ser el centro del hogar	_____	_____
7. En el hogar donde esta Dios hay felicidad	_____	_____
8. Dios creo el matrimonio	_____	_____
9. El verdadero amor vela por el bien del cónyuge	_____	_____
10. El matrimonio es una parte triple para toda la vida	_____	_____
11. Se puede vivir sin Dios	_____	_____
12. La religión ayuda a la felicidad de la familia	_____	_____

### Cómo Desarrollar la Vida Cristiana

La familia es la unidad básica de la sociedad pero en el mundo actual la unidad de la familia está sufriendo un resquebrajamiento y algunos declaran que la familia no podrá aguantar las presiones de este siglo y que tendrá que cambiar su estructura. Sin embargo la realidad es que muy pocas familias están siguiendo las directrices y principios de Dios. El sabe cómo hacerla funcionar mejor. Por lo tanto debemos someternos a las instrucciones del creador divino.

Muchos cónyuges andan tan distraídos y ocupados en los quehaceres de la vida que sólo parece que responden a los impulsos de las tensiones económicas y cotidianas; por consiguiente tienen poco tiempo para pensar en la vida espiritual.

No debe sorprendernos que haya desintegración en los hogares. Muchos de los hogares se caracterizan por no poner en práctica los principios bíblicos del amor.

Según el doctor Peterim Sorokin de Harvard "dos de cada cinco matrimonios terminan en divorcio; pero en cuanto las familias que practican la oración y el estudio de la Biblia, hay solamente un divorcio en cada 1.015 matrimonios".

Cuando hablamos de la vida espiritual en el hogar estaremos considerando el que proviene de una comunicación con Dios, de una



dependencia de Cristo y de que habite Cristo en los corazones de los miembros de la familia.

Sin falla en cada hogar cristiano, Cristo debe estar presente. Si nuestros hogares quieren pretender ser de Cristo, deben permitir y promover que él sea seguido, dejándose ser guiado por sus motivos y principios.

Si como pareja, anhelamos que Dios tome el control de nuestra vida matrimonial necesitamos reconocer que:

1. Sin Dios nada podemos hacer.
2. Dios nos creó y es quien puede guiarnos.
3. El fundó el matrimonio y es quien puede ayudarnos a mantenerlo como institución llena de amor.
4. Que para mantenernos fieles como personas y como parejas, debemos mantener una constante comunión con Dios.
5. Necesitamos más oración.
6. Necesitamos leer más las Sagradas Escrituras.
7. Necesitamos celebrar el culto familiar.
8. Debemos asistir juntos a la iglesia.

Para mantener una vida matrimonial, espiritualmente sólida, es necesario reconocer que ambos cónyuges, necesitan dedicar un tiempo privado a la comunión con Dios, cada uno en el lugar y la hora que halla escogido. Si esto se practica regularmente, crearán en sus propias vidas una dependencia divina y un espíritu de oración que tendrá su influencia en el hogar.

## Cómo Hacer un Plan de Devoción

### Personal

Estas sugerencias son adaptadas del libro "Felices para Siempre" de Nancy Van Pelt, en cuanto a la devoción personal:

1. Elija una hora a su estilo de vida (en la mañana o en la noche), para su devoción personal.
2. Tenga un lugar tranquilo para estudiar sin interrupciones.
3. Tenga a mano un cuaderno y un lápiz.
4. Ore cada mañana pidiendo a Dios sabiduría.
5. Lea la Biblia diariamente. Medite en la vida de Jesús.
6. Hable diariamente con Dios. Presente sus peticiones a Dios y medite en calma para tratar de captar la respuesta divina.

Antes de la iglesia o la escuela Dios instituyó el matrimonio. Si no tomamos en cuenta las leyes de Dios, nos vamos a ver en problemas.

¿Ha ido a la Biblia en procura de ayuda para su matrimonio y hogar? Ajuste su vida matrimonial a los consejos de la palabra de Dios no hay motivo para discordias porque el amor puede marchar, si a vuestro lado esta Cristo y él es el fundamento de vuestro amor.

Dinámica No. 2**Oración Matrimonial**

**Tiempo:** 15 minutos

**Objetivo:**

1. Encontrar motivos de petición a Dios.
2. Orar unidos como pareja.

**Instrucciones:**

1. Escribir que le pediría a su cónyuge para orar por usted.
2. Intercambiar la lista.
3. Orar el uno por el otro.

## ORACIÓN MATRIMONIAL

Si usted le pidiera a su cónyuge que orara por usted esta semana. ¿Qué peticiones haría?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Intercambie la lista con su cónyuge y oren el uno por el otro.

Las necesidades de mi cónyuge son:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Enemigos Modernos de la Devoción

### Espiritual

#### La Televisión

Es en muchos casos un fuerte enemigo no sólo para la vida devocional, sino también para la comunicación en el hogar y la vida en familia. En muchos hogares la vida gira alrededor del aparato de televisión, frente a él se ríen, comen y hasta lloran.

La televisión puede arruinar la vida espiritual de las parejas y robar el tiempo de comunión con Dios.

#### El activismo y los afanes

Este mundo moderno se caracteriza por la velocidad. Todo se hace rápido, vivimos en medio de una sociedad agitada. Cada vez hay más programas, más actividades, más organizaciones, más fiestas, más programas de televisión mas reuniones de todo tipo, y todo esto se puede convertir en obstáculos para desarrollar la vida espiritual.

