MATRIMONIOS EN CRECIMIENTO

Pantallas encendidas, corazones apagados



UNIÓN **ADVENTISTA** PANAMEÑA



MATRIMONIOS EN CRECIMIENTO

Pantallas encendidas, corazones apagados

Dirección:
Ptr. Adan Dyck

Colaborador:
Psic. Denny Perales

Diseño y Diagramación:
Vianey Lopez S.

Impresión:
Editorial Montemorelos S.A. de C.V.
Carretera Nacional Km. 206 Montemorelos N.L.
México Impreso en México - Printed un Mexico
2026© Todos los derechos reservados

Directores del Ministerio de la Familia, líderes de clubes de matrimonios y apreciados matrimonios.

Creemos firmemente que el matrimonio es uno de los regalos más preciosos que Dios ha concedido a la humanidad. Establecido en el Edén como una unión sagrada entre un hombre y una mujer, fue diseñado para ser una fuente de amor, compañerismo, crecimiento y felicidad. Sin embargo, también reconocemos que un matrimonio saludable no ocurre por casualidad; requiere intencionalidad, compromiso y la decisión constante de cultivar el amor que nos une.

Con esta visión, ponemos en sus manos Matrimonios en Crecimiento IV, un valioso recurso que hemos adaptado para la Unión Adventista Panameña, con el propósito de fortalecer los matrimonios a través de nuestra iniciativa de Clubes de Parejas. Anhelamos que estos clubes sean mucho más que espacios de aprendizaje; que se conviertan en comunidades de amistad, apoyo y crecimiento, donde los matrimonios puedan acompañarse mutuamente en el hermoso desafío de construir hogares que reflejen el amor de Cristo.

Deseamos expresar nuestro sincero agradecimiento al pastor Adán Dyck, director del Ministerio de Vida Familiar de la Unión Mexicana del Norte, por su generosidad y disposición para compartir este valioso recurso con nosotros. De igual manera, extendemos nuestro reconocimiento al psicólogo Denny Perales, por su importante contribución al desarrollo de este programa, integrando herramientas prácticas y conocimientos profesionales con los principios de la Palabra de Dios.

Nuestra oración es que cada encuentro, conversación y actividad de este programa les ayude a redescubrir la bendición y el gozo del matrimonio. Que no se conformen simplemente con permanecer casados, sino que se propongan construir, con la ayuda de Dios, un matrimonio unido hasta la segunda venida de Jesús.

Con cariño,

Johann y Zuky De Dier
Directores del **MINISTERIO DE VIDA FAMILIAR**-UAPA

DESCRIPCIÓN DEL **PROGRAMA**

1. Presentación general

Matrimonios en Crecimiento IV es un programa de educación y fortalecimiento práctico diseñado para acompañar a parejas que desean aprender, crecer y renovar su relación dentro del marco del plan divino. Su enfoque participativo ofrece herramientas objetivas, dinámicas y espirituales que ayudan a edificar relaciones saludables y con propósito.

- Promueve la incorporación de hábitos y actitudes que construyen relaciones sólidas y significativas.
- Puede desarrollarse en grupos pequeños, clubes de matrimonios, espacios comunitarios, entornos virtuales o incluso de manera personal y particular (relación de pareja).
- Está diseñado para ser fácil de implementar, sin requerir necesariamente un especialista. Incluye materiales complementarios como presentaciones en PowerPoint (PPTX), cuestionarios y guías de reflexión.
- Su estructura flexible permite que cada pareja avance en un proceso de autodisciplina y crecimiento espiritual conjunto.

2. Destinatarios

El programa está dirigido principalmente a matrimonios heterosexuales que han formalizado su unión y desean fortalecer su vínculo emocional, espiritual y práctico. No obstante, también puede beneficiar a parejas en preparación para el matrimonio o a personas solteras que buscan comprender los principios del amor cristiano y el compromiso conyugal.

3. Fundamento y contenidos

Matrimonios en Crecimiento IV está basado en los principios eternos de la Biblia y en los inspiradores escritos de Elena G. de White, destacada educadora y consejera.

A través de su contenido, el programa impulsa a las parejas a:

- Reconocer el valor del compromiso y la dependencia de Dios como pilares de la vida conyugal.
- Aplicar principios prácticos de convivencia, perdón, respeto y amor mutuo.
- Reflexionar mediante cuestionarios guiados que promueven la introspección y el crecimiento espiritual.

Estos fundamentos permiten a los cónyuges descubrir y poner en práctica los secretos de un matrimonio pleno y duradero.

