Covenant40

Cuaderno de trabajo de 40 días

Un recurso cristiano gratuito para matrimonios

Escrituras, conversaciones sinceras, acciones intencionales y oración. Lean los pasajes en su Biblia. Reflexionen en privado y luego conversen juntos sobre las preguntas. Usen el espacio después de cada lección para sus propias notas.

Queremos que Covenant40 sea un lugar al que alguien llegue buscando ayuda para su matrimonio, encuentre la verdad del Evangelio y, finalmente, llegue a conocer a Jesucristo como Señor y Salvador.

Los matrimonios más fuertes son parte de la misión. La mayor esperanza son los corazones transformados por medio de Cristo.

Covenant40.com

Información importante sobre seguridad

Covenant40 es un recurso bíblico de discipulado para matrimonios. No brinda atención en crisis ni sustituye el acompañamiento profesional, la atención de salud mental, la asesoría legal ni los servicios de emergencia. Según tu situación, puede ser necesario buscar orientación profesional, acompañamiento pastoral, asesoría legal o servicios de emergencia. El acompañamiento pastoral no sustituye los servicios de emergencia ni otra ayuda profesional adecuada.

El abuso, la violencia, las amenazas, la intimidación, la coerción sexual y las conductas de control no son desacuerdos matrimoniales comunes. No pueden resolverse simplemente mediante ejercicios de pareja. Si estás en peligro, da prioridad a tu seguridad y busca ayuda de los servicios de emergencia locales o de una organización especializada.

Los ejercicios de conversación, oración e intimidad siempre deben ser voluntarios. Nunca deben utilizarse para presionar, amenazar ni controlar a un cónyuge. Perdonar no exige permanecer en peligro, restablecer la confianza de inmediato ni renunciar a límites saludables y a la rendición de cuentas.

Participar en Covenant40 no garantiza la reconciliación ni la restauración del matrimonio.

Recuerden el pacto

Lean las Escrituras

Génesis 2:18–25 / Mateo 19:4–6

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

El matrimonio cristiano es un pacto ante Dios, no un contrato que dura solo mientras ambos se sienten satisfechos.

Comiencen por recordar lo que prometieron y cómo Dios diseñó el matrimonio: una unión fiel en la que el esposo y la esposa se pertenecen mutuamente y construyen una vida juntos.

Reflexiona en privado · Esposo

1. ¿En qué aspectos he antepuesto mi comodidad al amor sacrificial por mi esposa?
2. ¿Qué promesa puedo honrar hoy mediante un acto concreto de servicio?

Reflexiona en privado · Esposa

1. ¿Cómo puedo mostrar hoy respeto sincero y colaboración hacia mi esposo?
2. ¿Qué promesa puedo honrar hoy mediante un acto concreto de servicio?

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Por qué nos elegimos el uno al otro?
2. ¿Qué creíamos que estábamos prometiendo cuando nos casamos?
3. ¿En qué aspectos hemos comenzado a tratar nuestro matrimonio como un intercambio de beneficios?
4. ¿Qué cosas entre nosotros siguen siendo verdaderamente buenas?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Cada cónyuge menciona algo de su matrimonio por lo que siente gratitud.

Oren juntos

Den gracias a Dios específicamente por su cónyuge y pídanle que les ayude a ser fieles al pacto que hicieron.

Notas de reflexión y conversación

¿En qué clase de cónyuge me estoy convirtiendo?

Lean las Escrituras

Mateo 7:3–5 / Salmo 139:23–24

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Hoy el enfoque está intencionalmente en ti: no analices los defectos de tu cónyuge. Mírate a ti mismo en el espejo.

El crecimiento cristiano comienza con un autoexamen sincero, arrepentimiento y disposición a cambiar antes de exigirle cambios a otra persona.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿En qué aspectos me he vuelto egoísta?
2. ¿En qué aspectos me he vuelto perezoso, amargado, pasivo o duro?
3. ¿En qué aspectos he dejado de buscar la cercanía de mi cónyuge?
4. ¿Qué diría probablemente mi cónyuge que es lo más difícil de estar casado conmigo?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Escribe un cambio personal que sabes que necesitas hacer y dile a tu cónyuge de qué te estás haciendo responsable.

Oren juntos

Pídanle a Dios que les muestre con claridad su propio pecado y les dé valor para cambiarlo.

Notas de reflexión y conversación

El liderazgo del esposo conforme a Cristo

Lean las Escrituras

Efesios 5:25–33

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

El liderazgo bíblico del esposo tiene a Cristo como modelo. Implica responsabilidad, sacrificio, servicio, valentía y amor, no dominación.

El liderazgo de un esposo debe hacer que su esposa se sienta más segura y amada, no menospreciada ni atemorizada.