Podemos estar tan ocupados todo el tiempo que descuidamos la relación con Dios.

#### El Trabajo

La vida en sí tiene sus demandas. Hay que satisfacer las necesidades de tipo material y físico de nuestra familia. Pero el trabajo no debe confundirnos y llevarnos a descuidar sin darnos cuenta nuestra vida espiritual y la de la familia.

Recordemos Mateo 4:4. No podemos dejar lo espiritual. La vida moderna se nos presenta como una sociedad de consumo, en donde el dinero no alcanza para hacer frente a la vida y esto da como resultado que muchas veces tanto el hombre como la mujer tengan que trabajar.

El trabajo es una gran bendición si mantenemos el equilibrio y no desatendemos a nuestra familia y a Dios.

### **Desorganización**

Todos los seres humanos tenemos 24 horas por cada día. No es falta de tiempo para hacer las cosas lo que nos impide cumplir con nuestros deberes, más bien es la falta de organización de nuestro tiempo.

Se necesitan ocho horas laborales, alrededor de seis a ocho para el descanso, y todavía quedan ocho horas más, las cuales pueden incluir:

Tiempo para preparar alimentos

Tiempo para comer

Tiempo para limpiar la casa

Tiempo para el aseo personal

Tiempo para la oración privada

Tiempo para el culto familiar.

Organicémonos y no dejemos de reunirnos con nuestra familia y nuestra pareja, para encontrarnos con Dios.

**Dinámica No. 3****Mis Prioridades Son:**

**Tiempo:** 15 minutos

**Objetivo:**

1. Encontrar a qué aspectos le estoy dedicando más tiempo.

**Instrucciones:**

1. En la siguiente lista ordene de uno a cinco, según sus prioridades actuales.
2. Escriba las razones por las cuales, asigno el número uno y dos.

Ordene la siguiente lista de 1 a 5 de acuerdo con sus prioridades actuales:

\_\_\_ Dedicación a mi trabajo o profesión

\_\_\_ Dedicación a mi cónyuge

\_\_\_ Dedicación a Dios

\_\_\_ Dedicación a mis hijos

\_\_\_ Dedicación a la iglesia

Las razones por las cuales asigne el número 1 y 2 son:

---

---

## LA ORACIÓN PERSONAL

Para mantener una vida matrimonial espiritualmente sólida es necesario reconocer que ambos, el esposo y la esposa, necesitan dedicar un tiempo privado a la oración, cada uno a la hora y en el lugar preferido. Si esto se practica regularmente creará en sus vidas una actitud de dependencia divina y un espíritu de oración que hasta los hijos lo podrán sentir.

Una vida de oración individual es necesaria, porque ambos tiene necesidades personales diferentes. Es muy provechoso que cada uno tenga su propia lista de oración personal.

Aunque a veces el Señor no nos responde visiblemente en el mismo momento, tengamos la seguridad de que él nos contestará y nos dará lo que pedimos, cuando él lo considere conveniente. En Juan 14:14 dice "si algo pidieréis en mi nombre yo lo haré". Si acostumbramos tener una lista de oración y anotamos el día y la hora en que hacemos esa petición, nos sorprenderá de ver cómo el Señor es fiel en respondernos.

Hagamos de ese tiempo de oración un momento muy sagrado, que nada ni nadie nos prive de pasar un tiempo a solas con Dios.

Todo tiempo devocional debe incluir:

1. Oración
2. Lectura de la Biblia
3. Lectura de una porción del Espíritu de Profecía.



#### 4. Meditación personal.

## **EL CULTO FAMILIAR**

El culto familiar es una reunión diaria de la familia con Dios. Es el tiempo en que la familia tiene la oportunidad de adorar juntos, teniendo la Biblia como libro de texto. Es el tiempo en que se hacen oraciones especialmente por las necesidades familiares. Donde se alaba al Señor a través del canto.

### **Ventajas del culto familiar**

El celebrar el culto familiar hará que los miembros de la familia sean más concientes de la presencia del Señor. Ayudará a aclarar los malentendidos en la familia. Será un ejemplo para otras familias y ayudará a fortalecer las relaciones familiares. Es el lugar donde el niño puede tener el primer contacto con Dios.

### **Quién debe dirigir el culto?**

Según la Palabra de Dios, la cabeza del hogar es el esposos (Efesios 5:22,23). El esposo como padre es el que desempeña un papel muy importante como guía y director del culto familiar.

Hoy el padre es el llamado a ser dirigente y líder de su hogar. Cuando el padre este ausente, entonces es la madre quien tiene la responsabilidad de dirigir el culto familiar.

### **Qué incluir el culto familiar**

El culto puede abarcar los siguientes elementos:

- Lectura de la Biblia

- Oraciones
- Cantos
- Juego o pasatiempo bíblico (adaptado a los niños)

Lo anterior principalmente si el culto es en la noche.

### **Cuánto debe durar el culto**

El tiempo de devoción varía de acuerdo con el tamaño y necesidades de la familia.

Aunque no hay una regla fija podemos recomendar unos quince minutos diarios. El tiempo puede variar de día en día. Es mejor hacerlo corto para que no pierda el efecto deseado.

### **Cuál es la mejor hora**

No puede haber una hora exacta, pues cada familia tiene un horario diferente. Los trabajos y las ocupaciones no son los mismos. Para algunas familias el tiempo más propicio es en las mañanas. Otros prefieren antes de la cena, otros lo realizan en la noche antes de acostarse. Lo mejor es tener un hora fija y no fallar.