4. Temática del programa

Cada sesión aborda un aspecto relevante del matrimonio contemporáneo desde una perspectiva cristiana, emocional y práctica:

- Lección 1 Pantallas encendidas, corazones apagados
- Lección 2 Sexualidad y afectividad: más allá del tabú
- Lección 3 Cónyuges en tiempos líquidos
- Lección 4 Redes sociales y celos virtuales: el reto de confiar en la era digital
- Lección 5 Soledad en pareja: juntos pero distantes
- Lección 6 Dios en lo cotidiano: espiritualidad práctica en la vida de pareja

5. Materiales incluidos y complementarios

- Presentaciones en diapositivas (PPTX) descargables en: adventistasumn.org
- Diploma de participación, para entregar al finalizar el programa.
- Material técnico sugerido: computadora, proyector o pantalla, materiales impresos o distribución digital en PDF para los asistentes.

6. Estructura de cada lección (1:30 hora aprox.)

- Actividad Inicial: 20 minutos
- Palabra y Enseñanza: 30 minutos
- Autoevaluación y Diálogo: 25 minutos
- Compromiso y Oración: 15 minutos

7. Logística e implementación.

- Cada programa debe contar con un coordinador o director, preferentemente líderes del ministerio de la familia o del club de matrimonios.
- Los líderes orientarán y acompañarán el proceso, fomentando la participación y el cumplimiento del cronograma.
- Se recomienda mantener el orden y tiempo sugerido, respetando la estructura modular de cada sesión.

8. Modalidades y duración del programa

El programa puede adaptarse según las necesidades de la iglesia, comunidad o grupo, en las siguientes modalidades:

a) Versión extendida: 12 meses: una sesión cada dos meses.
b) Versión mensual: 6 meses: una sesión por mes.
c) Versión de campaña matrimonial: 6 fines de semana consecutivos.
d) Versión compacta: 1 semana: una sesión diaria de domingo a viernes.
e) Versión exprés: Un fin de semana (viernes a domingo), ideal para retiros o encuentros matrimoniales.

9. Consideraciones finales

Se recomienda ajustar los tiempos y modalidades según la realidad del grupo participante. El éxito del programa dependerá del equilibrio entre contenido, participación, agenda eclesiástica y oración constante.

10. Referencias

Sagradas Escrituras
Elena G. de White:
- Consejos para la Iglesia
- El Hogar Cristiano

Itinerario de **Desarrollo**

# de Lección	Actividad Inicial (20 minutos)	Palabra y Enseñanza (30 minutos)	Autoevaluación y Diálogo (25 minutos)	Compromiso y Oración (15 minutos)	Confirmación de Participación (firmas)
Lección 1	Tiempo sin Pantallas	Pantallas encendidas, corazones apagados	Cuestionario sobre uso de tecnología y comunicación	Compromiso de “hora libre de pantallas”	
Lección 2	Lenguajes del Amor	Sexualidad y afectividad: más allá del tabú	Cuestionario sobre expresión afectiva y confianza	Compromiso de afecto diario	
Lección 3	Compromiso en una Palabra	Cónyuges en tiempos líquidos	Cuestionario sobre permanencia y resiliencia	Renovación simbólica de votos	
Lección 4	Semáforo Digital	Redes sociales y celos virtuales	Cuestionario sobre confianza y límites en redes	Elaboración de acuerdo digital de pareja	
Lección 5	Reencuentro (primer recuerdo)	Soledad en pareja: juntos pero distantes	Cuestionario sobre complicidad y rutinas	Plan de actividades semanales en pareja	
Lección 6	Oración Compartida	Dios en lo cotidiano: espiritualidad práctica	Cuestionario sobre prácticas espirituales	Compromiso de oración diaria en pareja	

Guía de **Conducción Participativa**

Actividad Inicial (20 minutos)	**Palabra y Enseñanza (30minutos)**	**Autoevaluación y Diálogo (25 minutos)**	**Compromiso y Oración (15minutos)**
• Bienvenida y rompehielos breve (presentación en pareja o dinámica de confianza). • Orientación clara sobre el objetivo de la sesión. • Breve reflexión motivacional o versículo introductorio.	• Exposición participativa del tema, con ejemplos actuales y referencias bíblicas. • Uso de recursos visuales (pantalla, presentación o material impreso). • Espacios de mini debate o preguntas dirigidas para mantener la atención.	• Cuestionario en formato autoexamen con preguntas de reflexión personal y en pareja. • Promover diálogo en pareja y, opcionalmente, compartir aprendizajes en grupo.	• Explicación de la resolución práctica y compromiso en pareja (acción semanal concreta). • Invitación a compartir compromisos en público como refuerzo. • Oración en pareja y grupal. • Firma simbólica como recordatorio del pacto matrimonial.

Pantallas **encendidas,** **corazones** apagados.



Actividad Inicial
Tiempo sin Pantallas

Procedimiento.

Se da la bienvenida a las parejas asistentes y se les invita a participar en un ejercicio de conexión sin dispositivos electrónicos. El propósito es reconocer la importancia de la atención plena en la relación.

- **El moderador inicia diciendo:** "Todos sabemos cómo poner el celular en modo avión, pero pocos sabemos cómo poner nuestro corazón en modo presencia. Hoy haremos un ejercicio para aprender a desconectarnos de la red virtual y reconectarnos con la persona más importante."