Reflexiona en privado · Esposo

1. ¿En qué aspectos soy pasivo cuando debería liderar?
2. ¿En qué aspectos estoy protegiendo mi comodidad en lugar de asumir responsabilidades?
3. ¿Mi esposa vive mi liderazgo como una fuente de seguridad o de presión?

Reflexiona en privado · Esposa

1. ¿En qué aspectos me siento apoyada por el liderazgo de mi esposo?
2. ¿En qué aspectos necesito de él mayor claridad, iniciativa o apoyo sacrificial?

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Cómo se manifiesta el liderazgo sacrificial en la vida real de nuestro hogar?
2. ¿En qué aspectos se confunde el liderazgo con el control o las preferencias personales?
3. ¿En qué responsabilidades necesitamos definir con más claridad quién se hace cargo?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Hoy el esposo alivia intencionalmente una carga real de su esposa sin buscar elogios por hacerlo.

Oren juntos

Pídanle a Cristo que enseñe al esposo a liderar sirviendo y renunciando al egoísmo.

Notas de reflexión y conversación

El respeto bíblico

Lean las Escrituras

Efesios 5:22–24, 33 / 1 Pedro 3:1–6

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

El respeto bíblico no exige fingir que el esposo siempre tiene la razón ni guardar silencio ante el pecado.

Sí rechaza el desprecio, la humillación, la manipulación y el tratar el matrimonio como una competencia entre adversarios.

Reflexiona en privado · Esposo

1. ¿Me comporto de maneras que dificultan innecesariamente que mi esposa me respete?
2. ¿Recibo la corrección con humildad o castigo el desacuerdo?

Reflexiona en privado · Esposa

1. ¿En qué aspectos se ha convertido mi frustración en desprecio?
2. ¿Sabe mi esposo que lo valoro y lo respeto?
3. ¿Cómo puedo estar en desacuerdo sin menospreciarlo?

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Cómo podemos expresar nuestras diferencias con respeto?
2. ¿En qué aspectos han entrado el desprecio o la actitud defensiva en nuestra comunicación?
3. ¿Cómo pueden coexistir el respeto y la corrección sincera?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

La esposa expresa intencionalmente algo específico que respeta o aprecia de su esposo.

Oren juntos

Pídanle a Dios que quite el desprecio y forme un matrimonio caracterizado por la honra, la humildad y la verdad.

Notas de reflexión y conversación

Digan la verdad sin herir

Lean las Escrituras

Efesios 4:25–32 / Proverbios 15:1

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

El conflicto no es automáticamente una señal de un mal matrimonio. El conflicto marcado por el pecado es destructivo.

La verdad debe decirse con claridad, pero el objetivo es la comprensión y la reconciliación, no ganar, humillar ni castigar.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué hábitos durante los conflictos nos hacen más daño: el sarcasmo, los gritos, cerrarnos al diálogo, el desprecio, los resentimientos del pasado o alguna otra cosa?
2. ¿Qué nos ayuda a cada uno a seguir participando en la conversación sin agravar el conflicto?
3. Practiquen: «Cuando pasa ___, me siento ___ y necesito ___».

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Hablen sobre un desacuerdo menor usando el nuevo formato. Concéntrense únicamente en ese asunto.

Oren juntos

Pídanle a Dios que gobierne su lengua y haga que sus palabras sean verdaderas, mesuradas y útiles.

Notas de reflexión y conversación

Aprendan a escuchar

Lean las Escrituras

Santiago 1:19–20 / Proverbios 18:13

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Escuchar no es esperar tu turno para refutar. Comprender a tu cónyuge no exige estar de acuerdo con todas sus conclusiones.

Cuando una persona siente que su cónyuge ha escuchado y comprendido lo que quiso decir, puede avanzar mucho mejor hacia una solución.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. Uno de los cónyuges habla durante cinco minutos mientras el otro hace únicamente preguntas para aclarar lo que escucha.
2. Quien escucha resume: «Lo que entiendo de lo que dices es…».
3. Intercambien los papeles.
4. ¿Qué comprendieron hoy que antes habían pasado por alto?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Hoy, en una conversación real, expresen una vez lo que han entendido de lo que dice su cónyuge antes de ofrecer consejos o defenderse.

Oren juntos

Pídanle a Dios paciencia, humildad y la disciplina de escuchar antes de hablar.

Notas de reflexión y conversación

El arrepentimiento

Lean las Escrituras

Proverbios 28:13 / 1 Juan 1:8–10

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Una disculpa cristiana reconoce la falta en lugar de esconderse detrás de palabras vagas.

El verdadero arrepentimiento dice: Hice esto. Estuvo mal. Entiendo cómo te afectó. No tengo excusa. ¿Me perdonas? Después busca un cambio real.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿En qué ocasiones me he disculpado sin asumir realmente mi responsabilidad?
2. ¿Qué me dificulta reconocer pronto que he actuado mal?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Cada cónyuge confiesa una falta específica. Después no se permite añadir ninguna frase que empiece con «pero tú».

