

EP: 231

Título: Matrimonios a prueba de divorcio. Parte 2.

Voces: Juan Vereecken & Karla Vereecken

Recursos recomendados: Libro, Sin límites, de John C. Maxwell

6 RECOMENDACIONES PARA UN MATRIMONIO A PRUEBA DE DIVORCIO

1. _____ sus emociones.

Hombres y mujeres experimentan _____ por igual, pero la ciencia ha demostrado que las mujeres son más hábiles expresando sus emociones y necesitan mayor _____ cuando las expresan.

¿Cómo valorar sus emociones?

- _____ a que no se guarde lo que siente.
- Presta _____ y escucha cuando te está compartiendo su sentir.
- Sé un lugar seguro para ella, no compartas con otro lo que te dice. Dale _____.
- Sé _____ en tu respuesta y tus comentarios. Si no sabes qué decir, pregúntale qué quiere o si quiere tu ayuda con alguna acción o si solo quiere que tú le escuches.



Es mejor preguntar y no asumir que quiere algo,
que al final no es lo que ella quiere.

1. Valora sus _____.

Generalmente, cuando invalidamos o menospreciamos las ideas de nuestros esposos los lastimamos, y lo que sucede a continuación es que empiezan a reservarse lo que piensan.

El hombre quiere _____ y quiere hacerlo con su esposa. El hombre quiere impresionar a la mujer y no hay nada más duro que una mujer que aplasta esos sueños.

¿Cómo valorar sus pensamientos?

- Sé un lugar _____ para él.
- Pide su _____.
- No lo _____ cuando ni siquiera ha terminado de expresar su pensamiento.
- Cuando pida más tiempo para pensar algo, dale _____.

2. Aprende a _____.

No hay ningún estudio confiable que compruebe que las mujeres _____ que los hombres, pero todo indica que ellas aprecian mucho más ser atentamente escuchadas. Las mujeres están cableadas para resolver sus asuntos por medio del diálogo más que los hombres, ellas necesitan hablar para resolver.

Amor se escribe TIEMPO, tiempo para escuchar a tu esposa.

¿Cómo escucharlas?

- _____ atención cuando te habla.
- Crea espacios donde ella te pueda hablar sin _____.
- Haz preguntas para asegurarte que la entiendes.
- Pregúntale qué quiere que hagas, cómo le puedes _____.

2. Aprende a _____.

La mejor manera de demostrarle a tu esposo que estás interesada en sus asuntos es preguntándole por ellos.



Tienes que ser sabia cuando quieres hablar con tu esposo
o saber algo de su día

¿Cómo preguntar?

- No lo hagas cuando lo ves presionado o estresado.
- Pregúntale porque estás genuinamente _____, no para que te rinda cuentas. No preguntes porque tú quieres decirle algo, sino porque te interesa.
- Cuando lo veas posible, ofrécele tu ayuda (esto vale oro).

3. Dale su _____.

Tu esposa es _____ contigo. Ella espera siempre ser tratada con privilegios por encima de cualquier otra mujer en tu vida, eso incluye a tu madre. Tu esposa es _____, no la hagas _____ con nada ni nadie.

¿Cómo darle su lugar?

- Siempre trátala mejor que a cualquier otra mujer en el lugar.
- Alábala delante de otras personas.
- Celebra públicamente sus virtudes, logros, etc.
- Vive _____ con ella.

- Si en público le das trato especial, en privado hazlo aún mejor.

3. Dale su lugar.

Tu esposo espera ser tratado con privilegios por encima de cualquier otra persona en tu vida, eso incluye a tus hijos.

¿Cómo darle su lugar?

- _____ con él lo que estás haciendo o dónde estás. Los hombres están cableados para cuidar de nosotras. No se trata de que seamos débiles, sino que forma parte de sus maneras de expresar amor.
- Involúcralo en tus _____. Demuéstrale que valoras su pensamiento.
- Siempre trátalo mejor que a cualquier otro hombre en el lugar.



Trátalo como el rey de la casa.

4. Aprecia sus _____.

¿Recuerdas que las mujeres, en general, resuelven mejor sus problemas hablando sobre ellos? ¿Y con quién crees que les encanta salir a hablar? ¡Con sus amigas!