### **Cómo mantener el Espíritu de Devoción**

1. **Realizar retiros con la familia.** Escoger un lugar donde el clima sea agradable y en donde el paisaje invite a contemplar la naturaleza.

**2. Noche familiar.** Escoger para ir a un lugar acogedor y cómodo y allí junto con la familia, dedicar un tiempo a la oración, al canto y a la meditación. Después de la reunión se puede tener una cena familiar.

**3. Retiros con otras familias.** Invitar a otra familia, con la cual se tiene buena amistad a fin de realizar la actividad juntos, puede ser de un día a varios.

## CONCLUSION

Es imposible planificar un futuro de felicidad y éxito sin comunicación, sin sexualidad, sin recreación sin Dios.

Una de las bendiciones que podemos tener como pareja es la de soñar juntos con nuestro futuro. Esto nos permite desarrollar una comunicación abierta, sobre los problemas que enfrentamos como pareja, además de fortificar el amor que nos tenemos, este dialogo cotidiano nos puede ayudar a conocernos mejor, a disfrutar de la sexualidad, a recrearnos juntos y por encima de todo a colocar a Dios como el protagonista importante de nuestra relación.

En las últimas décadas hemos visto y sentido los cambios padecidos por la estructura familiar y esto ha llevado a nuevas maneras de vivir como pareja.

Hace falta una voluntad de compromiso, un deseo de volver a Dios y una reforma en los hábitos de vida matrimonial.

La relación con Dios, el amor y fidelidad a la patria y la vinculación matrimonial constituyen compromisos que demandan actitudes bien firmes y decididas.

Mi deseo y oración es que tengan éxito y que sean felices con una felicidad estable y duradera.

Yo soy la rosa de Sarón, y el lirio de los valles. Como el lirio entre las espinas, así es mi amiga entre las doncellas, como el manzano entre los árboles silvestres, así es mi amado entre los mancebos:

Bajo la sombra del deseado me senté, y su fruto fue dulce a mi paladar.

Cantares 2: 1,2,3.

## BIBLIOGRAFÍA

- COHEN, Jean y Kahn Jacqueline. Enciclopedia de la Vida Sexual. Editorial Norma, Bogotá, 1994.
- HOWSE, Kevin y otros. Guía para la Dicha Familiar. Apia, Bogotá, 1991.
- TIECHE, Mauricio. Bases para un Hogar Feliz. Publicaciones Interamericanas, 1971.
- VAN PELT, Nancy. Felices Para Siempre. Asociación Publicadora Interamericana. Bogotá, 1990.
- WHEAT, Ed. El Placer Sexual. Editorial Betania, Menneapolis, 1980.
- WHITE, Elena de. El Hogar Cristiano. Publicaciones Interamericanas, California. 1959.

# **MATRIMONIOS ESTABLES Y FELICES**

**Cuatro Aspectos Vitales del Matrimonio Exitoso**

**MANUAL DEL PARTICIPANTE**



**Preparado por:**

**Jaime Campo Izquierdo**

## CAPITULO III

### MANUAL DEL PARTICIPANTE

En este capítulo se presenta el manual del participante que consiste en el cuaderno de trabajo que usará el participante en el desarrollo de cada sección. Este manual está formado por cuatro secciones, las mismas que conforma el manual del instructor.

**Sección Uno:** La Pareja y la Comunicación.

**Sección Dos:** La Pareja y el Sexo.

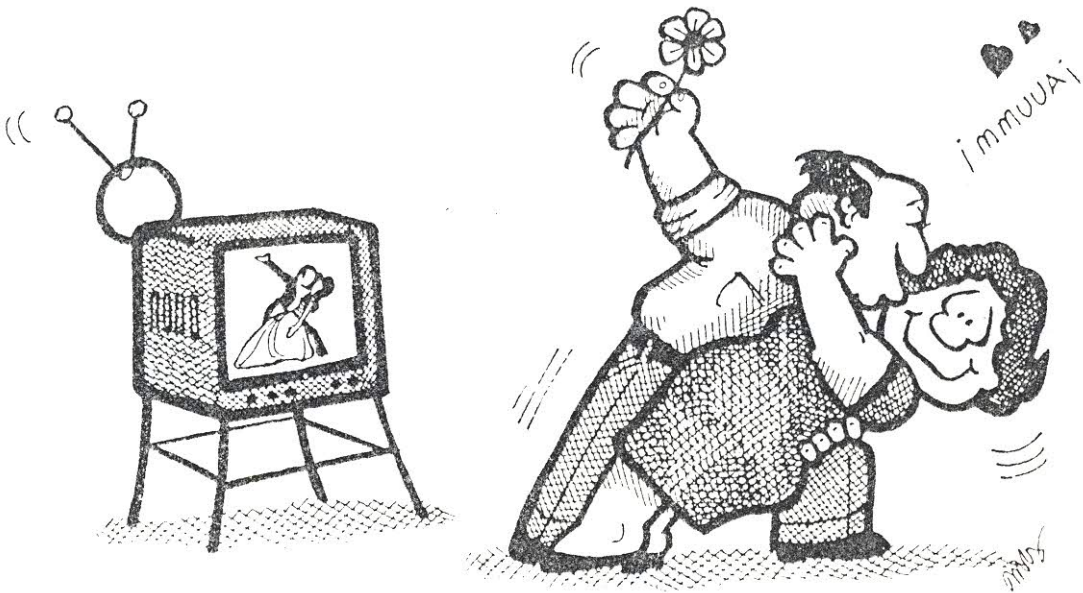
**Sección Tres:** La Pareja y la Recreación.