Oren juntos

Confiesen sus pecados a Dios y pídanle un corazón dispuesto a recibir corrección.

Notas de reflexión y conversación

El perdón

Lean las Escrituras

Colosenses 3:12–14 / Mateo 18:21–22

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Perdonar no significa fingir que no pasó nada, eliminar todas las consecuencias ni reconstruir al instante la confianza dañada.

Sí significa renunciar a la venganza y negarse a guardar como munición para la próxima pelea una ofensa de la que la otra persona se ha arrepentido de verdad.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué sigo echándole en cara a mi cónyuge?
2. ¿He dicho «te perdono» mientras sigo usando una y otra vez la misma ofensa como arma?
3. ¿Hay algún asunto en el que debamos distinguir entre perdonar y reconstruir la confianza?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Identifiquen un resentimiento que necesiten dejar atrás o un problema de confianza que requiera un plan claro para reconstruirla.

Oren juntos

Pídanle a Dios que les ayude a ambos a reconocer con sinceridad el daño causado y a perdonar con generosidad.

Notas de reflexión y conversación

La amistad

Lean las Escrituras

Eclesiastés 9:9 / Cantares 2:10–13

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Un matrimonio no puede prosperar indefinidamente como si fuera una empresa dedicada a administrar el hogar.

El esposo y la esposa deben seguir disfrutando de su compañía, riendo juntos y manteniendo una amistad que exista más allá de las tareas domésticas, las cuentas y los hijos.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué disfrutábamos hacer cuando éramos novios?
2. ¿En qué momentos nos hemos reído más juntos?
3. ¿Cuándo sientes más cercanía conmigo?
4. ¿Qué hemos dejado de hacer que deberíamos retomar?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Pasen juntos al menos 20 minutos sin interrupciones haciendo algo que disfruten. Nada de administrar asuntos del hogar.

Oren juntos

Den gracias a Dios por su compañerismo y pídanle que restaure la calidez y la alegría en su amistad.

Notas de reflexión y conversación

El estado de nuestro matrimonio

Lean las Escrituras

Lamentaciones 3:40 / Filipenses 1:9–11

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Los matrimonios saludables reconocen periódicamente con sinceridad cómo están, en lugar de esperar a que llegue una crisis.

El propósito de evaluar el matrimonio es encontrar dirección, no hacer acusaciones.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. Califiquen del 1 al 10 la unidad espiritual, la comunicación, la amistad, el afecto, la intimidad sexual, la confianza, el trabajo en equipo en la crianza de los hijos, el trabajo en equipo en el hogar, las finanzas, la diversión, el respeto y el sentirse amados.
2. ¿En qué aspectos difieren más nuestras calificaciones?
3. ¿Qué dos áreas marcarían la mayor diferencia si mejoraran?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Elijan dos áreas prioritarias para los próximos 30 días. Anótenlas sin convertirlas en exigencias hacia su cónyuge.

Oren juntos

Pídanle a Dios sabiduría para ver su matrimonio con claridad y esperanza para trabajar en lo que necesita atención.

Notas de reflexión y conversación

Vuelvan a conocer a su cónyuge

Lean las Escrituras

Filipenses 2:3–4

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Las personas cambian con los años. Amar bien a tu cónyuge exige seguir aprendiendo quién es ahora, sin dar por hecho que ya lo sabes todo.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué te está causando estrés actualmente?
2. ¿Qué te entusiasma?
3. ¿De qué tienes miedo?
4. ¿Qué esperas con ilusión?
5. ¿Sobre qué te gustaría que te preguntara más a menudo?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Hoy descubran algo de su cónyuge que ayer no sabían.

Oren juntos

Pídanle a Dios que les ayude a prestar atención a la vida interior de su cónyuge.

Notas de reflexión y conversación

El aprecio

Lean las Escrituras

Proverbios 16:24 / 1 Tesalonicenses 5:11

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

La familiaridad puede hacer que el servicio fiel pase inadvertido. La gratitud nos ayuda a volver a reconocer los actos cotidianos.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué hace habitualmente mi cónyuge que rara vez reconozco?
2. ¿Cuándo siento más que me aprecias?
3. ¿Qué forma de expresar aprecio se siente sincera y no como algo hecho solo para aparentar?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Mencionen cinco cosas que aprecian de su cónyuge. Digan al menos una en voz alta y comuniquen otra por mensaje o por escrito durante el día.

Oren juntos

Den gracias a Dios por cualidades y actos de servicio específicos de su cónyuge.