Tú nunca vas a poder llenar el espacio que tienen sus amigas en su salud emocional. Si tienes problemas con eso, tienes que revisar tu seguridad personal.

¿Cómo apreciar sus amistades?

- _____ a que tenga buenas amistades y no compitas con esas amistades.
- Valora las cosas que ella valora en sus amigas. No tienes que _____

cada relación o amiga, apréciala.

- Sé proactivo abriéndole espacios para que pase tiempo con sus amigas.



Anima a tu pareja a que se extienda un poco más en sus relaciones.

4. **Aprecia su** _____.

John Gray, en su libro "Los Hombres Son De Marte, Las Mujeres Son De Venus" dice que de tanto en tanto los hombres necesitan "meterse en su cueva" para resolver sus problemas. Eso explica cuando ves que llegan del trabajo y no tienen ganas de hablar sino de ver televisión, o irse solos a lavar el carro, etc. Su mente necesita espacio y le demuestras aprecio cuando se lo das.

¿Cómo apreciar su soledad?

- Aprende a _____ en el mismo espacio, pero no tienes que conversar o hacer preguntas, solo siéntate cerca de él.
- Dale _____ cuando veas que busca estar solo.
- Demuéstrale _____ cuando regresa a ti.

5. **Dale seguridad de** _____.

El Dr. Emerson Eggerichs, en su libro "Amor y respeto" dice que cuando una mujer se siente amada es feliz. Pero el amor es algo que se demuestra. La mujer no se "siente" amada porque se lo digas todos los días, tienes que sostener las palabras con _____.

¿Cómo demostrarle que la amas?

- _____ bien a la familia.
- Sé intencional invirtiendo _____ con ella de dedicación exclusiva.
- Comparte con ella las responsabilidades _____.
- Entiende su lenguaje del amor. Ámala como ella recibe el amor.

5. Dale seguridad de tu _____.

El Dr. Emerson Eggerichs, en su libro "Amor y respeto" dice que cuando un hombre se siente respetado es feliz. El respeto no es algo que tu esposo tiene que ganarse sino algo que _____ _____. Si tu relación ha estado enfrentando problemas porque tú te sientes irrespetada por tu esposo esto puede ser un punto difícil de comprender, pero te aseguro que si tú demuestras respeto con tus acciones puedes hacer que las cosas mejoren.



Mientras más respeto le das, más amor recibirás.

¿Cómo demostrarle que lo respetas?

- _____ su trabajo y su esfuerzo
- No lo critiques ni avergüences en público.
- Dale tu apoyo y confianza aun cuando no estés de acuerdo con alguna decisión.

6. _____.

Nos han hecho creer que servir a otra persona te pone en una posición de inferioridad y eso es una mentira. Servimos a alguien porque la amamos, porque la valoramos, porque queremos que se sienta especial.

¿Cómo servirla?

- _____ lo tuyo por lo de ella, ponla primero.
- Sé un caballero. Trata y respétala como un caballero y haz por ella las cosas que no le gusta hacer (sacar la basura, cargar bolsas, etc.)
- Involúcrate en las actividades de la casa y la familia (limpieza, cuidado de los hijos, compromisos con su familia, etc.)

6. Sírvelo.

Tradicionalmente se ha creído que esto se trata de prepararle la comida y cuidar de la casa, pero es más que eso. Hoy día es muy normal que los hombres se involucren en los deberes del hogar igual que las mujeres e incluso ¡cocinan mejor!

¿Cómo servirlo?

- Sé su _____. No eres otra mamá, ese su mejor amiga.
- Acompáñalo a hacer cosas que haría solo (reparaciones de la casa, cortar el pasto, etc.)
- _____ de las cosas que a él le gusta. (Hacer carne asada, tomar algo, ir a un partido de béisbol, ir a una expo de autos, etc.)



Servir a tu esposo se trata de hacerlo sentir el hombre más especial del mundo.

Respuestas: Valora, emociones, empatía, Anímalas, atención, confianza, sabio, pensamientos, soñar, seguro, consejo, inválidas, tiempo, escuchar, hablan más, Préstale, distracción, ayudar, preguntar, interesada, lugar, uno, prioridad, competir, felizmente, comparte, decisiones, amistades, Anímalas, entender, soledad, estar, espacio, afecto, tu amor, acciones, Lidera, tiempo, domésticas, respeto, merece siempre, Valora, Sírvela, Sacrifica, mejor amiga, Disfruta.