**Sección Cuatro:** La Pareja y Dios.

Cada sección esta compuesta por ejercicios, cuestionarios y dinámicas que corresponden al tema. Estos ejercicios tiene la finalidad de que el participante tome parte activa en el seminario. El propósito es que el participante obtenga una experiencia vivencial, la cual pueda ayudarle a fortalecer su matrimonio.

## SECCIÓN UNO

### LA PAREJA Y LA COMUNICACIÓN





## SECCIÓN UNO

## LA PAREJA Y LA COMUNICACION

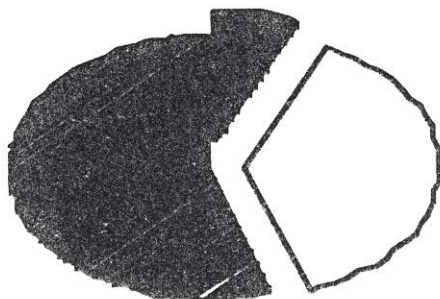
---

**OBJETIVOS**

Al terminar esta sección podrás:

- Definir los elementos fundamentales que interviene en el proceso de al comunicación
- Utilizar en forma adecuada la comunicación en sus diferentes niveles.

---

**FACTORES DE LA COMUNICACIÓN**

## LA PAREJA Y LA COMUNICACIÓN

Verdadero/Falso

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

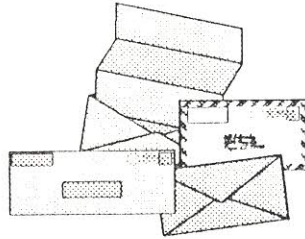
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

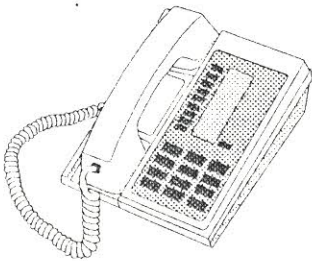
\_\_\_\_\_

1. El hombre se comunica mejor que la mujer.
2. El permanecer callado es una buena manera de comunicarse
3. Los hombres y las mujeres necesitan de comunicación
4. La habilidad de comunicarse es hereditaria
5. En el matrimonio escuchar es más importante que hablar
6. La televisión favorece la comunicación de la pareja
7. Cuando un cónyuge está enojado el otro debe guardar silencio
8. El amor puede morir por falta de comunicación
9. Escuchar y dialogar con los hijos es perder el tiempo.
10. Debe gobernar en el hogar el que más habla
11. Dejar de hablar al cónyuge, es símbolo de compatibilidad
12. Un matrimonio sin una buena comunicación es un hogar feliz
13. La comunicación nunca se puede aprender

## NIVELES DE COMUNICACIÓN



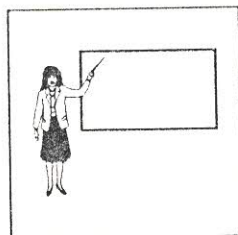
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# REGLAS EFICACES PARA LA COMUNICACIÓN

## VERBAL

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_



Para mí la comunicación es:

---

---

---

---

---

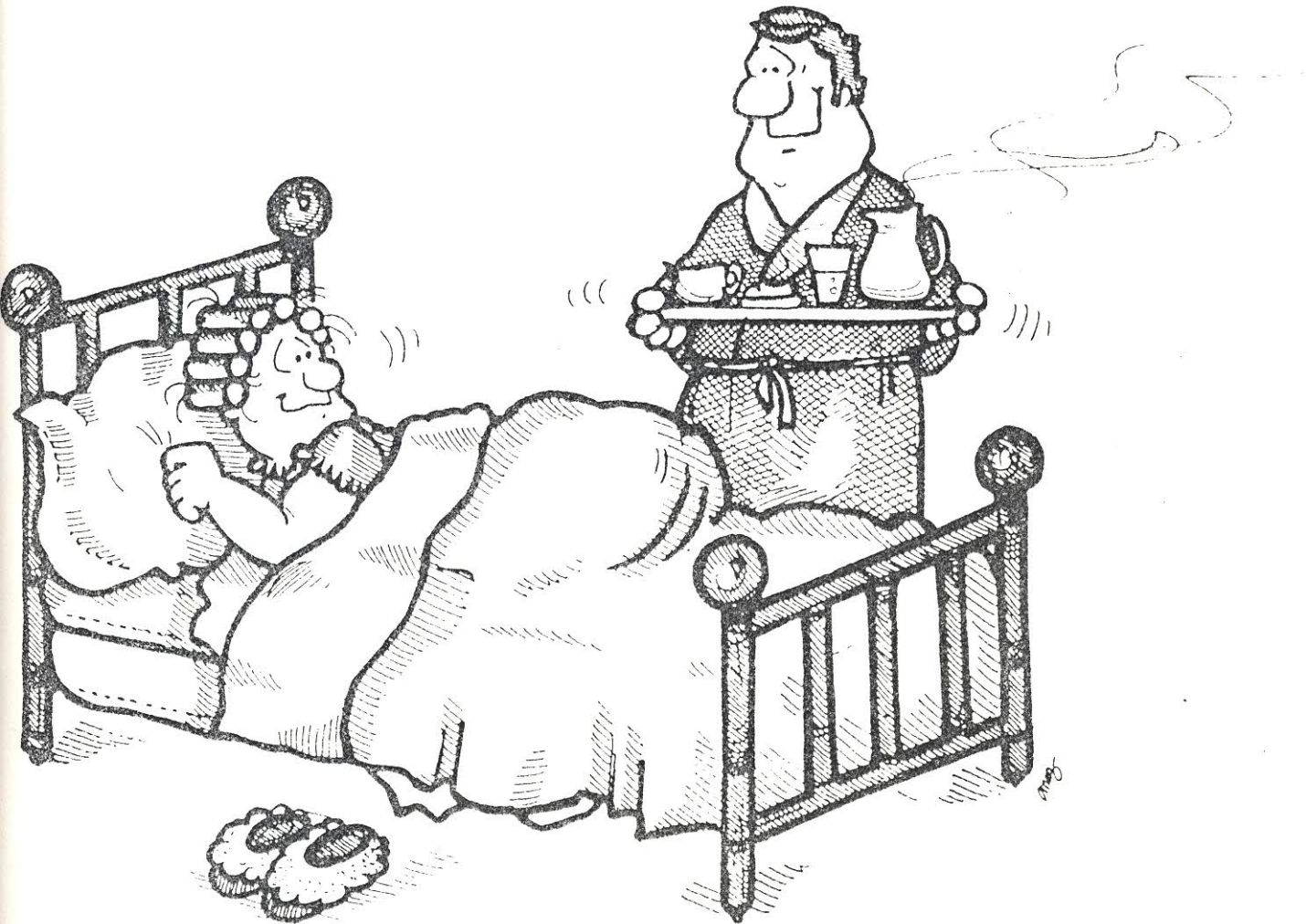
---

---

---

## SECCIÓN DOS

### LA PAREJA Y EL SEXO



## SECCIÓN DOS

### LA PAREJA Y EL SEXO

#### OBJETIVOS

Al terminar esta sección podrás:

- Identificar los fundamentos bíblicos de la sexualidad.
- Conocer el camino hacia la felicidad sexual.

#### FUNDAMENTO BÍBLICO DE LA SEXUALIDAD

##### 1. Origen

a. Génesis 1:3, 11, 20

---

b. Salmo 33:6

---

c. Génesis 2:7

---

d. El sexo es

---

##### 2. Propósito del Sexo

a. Génesis 1:28

---

b. Proverbios 5:18

---

##### 3. El sexo dentro del matrimonio

a. Proverbios 5:18

---

b. Proverbios 5:19

---

## LA PAREJA Y EL SEXO

1. Siempre
2. Generalmente
3. Ocasionalmente
4. Nunca

	1	2	3	4
1. La pareja debe hablar del sexo	—	—	—	—
2. Me es difícil hablar con mi pareja del sexo	—	—	—	—
3. Mis relaciones sexuales son frías	—	—	—	—
4. No siento deseos de tener relaciones íntimas	—	—	—	—
5. Sus padres le hablaron a usted acerca del sexo	—	—	—	—
6. Se siente mal al hablar del sexo con su pareja	—	—	—	—
7. El placer sexual es solo para el hombre	—	—	—	—
8. La mujer tiene necesidades sexuales	—	—	—	—
9. Encuentro satisfacción en la relación sexual	—	—	—	—
10. El sexo lo es todo en la vida marital	—	—	—	—

## MI OPINIÓN

1. Cuando era niño pensaba que el sexo era...

---

---

2. Mi concepto actual del sexo es...

---

---

3. Según la biblia el sexo es...

---

---





## ACTITUDES SEXUALES EN EL MATRIMONIO

	Si	No
1. El sexo es la celebración del amor	___	___
2. El acto sexual requiere preparación de los dos	___	___
3. La vida sexual de la pareja es personal y privada	___	___
4. Dios se interesa por la felicidad sexual de la pareja	___	___
5. El encuentro sexual no es más que una actividad física	___	___
6. El acto sexual debiera ser la extensión del afecto y la bondad	___	___
7. No es correcto que la esposa inicie el avance sexual	___	___
8. La pareja debiera sentirse libre de expresar, sus emociones	___	___
9. La culpabilidad es una causa básica en la insatisfacción sexual	___	___
10. El respeto propio y la confianza realzan la experiencia sexual	___	___
11. Ni el ambiente, ni la ropa tiene efecto en lo sexual	___	___
12. Solo cuando se desea sexo, se deben decir palabras de amor	___	___

(Kenin Howse)

## SECCIÓN TRES

### LA PAREJA Y LA RECREACION



## SECCIÓN TRES

## LA PAREJA Y LA RECREACIÓN

## OBJETIVOS

Al terminar esta sección estarás en capacidad de:

- Identificar la verdadera recreación.
- Comprender a la recreación como fuente de felicidad.

## ¿COMO ESTAS DE TIEMPO LIBRE?



Trabajo	_____
Estudio	_____
Dormir	_____
Comer	_____
Transporte	_____
Iglesia	_____
Mandados	_____
Compras	_____
Limpieza (aseo)	_____
Otras actividades	_____
Suma	_____

168 - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Mi tiempo libre es \_\_\_\_\_ horas

## LA PAREJA Y LA RECREACIÓN

	Si	No
1. Practican un deporte juntos		_____
2. Salen alguna vez a comer en la naturaleza		_____
3. Este año piensan tomar vacaciones		_____
4. Salen a caminar frecuentemente como familia		_____
5. Ha salido con sus hijos a tomar un helado últimamente		_____
6. Ha visto últimamente el álbum de los recuerdos		_____
7. Caminas, juegas, corres, charlas con tu pareja		_____
8. Sales a practicar algún deporte con tu pareja y tus hijos		_____

Anote seis actividades que le gustaría realizar en familia

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**COMO RECREARNOS**

Escriba a continuación veinte actividades, que se podrían realizar como pareja o familia.