Notas de reflexión y conversación

El afecto físico

Lean las Escrituras

Cantares 1:2 / Cantares 2:6

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

La intimidad física abarca más que el acto sexual. El matrimonio necesita calidez cotidiana: abrazos, besos, cercanía, contacto físico y muestras de afecto que no siempre tengan una intención adicional.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Nos mostramos suficiente afecto en la vida cotidiana?
2. ¿Qué tipo de afecto físico te ayuda a sentir cercanía conmigo?
3. ¿Alguna vez sientes que falta afecto, que se da a cambio de algo o que automáticamente se le da un sentido sexual?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Hoy aumenten intencionalmente las muestras de afecto no sexual de maneras que su cónyuge reciba con agrado.

Oren juntos

Pídanle a Dios que restaure la ternura y la calidez entre ustedes.

Notas de reflexión y conversación

Tengan citas con su cónyuge

Lean las Escrituras

Proverbios 5:18

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

En el matrimonio, el esfuerzo intencional por cultivar la relación no debería ser menor que durante el noviazgo. El romance no exige planes costosos; sí exige atención.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué hace que el tiempo juntos se sienta como una cita y no como otro pendiente?
2. ¿Qué cita sencilla disfrutarías de verdad?
3. ¿Qué suele impedirnos dedicar tiempo a esto?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Tengan una cita sencilla. Guarden los teléfonos y conversen el uno con el otro.

Oren juntos

Den gracias a Dios por el privilegio de seguir cultivando la relación con la persona con quien se casaron.

Notas de reflexión y conversación

Intimidad sexual: una conversación sincera

Lean las Escrituras

1 Corintios 7:2–5

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Las Escrituras presentan la sexualidad en el matrimonio como algo mutuo, significativo y digno de atención sincera.

Ni la coerción ni el descuido persistente son un modelo saludable. El objetivo de hoy es conversar con sinceridad sin castigar al otro por sus respuestas.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Te satisface nuestra vida sexual?
2. Idealmente, ¿con qué frecuencia te gustaría tener relaciones sexuales?
3. ¿Qué te ayuda a sentir que te deseo?
4. ¿Qué dificulta la intimidad?
5. ¿Alguna vez sientes presión o rechazo?
6. ¿Hay algún resentimiento sin resolver que esté afectando el deseo?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Cada cónyuge identifica un cambio que puede hacer personalmente para mejorar la intimidad sexual. El objetivo de hoy es la sinceridad, no forzar un resultado esta noche.

Oren juntos

Pídanle a Dios ternura, generosidad mutua, sinceridad y pureza en su relación sexual.

Notas de reflexión y conversación

Intimidad sexual: buscarse mutuamente

Lean las Escrituras

Proverbios 5:18–19 / Cantares 7

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Las relaciones sexuales en el matrimonio deben incluir deseo y la iniciativa de buscarse mutuamente, no ser meramente una obligación. Tanto el esposo como la esposa se benefician al saber que su cónyuge los desea.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué te hace sentir que eres una persona atractiva?
2. ¿Qué te comunica que te deseo?
3. ¿Qué suele apagar el deseo?
4. ¿Qué haría que cultivar el romance se sintiera más natural entre nosotros?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Hoy busquen intencionalmente acercarse de manera romántica a su cónyuge, respetando lo que les haya expresado.

Oren juntos

Pídanle a Dios que proteja el deseo dentro del pacto y les enseñe a buscarse mutuamente con generosidad.

Notas de reflexión y conversación

La disponibilidad emocional

Lean las Escrituras

Romanos 12:15 / Gálatas 6:2

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

A veces tu cónyuge necesita una solución. Otras veces necesita que lo acompañes en medio del problema antes de ofrecerle una solución.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. Cuando te cuento un problema, ¿qué suelo querer primero?
2. ¿Tiendes a solucionar, alejarte, minimizar el problema o escuchar?
3. ¿Qué te ayuda a sentir apoyo emocional?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Hoy pregunten al menos una vez: «¿Quieres un consejo, ayuda o simplemente que te escuche?». Después respeten la respuesta.

Oren juntos

Pídanle a Dios que les ayude a ser compasivos sin volverse controladores ni restarle importancia a lo que vive el otro.

Notas de reflexión y conversación

La diversión

Lean las Escrituras

Eclesiastés 3:4 / Proverbios 17:22

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Reír no es algo frívolo. La alegría compartida crea recuerdos y les recuerda al esposo y a la esposa que son más que compañeros de trabajo tratando de sobrevivir a un horario.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué hacemos que suele hacernos reír?
2. ¿Qué tipo de diversión hemos descuidado?
3. ¿Qué podríamos hacer más a menudo que requiera poco esfuerzo?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Hoy hagan juntos algo divertido de manera intencional.

Oren juntos

Den gracias a Dios por la alegría y pídanle que evite que su hogar pierda el gozo o se vuelva serio todo el tiempo.