EP: 231

Título: Matrimonios a prueba de divorcio. Parte 2.

Voces: Juan Vereecken & Karla Vereecken

Recursos recomendados: Libro, Sin límites, de John C. Maxwell

6 RECOMENDACIONES PARA UN MATRIMONIO A PRUEBA DE DIVORCIO

1. Valora sus emociones.

Hombres y mujeres experimentan emociones por igual, pero la ciencia ha demostrado que las mujeres son más hábiles expresando sus emociones y necesitan mayor empatía cuando las expresan.

¿Cómo valorar sus emociones?

- Anímalas a que no se guarde lo que siente.
- Presta atención y escucha cuando te está compartiendo su sentir.
- Sé un lugar seguro para ella, no compartas con otro lo que te dice. Dale confianza.
- Sé sabio en tu respuesta y tus comentarios. Si no sabes qué decir, pregúntale qué quiere o si quiere tu ayuda con alguna acción o si solo quiere que tú le escuches.



Es mejor preguntar y no asumir que quiere algo,
que al final no es lo que ella quiere.

1. Valora sus pensamientos.

Generalmente, cuando invalidamos o menospreciamos las ideas de nuestros esposos los lastimamos, y lo que sucede a continuación es que empiezan a reservarse lo que piensan.

El hombre quiere soñar y quiere hacerlo con su esposa. El hombre quiere impresionar a la mujer y no hay nada más duro que una mujer que aplasta esos sueños.

¿Cómo valorar sus pensamientos?

- Sé un lugar seguro para él.
- Pide su consejo.
- No lo invalides cuando ni siquiera ha terminado de expresar su pensamiento.
- Cuando pida más tiempo para pensar algo, dale tiempo.

2. Aprende a escuchar.

No hay ningún estudio confiable que compruebe que las mujeres hablan más que los hombres, pero todo indica que ellas aprecian mucho más ser atentamente escuchadas. Las mujeres están cableadas para resolver sus asuntos por medio del diálogo más que los hombres, ellas necesitan hablar para resolver.

El amor se escribe TIEMPO, tiempo para escuchar a tu esposa.

¿Cómo escucharlas?

- Préstale atención cuando te habla.
- Crea espacios donde ella te pueda hablar sin distracción.
- Haz preguntas para asegurarte que la entiendes.
- Pregúntale qué quiere que hagas, cómo le puedes ayudar.

2. Aprende a preguntar.

La mejor manera de demostrarle a tu esposo que estás interesada en sus asuntos es preguntándole por ellos.



**Tienes que ser sabia cuando quieres hablar con tu esposo
o saber algo de su día**

¿Cómo preguntar?

- No lo hagas cuando lo ves presionado o estresado.
- Pregúntale porque estás genuinamente interesada, no para que te rinda cuentas. No preguntes porque tú quieres decirle algo, sino porque te interesa.
- Cuando lo veas posible, ofrécele tu ayuda (esto vale oro).

3. Dale su lugar.

Tu esposa es uno contigo. Ella espera siempre ser tratada con privilegios por encima de cualquier otra mujer en tu vida, eso incluye a tu madre. Tu esposa es prioridad, no la hagas competir con nada ni nadie.

¿Cómo darle su lugar?

- Siempre trátala mejor que a cualquier otra mujer en el lugar.
- Alábala delante de otras personas.
- Celebra públicamente sus virtudes, logros, etc.
- Vive felizmente con ella.
- Si en público le das trato especial, en privado hazlo aún mejor.

3. Dale su lugar.

Tu esposo espera ser tratado con privilegios por encima de cualquier otra persona en tu vida, eso incluye a tus hijos.

¿Cómo darle su lugar?

- Comparte con él lo que estás haciendo o dónde estás. Los hombres están cableados para cuidar de nosotras. No se trata de que seamos débiles, sino que forma parte de sus maneras de expresar amor.
- Involúcralo en tus decisiones. Demuéstrale que valoras su pensamiento.
- Siempre trátalo mejor que a cualquier otro hombre en el lugar.