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. _____  | 11. _____ |
| 2. _____  | 12. _____ |
| 3. _____  | 13. _____ |
| 4. _____  | 14. _____ |
| 5. _____  | 15. _____ |
| 6. _____  | 16. _____ |
| 7. _____  | 17. _____ |
| 8. _____  | 18. _____ |
| 9. _____  | 19. _____ |
| 10. _____ | 20. _____ |

## DIVIÉRTASE CON SU CÓNYUGE

Anote diez actividades que le gustaría llevar a cabo:

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

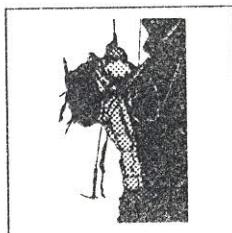


Anote diez actividades que a su cónyuge le gustaría hacer:

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

De las veinte anteriores, escoja cinco actividades que le gustaría realizar pronto:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

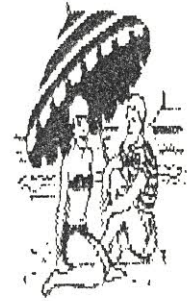


### A RECREARSE JUNTOS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

### ¿QUE HACER?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## SECCIÓN CUATRO

### LA PAREJA Y DIOS





## SECCIÓN CUATRO

### LA PAREJA Y DIOS

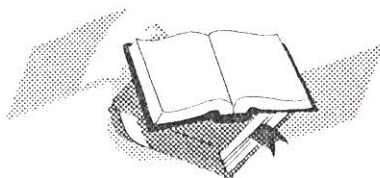
---

#### OBJETIVOS

Al concluir esta unidad conocerás los elementos para:

- Identificar la religión practica en el hogar.
  - Encontrar a Dios como base del hogar.
- 

#### UN PLAN DE DEVOCIÓN PERSONAL



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

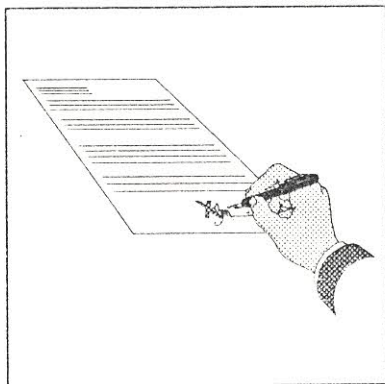
## LA PAREJA Y DIOS

	Si	No
1. Hay culto familiar una vez al día	_____	_____
2. La iglesia es más que la familia	_____	_____
3. El esposo es responsable del bienestar espiritual	_____	_____
4. Oran una vez al día juntos	_____	_____
5. Tienen los dos la misma religión	_____	_____
6. Dios debe ser el centro del hogar	_____	_____
7. En el hogar donde esta Dios hay felicidad	_____	_____
8. Dios creo el matrimonio	_____	_____
9. El verdadero amor vela por el bien del cónyuge	_____	_____
10. El matrimonio es una parte triple para toda la vida	_____	_____
11. Se puede vivir sin Dios	_____	_____
12. La religión ayuda a la felicidad de la familia	_____	_____

## ENEMIGOS MODERNOS DE LA DEVOCIÓN ESPIRITUAL

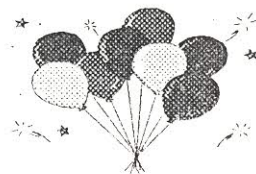
1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_



## ORACIÓN MATRIMONIAL

Si usted le pide a su cónyuge que ore por usted, ¿qué peticiones haría?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Nota:** Intercambie con su cónyuge y ore por él.

Las necesidades de mi cónyuge son:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### MIS PRIORIDADES

De uno a cinco, ordene la siguiente lista.

- \_\_\_\_\_ Dedicación a mi trabajo o profesión
- \_\_\_\_\_ Dedicación a mi cónyuge
- \_\_\_\_\_ Dedicación a Dios
- \_\_\_\_\_ Dedicación a mis hijos
- \_\_\_\_\_ Dedicación a la iglesia

La razón por la cual asigne el número 1 y 2 son:

No. 1.

---

---

---

---

---

No. 2.

---

---

---

---

---

***La familia que***

***ora unida***

***permanece unida***

## BIBLIOGRAFÍA

- COLLINS, Sergio. Unidos Para Siempre. Ediciones Interamericanas, 1978.
- MARTÍNEZ, José Luis. Antes de Dar el Si. Editorial Mundo Hispano, El Paso Texas, 1991.
- VAN PELT, Nancy. Felices Para Siempre. Asociación Publicadora Interamericana. Bogotá, 1990.
- WHEAT, Ed. El Placer Sexual. Editorial Betania, Menneapolis, 1980.
- WHITE, Elena de. El Hogar Cristiano. Publicaciones Interamericanas, California. 1959.

## CAPITULO IV

### RESUMEN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este proyecto se dividió en cuatro capítulos. El capítulo uno trata acerca de: trasfondo del problema, declaración del problema, propósito del proyecto, objetivos, delimitaciones, metodología y organización del proyecto.