Notas de reflexión y conversación

Teléfonos, pantallas y atención

Lean las Escrituras

Efesios 5:15–16

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Prestar atención es una de las maneras más claras de comunicar que valoramos a alguien. Las pantallas consumen fácilmente esos pequeños momentos en los que los cónyuges podrían volver a conectarse.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Les prestamos a nuestros teléfonos más atención que a nuestro cónyuge?
2. ¿Invaden las pantallas nuestras comidas, conversaciones o el momento de acostarnos?
3. ¿Cuándo notas más que solo te escucho a medias?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Establezcan un momento diario de al menos 20 minutos para su matrimonio, sin teléfonos.

Oren juntos

Pídanle a Dios que les ayude a usar el tiempo de manera intencional y a prestarle toda su atención a su cónyuge.

Notas de reflexión y conversación

Evaluación de nuestra conexión

Lean las Escrituras

Filipenses 1:3–6

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Después de diez días de cultivar intencionalmente la conexión entre ustedes, ya deberían tener indicios de lo que realmente ayuda, más allá de lo que suena bien en teoría.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué te ha hecho sentir más cercanía conmigo durante los últimos diez días?
2. ¿Qué se sintió forzado o no dio resultado?
3. ¿Qué deberíamos seguir haciendo?
4. ¿Qué deberíamos cambiar?
5. Completen: «Siento más tu amor cuando…».

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Elijan dos prácticas que fortalezcan su conexión y que valga la pena mantener durante el resto de los 40 días.

Oren juntos

Den gracias a Dios por cualquier avance y pídanle perseverancia en las áreas donde todavía resulte difícil conectarse.

Notas de reflexión y conversación

Las responsabilidades del hogar

Lean las Escrituras

Filipenses 2:4 / Gálatas 6:5

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Muchas discusiones que parecen emocionales son en realidad problemas de organización: no está claro quién se hace cargo, hay trabajo que pasa inadvertido, existe una sobrecarga o no se cumplen las expectativas.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. Hagan una lista de las responsabilidades habituales de nuestro hogar.
2. ¿Quién se hace cargo de cada una?
3. ¿Quién lleva la carga de la planificación que no se ve?
4. ¿En qué áreas alguno de los dos tiene una sobrecarga o está aportando menos de lo que le corresponde?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Aclaren quién se hace cargo de al menos una responsabilidad habitual y redistribuyan una carga si es necesario.

Oren juntos

Pídanle a Dios que haga de su hogar un lugar de servicio, en lugar de uno donde lleven la cuenta de lo que hace cada quien.

Notas de reflexión y conversación

El dinero

Lean las Escrituras

Proverbios 21:5 / Lucas 14:28

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

El dinero revela prioridades y genera presión. La unidad en las finanzas exige compartir la información y las metas, y poder hablar sin secretos ni desprecio.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. Revisen los ingresos, las deudas, los gastos, los ahorros, las donaciones, la jubilación y los próximos gastos.
2. ¿Qué estamos tratando de lograr económicamente como familia?
3. ¿En qué difieren nuestras prioridades?
4. ¿Qué asunto financiero nos causa más estrés?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Elijan una prioridad financiera compartida y una acción como siguiente paso.

Oren juntos

Pídanle a Dios sabiduría, contentamiento, generosidad, disciplina y unidad en el manejo del dinero.

Notas de reflexión y conversación

Criar a los hijos en equipo

Lean las Escrituras

Efesios 6:1–4 / Deuteronomio 6:6–9

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Los hijos se benefician cuando el esposo y la esposa actúan como un equipo, en lugar de desautorizarse mutuamente u obligar a los hijos a lidiar con autoridades que compiten entre sí.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Nos desautorizamos el uno al otro delante de los hijos?
2. ¿Pueden los hijos obtener respuestas diferentes según a cuál de los dos le pregunten?
3. ¿En qué aspectos no somos consistentes con los criterios de disciplina?
4. ¿Cuáles son nuestras principales metas compartidas en la crianza?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Pónganse de acuerdo sobre un asunto de la crianza en el que necesiten mayor unidad y decidan qué hará cada uno.

Oren juntos

Pídanle a Dios sabiduría para criar a sus hijos con fidelidad y como un equipo unido.

Notas de reflexión y conversación

Protejan el matrimonio de los hijos

Lean las Escrituras

Génesis 2:24 / Eclesiastés 9:9

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Los hijos son bendiciones, pero no deben convertirse en todo lo que comparten como matrimonio. Su trabajo en equipo como padres se fortalece cuando protegen el matrimonio en sí.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Hemos llegado a centrar casi todo nuestro tiempo en los hijos?
2. ¿En qué momentos nos relacionamos habitualmente como esposo y esposa, y no solo como mamá y papá?
3. ¿Qué tiempo para nuestro matrimonio es realista en esta etapa?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Establezcan un tiempo habitual como esposo y esposa que no gire en torno a los hijos.

Oren juntos

Den gracias a Dios por sus hijos y pídanle que les ayude a proteger el matrimonio que sostiene el hogar.