Trátalo como el rey de la casa.

4. Aprecia sus amistades.

¿Recuerdas que las mujeres, en general, resuelven mejor sus problemas hablando sobre ellos? ¿Y con quién crees que les encanta salir a hablar? ¡Con sus amigas!

Tú nunca vas a poder llenar el espacio que tienen sus amigas en su salud emocional. Si tienes problemas con eso, tienes que revisar tu seguridad personal.

¿Cómo apreciar sus amistades?

- Anímalas a que tenga buenas amistades y no compitas con esas amistades.
- Valora las cosas que ella valora en sus amigas. No tienes que entender cada relación o amiga, apréciala.
- Sé proactivo abriéndole espacios para que pase tiempo con sus amigas.



Anima a tu pareja a que se extienda un poco más en sus relaciones.

4. Aprecia su soledad.

John Gray, en su libro "Los Hombres Son De Marte, Las Mujeres Son De Venus" dice que de tanto en tanto los hombres necesitan "meterse en su cueva" para resolver sus problemas. Eso explica cuando ves que llegan del trabajo y no tienen ganas de hablar sino de ver televisión, o irse solos a lavar el carro, etc. Su mente necesita espacio y le demuestras aprecio cuando se lo das.

¿Cómo apreciar su soledad?

- Aprende a estar en el mismo espacio, pero no tienes que conversar o hacer preguntas, solo siéntate cerca de él.
- Dale espacio cuando veas que busca estar solo.
- Demuéstrale afecto cuando regresa a ti.

5. Dale seguridad de tu amor.

El Dr. Emerson Eggerichs, en su libro "Amor y respeto" dice que cuando una mujer se siente amada es feliz. Pero el amor es algo que se demuestra. La mujer no se "siente" amada porque se lo digas todos los días, tienes que sostener las palabras con acciones.

¿Cómo demostrarle que la amas?

- Lidera bien a la familia.
- Sé intencional invirtiendo tiempo con ella de dedicación exclusiva.
- Comparte con ella las responsabilidades domésticas.

- Entiende su lenguaje del amor. Ámala como ella recibe el amor.

5. Dale seguridad de tu respeto.

El Dr. Emerson Eggerichs, en su libro "Amor y respeto" dice que cuando un hombre se siente respetado es feliz. El respeto no es algo que tu esposo tiene que ganarse sino algo que merece siempre. Si tu relación ha estado enfrentando problemas porque tú te sientes irrespetada por tu esposo esto puede ser un punto difícil de comprender, pero te aseguro que si tú demuestras respeto con tus acciones puedes hacer que las cosas mejoren.



Mientras más respeto le das, más amor recibirás.

¿Cómo demostrarle que lo respetas?

- Valora su trabajo y su esfuerzo
- No lo critiques ni avergüences en público.
- Dale tu apoyo y confianza aun cuando no estés de acuerdo con alguna decisión.

6. Sírvela.

Nos han hecho creer que servir a otra persona te pone en una posición de inferioridad y eso es una mentira. Servimos a alguien porque la amamos, porque la valoramos, porque queremos que se sienta especial.

¿Cómo servirla?

- Sacrifica lo tuyo por lo de ella, ponla primero.

- Sé un caballero. Trata y respétala como un caballero y haz por ella las cosas que no le gusta hacer (sacar la basura, cargar bolsas, etc.)
- Involúcrate en las actividades de la casa y la familia (limpieza, cuidado de los hijos, compromisos con su familia, etc.)

6. Sírvelo.

Tradicionalmente se ha creído que esto se trata de prepararle la comida y cuidar de la casa, pero es más que eso. Hoy día es muy normal que los hombres se involucren en los deberes del hogar igual que las mujeres e incluso ¡cocinan mejor!

¿Cómo servirlo?

- Sé su mejor amiga. No eres otra mamá, ese su mejor amiga.
- Acompáñalo a hacer cosas que haría solo (reparaciones de la casa, cortar el pasto, etc.)
- Disfruta de las cosas que a él le gusta. (Hacer carne asada, tomar algo, ir a un partido de béisbol, ir a una expo de autos, etc.)



Servir a tu esposo se trata de hacerlo sentir el hombre más especial del mundo.