El capítulo dos consiste en el manual del instructor, el cual es un formato para el instructor. En este se indica la información general que debe considerar el instructor para la aplicación de este seminario. Este manual está dividido en cuatro secciones.

Sección Uno: La Pareja y la Comunicación.

Sección Dos: La Pareja y el Sexo.

Sección Tres: La Pareja y la Recreación.

Sección Cuatro: La Pareja y Dios.

En cada sección de este manual se indican los objetivos, el tiempo aproximado, el material didáctico sugerente y las estrategias que conforman las actividades como las dinámicas, las charlas y los ejercicios que el instructor deberá dirigir con los participantes.

En el capítulo tres se presenta el manual del participante. Este manual está formado por las mismas cuatro secciones que conforman el manual del instructor, y contiene los ejercicios, cuestionarios y dinámicas en los que se involucrará el participante guiado por el instructor.

### CONCLUSIONES

En la elaboración de este proyecto se llegó a las siguientes conclusiones:

A nivel teórico este trabajo podrá:

- Aportar a los profesionales literatura con respeto a la orientación de los matrimonios.
- Aportar elementos para una mayor comprensión de la pareja desde el punto de vista cristiano.

A nivel metodológico podrá:

- Facilitar tanto a consejeros y participantes la integración en un programa vivencial, que ayude a fortalecer el matrimonio.

A nivel práctico se logrará ayudar a los participantes a :

- Tener una comprensión más clara de su relación.
- visualizarse desde una perspectiva correcta.



- Descubrir nuevas dimensiones de su vida.
- Desarrollar sus dones y su amor.
- Discernir entre conceptos correctos e incorrectos en torno a la relación como pareja.
- Desechar pensamientos negativos de su cónyuge.
- Conocer las estrategias para hacer cambios.
- Tomar decisiones acertadas para lograr la felicidad conyugal.

## RECOMENDACIONES

Para efecto de este proyecto y otros posteriores se recomienda lo siguiente:

A nivel teórico:

- × Escribir más seminarios con enfoque cristiano disponible para consejeros y matrimonios.

A nivel metodológico:

- × Aplicar este manual para conocer su efectividad, para lograr así hacerle cambios y ajustes.
- × Presentar este seminario a grupos de parejas.
- × Realizar un seguimiento a los participantes para evaluar su cambio con respecto a la relación de pareja.

A nivel práctico:

- × Programar un seminario cada semestre en las iglesias.
- × Efectuar un seminario al año para amigos de la iglesia.

### Recomendaciones Generales:

- × Que el instructor que dirige el seminario tenga conocimiento acerca del matrimonio.
- × Que el instructor se prepare con suficiente anticipación, a fin de familiarizarse con cada sección del seminario.

### En cuanto a la modalidad de presentación;

- × Este seminario puede ser aplicado durante un fin de semana (8 horas).
- × Se puede dictar en una semana, utilizando cuatro días, dividiendo las secciones una cada día.
- × Es recomendable aplicarlo a parejas ya formadas en matrimonio.

## BIBLIOGRAFÍA

- ADAMS, Jay. Tu Puedes endulzar tu amargo matrimonio. Editorial Unilit. 1982.
- BELVEDERE, Daniel. Festival de la Familia. División Suramericana. Quito. 1990.
- COHEN, Jean y Kahn Jacqueline. Enciclopedia de la Vida Sexual. Editorial Norma, Bogotá, 1994.
- COLLINS, Sergio. Unidos Para Siempre. Ediciones Interamericanas, 1978.
- DEIROS, Pablo. Para los que quieren casarse. Casa Bautista de Publicaciones. El Paso Texas, 1990.
- DUQUE, Hernando. Cómo Mejorar las Relaciones Familiares. Ediciones Paulinas. Bogotá, 1990.
- ESTRADA, Antonio y Olga. Manual de Enriquecimiento Matrimonial. Unión Mexicana del Norte. México, 1990.
- GARCES, David Fajardo. Ideas para Actividades de las Parejas Jóvenes. Casa Bautista de Publicaciones. El Paso Texas, 1992.
- \_\_\_\_\_. Para Matrimonios Jóvenes. Casa Bautista de Publicaciones. El Paso Texas, 1991.
- GRANER, Esteban. Manual de Consejería Prematrimonial. Editorial Vida. Deerfield Florida, 1993.
- HOWSE, Kevin y otros. Guía para la Dicha Familiar. Apia, Bogotá, 1991.

- Manual Para el Ministerio de Vida Familiar. Asociación General. Bogotá, 1988.
- MARTÍNEZ, José Luis. Antes de Dar el Si. Editorial Mundo Hispano, El Paso Texas, 1991.
- ✓ TAYLOR, Guillermo. La Familia Auténticamente Cristiana. Michigan, Publicaciones Portavoz Evangélico, 1983.
- TIECHE, Mauricio. Bases para un hogar feliz. Ediciones Interamericanas, 1971.
- VAN PELT, Nancy. Felices Para Siempre. Asociación Publicadora Interamericana. Bogotá, 1990.
- \_\_\_\_\_. Hijos Triunfadores. Asociación Publicadora Interamericana. Bogotá, 1986.
- WHEAT, Ed. El Amor que no se Apaga. Editorial Betania, Menneapolis, 1980.
- \_\_\_\_\_. El Placer Sexual. Editorial Betania, Menneapolis, 1980.
- WHITE, Elena de. El Hogar Cristiano. Publicaciones Interamericanas, California. 1959.