Notas de reflexión y conversación

La familia extensa y los límites

Lean las Escrituras

Génesis 2:24

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

El matrimonio establece una nueva lealtad principal entre las relaciones humanas. Los padres, los hermanos, los amigos, el trabajo y las opiniones externas no deben dirigir el matrimonio desde afuera.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Tiene alguien ajeno a nuestro matrimonio demasiada influencia sobre nosotros?
2. ¿Hay límites con familiares o amigos que necesitemos aclarar?
3. ¿Nos protegemos mutuamente en público y abordamos nuestros desacuerdos en privado?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Identifiquen un límite que protegería mejor su matrimonio y acuerden cómo comunicarlo.

Oren juntos

Pídanle a Dios sabiduría para honrar a la familia extensa y, al mismo tiempo, mantener el pacto matrimonial como prioridad.

Notas de reflexión y conversación

Proteger la fidelidad

Lean las Escrituras

Mateo 5:27–30 / Proverbios 5

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

El estándar de fidelidad matrimonial va más allá de decir: «Técnicamente, no fui infiel». La fidelidad incluye cuidar el corazón y la atención, estar atentos a lo que se mantiene en secreto y proteger los límites sexuales.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué límites necesitamos respecto a la pornografía, las redes sociales, el coqueteo, los mensajes privados, las exparejas o la intimidad emocional con otras personas?
2. ¿Hay algún secreto que dañaría la confianza si se descubriera?
3. ¿Cómo podemos proteger activamente nuestro pacto?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Acuerden un límite concreto que proteja la fidelidad y la transparencia.

Oren juntos

Pídanle a Dios que guarde sus corazones, sus ojos, su comunicación y su fidelidad sexual.

Notas de reflexión y conversación

El trabajo y la ambición

Lean las Escrituras

Colosenses 3:23 / Salmo 127:2

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

El trabajo es bueno y la responsabilidad importa. Pero el trabajo puede consumir lo mejor de una persona mientras su familia recibe únicamente su agotamiento y lo que le queda.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Suelo dedicar mi mejor energía al trabajo mientras el hogar recibe lo que queda?
2. ¿Qué sacrificios son temporales y cuáles simplemente se han vuelto normales?
3. ¿Qué límite en el trabajo haría que nuestro hogar fuera más saludable sin desatender responsabilidades reales?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Establezcan un límite realista en cuanto al trabajo, la disponibilidad o el tiempo para recuperarse.

Oren juntos

Pídanle a Dios que les ayude a ser diligentes en el trabajo sin permitir que este se convierta en su amo.

Notas de reflexión y conversación

El descanso

Lean las Escrituras

Marcos 6:31 / Salmo 127:2

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

El agotamiento a menudo nos vuelve impacientes con nuestro cónyuge. Descansar no es pereza cuando nos restaura para servir con fidelidad.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Estamos durmiendo lo suficiente?
2. ¿Dispone alguno de los dos de mucho más tiempo libre que el otro?
3. ¿Qué tipo de descanso nos restaura de verdad a cada uno?
4. ¿Qué podemos dejar de hacer?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Esta semana ayúdense mutuamente a tener un período significativo de verdadero descanso.

Oren juntos

Pídanle a Dios humildad para respetar los límites humanos y sabiduría para ordenar su tiempo.

Notas de reflexión y conversación

La salud y la mayordomía

Lean las Escrituras

1 Corintios 6:19–20 / 1 Timoteo 4:8

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Tu cuerpo influye en tu matrimonio a través de la energía, la salud, la movilidad, el estado de ánimo, la atracción y la longevidad. La mayordomía no consiste en alcanzar la perfección ni en controlar a tu cónyuge.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Estoy asumiendo una responsabilidad razonable por el cuerpo y la vida que Dios me ha dado?
2. ¿Qué hábito de salud mejoraría de verdad nuestro hogar?
3. ¿Cómo podemos apoyarnos en lugar de vigilarnos mutuamente?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Elijan una práctica de salud sostenible de la que cada cónyuge pueda hacerse responsable personalmente y una manera de apoyarse mutuamente.

Oren juntos

Pídanle a Dios disciplina sin vanidad y cuidado mutuo sin control.

Notas de reflexión y conversación

Evaluación del funcionamiento del hogar

Lean las Escrituras

1 Corintios 14:40 / Proverbios 24:3–4

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Las discusiones repetidas a menudo necesitan un sistema de organización, no otra conversación cargada de emociones. Las rutinas claras eliminan roces que se pueden evitar.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿En qué estamos funcionando bien?
2. ¿Qué produce roces repetidos?
3. ¿Qué responsabilidad sigue sin estar clara?
4. ¿En qué aspectos siente alguno de los dos que le falta apoyo?
5. ¿Qué sistema sencillo podría resolver un problema recurrente?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Implementen un sistema: un calendario compartido, una revisión del presupuesto, una tarea doméstica asignada, un plan de comidas, una rutina para acostarse u otro proceso habitual.

