



FamiliaUnida

Consultoría y Formación



P. ADOLFO GÜÉMEZ LC
Las 4 columnas esenciales
del matrimonio.

GUÍA DE
ACOMPAÑAMIENTO



RECONECTANDO
Porque el amor siempre puede crecer

30 de Mayo del 2020
9 AM a 2 PM
Hora Centro (CDMX)

¡Venga tu Reino!

TEMA 1: LAS 4 COLUMNAS ESENCIALES DEL MATRIMONIO

P. Adolfo Güémez, L.C.

DINÁMICA

Tomem un tiempo para responder las siguientes preguntas. Sin prisa, más vale profundizar en cada una.

1. Compromiso:

- ¿Sabemos a dónde vamos como pareja?
- ¿Tenemos un proyecto en común?
- ¿Conocemos nuestras metas?
- ¿Vamos caminando hacia ellas?
- ¿Qué ajustes tenemos que hacer?

2. Aceptación:

- ¿Qué cualidades tiene mi esposo/a que lo/a hacen ser especial? ¡Díganselas!
- ¿En qué temas podemos ser más pacientes y tolerantes el uno con el otro?
- ¿Qué puedo cambiar en mí para hacer más feliz a mi esposo/a?
- ¿Qué pequeño cambio podemos hacer en nuestra relación de pareja para llevarnos mejor?

3. Comunicación:

- ¿Tenemos algún tiempo destinado para nosotros durante la semana?
- ¿Qué nueva actividad podemos integrar en nuestra vida para disfrutarnos como pareja?
- ¿Somos claros y oportunos a la hora de hablar temas importantes?
- ¿Sabemos escucharnos?
- Frente a las diferencias, ¿buscamos llegar a un acuerdo en común?
- ¿Qué pudiéramos mejorar en nuestra comunicación?

4. Espiritualidad y fe:

- ¿Qué lugar le damos a Dios en nuestro matrimonio?
- ¿Cómo sería nuestro matrimonio si Dios fuera su centro?
- ¿Cómo nos podemos acercar más a Él?
- De los ejemplos vistos, ¿qué podemos hacer como pareja/familia para acercarnos más a Dios?
- ¿Cómo podemos darle a Dios el protagonismo que se merece?

(cf. Mt 22,32).

¡No enterréis la esperanza!

Ejemplos concretos de actividades para trabajar en cada área:

¿Cómo fortalecer nuestro compromiso?

Tener una plática acerca de nuestros sueños y metas a corto y mediano plazo una vez al mes.

Tener una plática acerca de nuestros sueños y metas a largo plazo una vez al año.

Priorizar tiempo en intimidad para los dos.

¿Cómo trabajar en la aceptación incondicional?

Trabajar individualmente en crear el hábito de que cada vez que vea algo negativo en mi pareja, buscar algo positivo y pensar en eso.

¿Cómo mejorar la comunicación en pareja?

Dedicar al menos 10 minutos al final del día para que los dos compartan lo mejor de su día, sea en tema de la pareja, de paternidad, de trabajo o de otras áreas.

Siempre que quiera expresar una necesidad, para no expresarla como queja, usar la fórmula:

1. Yo me siento "así" (describe tu sentimiento)
2. Cuando sucede "esto" (di lo que te desencadena el sentimiento)
3. Me gustaría que "hiciéramos" (pon una solución en ti y en el otro)

¿Cómo fortalecer nuestra fe?

Ir a misa en familia todos los domingos y si es posible entre semana.

Horas de adoración en familia.

Rezar juntos en la mañana y en la noche dar gracias.

ORACIONES

Oración a la Sagrada Familia

Sagrada Familia, estamos aquí porque nos queremos, y deseamos que nuestro amor crezca cada día más.

Sabemos que el matrimonio es una invitación a la felicidad.

Ayúdenos a vivir cada paso de este camino bien agarrados de la mano, y teniendo a Dios en el centro de nuestros corazones.

Hoy queremos consagrarles nuestro hogar, y por ello nos comprometemos a luchar para que sea como el de ustedes: un lugar donde se perdonan todas las ofensas, se reza juntos cada día, se vence la rutina con amor, y se busca amar a Dios por encima de todo.

Sagrada Familia de Nazaret, hoy nos ponemos en sus manos para que jamás nos suelten. Queremos que nuestro matrimonio sea como el de ustedes: una familia donde siempre reine el amor.

Así sea.