## BIENAVENTURANZAS DE LA VIDA CONYUGAL

1. Bienaventurados los esposos que se casan por amor, porque podrán seguir siendo cariñosos y considerados después de terminada la fiesta de boda.
2. Bienaventurados los esposos que son corteses y atentos entre sí, porque hasta sus amigos los alabarán.
3. Bienaventurados los que conservan el sentido del humor, porque esta cualidad les ayudará a sobrellevar los golpes de la vida.
4. Bienaventurada la pareja que se abstienen de consumir bebidas alcohólicas, porque así asegurarán el dominio de su mente.
5. Bienaventurados los cónyuges que se aman mutuamente más de lo que puedan amar a cualquier otra persona en el mundo porque solo así serán felices y podrán cumplir sus votos matrimoniales por el resto de su vida.
6. Bienaventurados los esposos que llegan a ser padres porque los hijos son una herencia de Dios.
7. Bienaventurados el hombre y la mujer que nunca se gritan entre sí, porque la suavidad convierte el hogar en un sitio apacible y encantador para vivir.
8. Bienaventurados el marido y su mujer que pueden resolver problemas con madurez, porque así mantendrán la armonía de toda la familia.
9. Bienaventurados los esposos que saben manejar sabiamente y de común acuerdo las finanzas del hogar, porque la buena administración doméstica les dará prosperidad y les evitará muchas angustias.
10. Bienaventurados el marido y su esposa que dedican su vida y su hogar a Dios, y que practican las enseñanzas de Cristo porque esta clase de entrega les proporcionará una creciente medida de amor, fidelidad y abnegación.

## RENOVACIÓN DE VOTOS

**PASTOR:** Estamos aquí en esta fiesta de amor. Hace casi dos mil años, Jesús estuvo en una fiesta de bodas. su presencia trajo gozo y bendición a esa pareja. Hoy nosotros invocamos su presencia en nuestro medio para que también derrame gozo y bendición a las parejas aquí reunidas.

**ESPOSO:** Esposos, ¿Desean ustedes pedir a Dios su presencia para que les ayude a guiar su matrimonio por el camino que conduce a la felicidad y al cielo?

**ESPOSOS:** Si queremos.

**ESPOSA:** Esposas, ¿Desean ustedes recibir la presencia de Dios en sus vidas, a fin de colaborar con sus esposos en el establecimiento de un hogar piadoso y permanente?

**ESPOSAS:** Si queremos.

**ESPOSO:** Si es el deseo de todos ustedes de reafirmar sus votos de amor y compañerismo, les ruego se tomen de las manos. Queridos, el amor es un precioso don que recibimos de Jesús. El amor humano debe fundar sus más estrechos lazos en el amor divino, pues solo donde reina Cristo puede haber cariño profundo, fiel y abnegado.

Al encender ésta vela roja, nosotros los esposos nos acercamos a esa fuente única de amor (**el esposo enciende la vela roja y la mantiene en su mano**). Esposos, si estas palabras expresan el deseo de su corazón, repitan después de mí estos votos.

Es un gozo para mí, mi amada, renovar mis votos de amor a ti.

Como prometí estar a tu lado en todo momento, así lo reafirmo hoy. te apoyaré y te amaré en cualquier circunstancia en salud y en enfermedad, en la prosperidad y en la adversidad.

Prometo darte afecto y compañía, y atender tus necesidades. Quiero que tú seas la persona más importante en mi vida. Quiero junto a ti, y con tu apoyo, hacer de nuestro hogar un pedacito de cielo aquí en la tierra.

Decido caminar el resto de la vida contigo, con la esperanza de llegar juntos al hogar celestial.

**ESPOSA:** Al encender esta vela roja, nosotras también nos acercamos a Dios, la fuente de amor puro. (**LA esposa del pastor enciende la vela roja, y así la mantiene mientras habla**). Esposas, si estas palabras expresan el deseo de su corazón, repitan después de mí las siguientes palabras.

Reafirmo hoy el amor que te profesé cuando nos casamos. Prometo estar a tu lado en todo momento de tu vida. Puedes seguir contando conmigo en toda circunstancia, así en la prosperidad como en la adversidad, en la salud y en la enfermedad.

Prometo seguir siendo tu ayuda idónea en el fortalecimiento de nuestro hogar.

Decido estar a tu lado y ayudarte a crecer y a ser todo lo que tu puede ser.

Quiero estar a tu lado para trabajar juntos, hasta que el cielo llegue a ser nuestro hogar eterno.

**ESPOSO:** Al encender juntos esta vela central, manifestamos el deseo de unir nuestras vidas y voluntades para hacer de nuestro hogar lo más importante en nuestra vida.

**ESPOSA:** Dejamos estas velas rojas encendidas porque reafirmamos la decisión de respetar nuestras individualidades.

**ESPOSO:** Dejamos estas tres velas encendidas, porque deseamos que: "La gracia de nuestro Señor Jesucristo, el amor de Dios, y la comunión del Espíritu Santo sean con todos vosotros".

Habiendo expresado estos votos de amor y compromiso, pueden firmarlo con un abrazo y un beso.

**ESPOSA:** Cantemos juntos el himno Todo es bello en el hogar.

**PASTOR:** El pastor ofrece una oración de consagración.

*Antonio y Olga Estrada.*