Oren juntos

Pídanle a Dios sabiduría práctica para construir un hogar ordenado y en paz.

Notas de reflexión y conversación

El liderazgo espiritual

Lean las Escrituras

Josué 24:15 / Efesios 5:25–27

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Un esposo no debe delegar por completo la dirección espiritual de su hogar en su esposa o en la iglesia. El liderazgo espiritual puede ser sencillo y constante, sin necesidad de ser impresionante.

Reflexiona en privado · Esposo

1. ¿Tomo la iniciativa en la oración, la lectura de las Escrituras, la adoración y las conversaciones espirituales?
2. ¿En qué aspectos he sido pasivo por sentirme poco preparado u ocupado?

Reflexiona en privado · Esposa

1. ¿Qué tipo de iniciativa espiritual de mi esposo me ayudaría de verdad?
2. ¿Cómo puedo animarlo en su liderazgo en lugar de dirigirlo?

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Cómo sería una rutina espiritual sostenible en nuestro hogar?
2. ¿En qué aspectos hemos hecho que nuestra vida espiritual sea demasiado complicada o demasiado esporádica?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Esta noche el esposo toma la iniciativa para leer las Escrituras y orar. Háganlo de una manera lo bastante sencilla como para repetirlo.

Oren juntos

Pídanle a Dios que haga del esposo un siervo espiritual humilde y que el hogar esté cada vez más centrado en Cristo.

Notas de reflexión y conversación

Oren por su cónyuge

Lean las Escrituras

Filipenses 1:3–6 / Santiago 5:16

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

La oración cambia la actitud con la que vivimos el matrimonio. Es difícil reducir constantemente a tu cónyuge a un motivo de queja mientras presentas sinceramente sus cargas ante Dios.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Con qué estás luchando en este momento?
2. ¿Por qué quieres que ore esta semana?
3. ¿Hay alguna carga que hayas estado llevando sin ayuda?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Oren en voz alta específicamente el uno por el otro, mencionando su nombre y sus peticiones.

Oren juntos

Hoy oren por las peticiones reales de su cónyuge en lugar de hacer una oración genérica.

Notas de reflexión y conversación

Adoren juntos

Lean las Escrituras

Hebreos 10:24–25 / Hechos 2:42

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Un hogar cristiano no debe tratar a la iglesia como un añadido religioso. La adoración, la enseñanza, la comunión y el servicio ayudan a situar el matrimonio dentro de una comunidad de pacto más amplia.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Participamos fielmente en la vida de la iglesia?
2. ¿Estamos recibiendo alimento espiritual?
3. ¿Estamos sirviendo o solo consumiendo?
4. ¿Cómo sería una vida más profunda en comunidad cristiana para nuestro hogar?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Identifiquen una manera realista en la que su familia pueda ser más intencional en la adoración, la comunión o el servicio.

Oren juntos

Pídanle a Dios que arraigue su matrimonio en una iglesia local fiel y en la comunidad cristiana.

Notas de reflexión y conversación

Una misión compartida

Lean las Escrituras

Mateo 6:33 / Efesios 2:10

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Un matrimonio se fortalece cuando el esposo y la esposa construyen algo más grande que su propia comodidad. Dios confía a los hogares personas, recursos, oportunidades y trabajo para que los administren con responsabilidad.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué creemos que Dios le ha confiado a nuestra familia?
2. ¿En qué áreas puede nuestro matrimonio servir a otros?
3. ¿Qué tipo de hogar queremos crear para nuestros hijos y nuestra comunidad?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Escriban una declaración de misión familiar de una o dos oraciones.

Oren juntos

Pídanle a Dios que use su matrimonio para el reino de Dios y no simplemente para la comodidad de ustedes.

Notas de reflexión y conversación

El respeto y la admiración

Lean las Escrituras

Romanos 12:10 / Filipenses 4:8

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Con el tiempo, la familiaridad puede hacer que las fortalezas parezcan comunes y que los fracasos se vuelvan muy evidentes. En un matrimonio saludable, los cónyuges recuerdan intencionalmente lo que admiran el uno del otro.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué admiras de mí?
2. ¿Qué cualidades de mi carácter esperas que nunca cambien?
3. ¿En qué aspectos has visto que he crecido?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Díganle a su cónyuge algo que admiren sinceramente de su carácter, su trabajo, su manera de criar a los hijos, su fe, su valentía, su paciencia, su capacidad o su generosidad.

Oren juntos

Den gracias a Dios por fortalezas específicas de su cónyuge y pídanle que siga formando su carácter.

Notas de reflexión y conversación

El romance

Lean las Escrituras

Cantares 2:10–13 / Proverbios 5:18

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

La rutina es inevitable; el descuido no lo es. El romance es la decisión repetida de comunicar: «Te sigo eligiendo y disfruto buscar tu cercanía».

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué te hace sentir que busco tu cercanía?
2. ¿Qué haría que nuestro matrimonio se sintiera menos rutinario?
3. ¿Qué te gustaría que hiciéramos juntos este mes?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Planeen su próxima cita antes de acostarse. Anótenla en el calendario.

Oren juntos

Pídanle a Dios que mantenga vivos el afecto y la alegría conforme madura su matrimonio.

Notas de reflexión y conversación

Nuestro plan para los conflictos

Lean las Escrituras

Efesios 4:26–32 / Santiago 1:19–20

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Volverán a estar en desacuerdo. El objetivo no es imaginar un matrimonio sin conflictos, sino decidir de antemano cómo se comportarán cuando lleguen.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué reglas nos protegerían cuando las emociones sean intensas?
2. ¿Cuándo es útil hacer una pausa breve y cuándo se convierte en una forma de evitar el problema?
3. ¿Cuándo deberíamos buscar ayuda pastoral o profesional?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Escriban sus reglas para los conflictos. Incluyan no insultarse, no amenazar con el divorcio, no pelear por mensajes de texto cuando sea posible conversar, retomar los asuntos sin resolver y buscar ayuda externa si no logran avanzar.

Oren juntos

Pídanle a Dios que haga de los futuros conflictos una oportunidad para la verdad y el crecimiento, en lugar de la destrucción.

Notas de reflexión y conversación

Los ritmos del matrimonio

Lean las Escrituras

Efesios 5:15–16 / Hebreos 10:24

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Los hábitos protegen las buenas intenciones. El día 41 no debería significar volver al piloto automático.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué prácticas diarias vale la pena mantener?
2. ¿Qué deberíamos hacer cada semana?
3. ¿Qué deberíamos hacer cada mes?
4. ¿Con qué frecuencia deberíamos evaluar intencionalmente la salud de nuestro matrimonio?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Elijan su ritmo después del curso: afecto, una conversación sobre cómo están y oración a diario; una conversación matrimonial cada semana; una cita y una revisión de las finanzas y el calendario cada mes; una evaluación del matrimonio cada trimestre.

Oren juntos

Pídanle a Dios constancia en los pequeños hábitos de fidelidad.

Notas de reflexión y conversación

Una visión a cinco años

Lean las Escrituras

Proverbios 16:3 / Filipenses 3:12–14

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

Un matrimonio va a la deriva cuando el esposo y la esposa nunca deciden qué quieren construir. La visión convierte los hábitos de hoy en el hogar de mañana.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Cómo queremos que sea nuestra fe dentro de cinco años?
2. ¿Qué clase de padres y amigos queremos ser?
3. ¿Cómo queremos que sean nuestra vida sexual, nuestras finanzas, nuestra salud y nuestro hogar?
4. ¿Qué recuerdos queremos crear?
5. ¿Qué queremos que nuestros hijos recuerden de nuestro matrimonio?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Elijan tres cosas que deben comenzar a hacer ahora para que ese matrimonio que imaginan a cinco años llegue a existir.

Oren juntos

Encomienden sus planes a Dios y pídanle que corrija sus ambiciones donde sea necesario.

Notas de reflexión y conversación

Renueven el pacto

Lean las Escrituras

Efesios 5:1–2, 21–33 / Colosenses 3:12–17

Lean juntos estos pasajes en su Biblia.

Consideren

La meta nunca fue simplemente completar estos 40 días. La meta era establecer una manera de vivir juntos caracterizada por la fidelidad al pacto, el arrepentimiento, el afecto, la verdad y la oración.

Miren hacia atrás con sinceridad, celebren el crecimiento real y decidan qué mantendrán de aquí en adelante.

Conversen juntos

Dense tiempo para escuchar. Dejen el teléfono a un lado entre una pregunta y otra.

1. ¿Qué aprendí sobre mí?
2. ¿Qué aprendí sobre ti?
3. ¿Qué necesito cambiar todavía?
4. ¿Qué aprecio más de ti?
5. ¿En qué quiero que se convierta nuestro matrimonio?

PÓNGANLO EN PRÁCTICA

Lean sus compromisos en voz alta: buscar a Cristo antes de exigir cambios; proteger el pacto; decir la verdad sin desprecio; arrepentirse; perdonar; preservar la amistad, el afecto y la intimidad; construir el hogar juntos; orar; mantener la disposición a aprender; elegirse mutuamente de manera intencional.

Oren juntos

Den gracias a Dios por lo que ha hecho, confiesen en qué siguen fallando y pídanle que su hogar se caracterice cada vez más por la fe, la paz, el afecto, la verdad, la risa, el arrepentimiento, la hospitalidad, la fidelidad y el amor.

Notas de reflexión y conversación