- **Cada pareja recibe tres tarjetas con los siguientes mensajes escritos: a. Mensaje pendiente, b. Conversación interrumpida, c. Agradecimiento no enviado.**

- Se les pide dialogar y responder brevemente cada una de las tarjetas con frases sinceras:

  1. **Mensaje pendiente:** "Algo que hace tiempo quiero decirte y no lo he hecho."

  2. **Conversación interrumpida:** "Un tema que siempre dejamos a medias."

  3. **Agradecimiento no enviado:** "Algo que valoro de ti, pero casi nunca lo digo."

Intercambio y lectura:

a) Cada cónyuge lee sus tres frases en voz alta solo a su pareja (no al grupo).
b) Se pide que mantengan contacto visual mientras lo hacen, sin interrupciones.
c) El moderador puede decir:
"Hoy no hay emojis, ni filtros, ni mensajes ignorados. Solo palabras reales y corazones encendidos."

- **El moderador invita a algunas parejas voluntarias a compartir lo que sintieron al leer o escuchar los mensajes.**

Luego plantea preguntas de consciencia:

- ¿Cuántas veces dejamos conversaciones a medias por mirar una pantalla?
- ¿Qué tanto escuchamos de verdad cuando el otro habla?
- ¿Cuánto podríamos mejorar si nos diéramos el tiempo de mirar y agradecer más?

Cierre de la dinámica:

El moderador concluye con una analogía:

"Tu pareja no necesita que le des 'me gusta' en una publicación; necesita que le des atención en la vida real. El amor no se transmite por Wi-Fi: requiere tiempo, mirada, toque y presencia. Poner el corazón en modo avión no es desconectarse del mundo, sino conectarse mejor con quien Dios te regaló para caminar contigo."



Palabra y Enseñanza

Pantallas Encendidas, Corazones Apagados

A. En la era digital, los matrimonios enfrentan el reto de mantener la intimidad frente al exceso de pantallas y no saben distribuir o administrar adecuadamente su agenda. "Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora" (Eclesiastés 3:1). Cuando los dispositivos ocupan el lugar de la pareja, se apagan lentamente la comunicación y el afecto.

B. No son los dispositivos los que edifican un hogar, sino la dedicación mutua. "Para comprender lo que es en verdad el matrimonio, se requiere toda una vida. Los que se casan ingresan en una escuela en la cual no acabarán nunca sus estudios." (CPI, p. 226). La influencia de un cónyuge atento es más poderosa que cualquier distracción virtual. Y esto les da crecimiento y mejora matrimonial.

C. "No abra la puerta al descontento o al mal humor. No busque una vida fácil y de ocio" (CPI, p. 226). Esposa, esposo: aprendan a cerrar la puerta a la indiferencia digital. No permitan que las redes sociales reemplacen el tiempo de calidad.

D. Aunque las pantallas estén encendidas, los corazones pueden mantenerse despiertos si cada uno procura la felicidad del otro y no solo a los placeres carnales. La Palabra de Dios nos recuerda: "glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios" (1 Corintios 6:19-20). Dar tiempo a la pareja es honrar también al Señor.

E. El matrimonio es símbolo de la unión de Cristo con su iglesia, y en esa unión no caben distracciones que opaquen el amor. "En vuestra unión para toda la vida, vuestros afectos deben contribuir a vuestra felicidad mutua. Cada uno debe velar por la felicidad del otro. Tal es la voluntad de Dios para con vosotros" (CPI, p. 226).

F. Ninguno de los dos debe dejar que la tecnología domine y tergiverse la información de lo que es realmente un matrimonio. "El Señor ha presentado los principios que deben guiarnos. El esposo debe amar a la esposa como Cristo amó a la iglesia. La mujer debe respetar y amar a su marido. Ambos deben cultivar un espíritu de bondad, y estar bien resueltos a nunca perjudicarse ni causarse pena el uno al otro" (CPI, p. 228).

G. Hermano, hermana: no uses la tecnología para imponerte o controlar, sino para construir confianza. La cortesía y la empatía deben prevalecer en todo momento. "Ambos tenéis una voluntad fuerte. Podéis hacer de ella una gran bendición o una gran maldición para vosotros y para aquellos con quienes tengáis relaciones. No tratéis de constreñiros el uno al otro. No podéis obrar así y conservar vuestro amor recíproco" (CPI, p. 228).

H. La verdadera felicidad no se encuentra en los mensajes virtuales, sino en el servicio desinteresado y en la entrega mutua. Cada momento de atención genuina a tu cónyuge es registrado en el cielo como hecho para Cristo mismo. "No hagan nada por rivalidad o por orgullo, sino con humildad, y que cada uno considere a los demás como mejores que él mismo" (Filipenses 2:3).

Autoevaluación y Diálogo

Uso de Tecnología y Comunicación

(Marque con una X donde corresponda. Para responder de manera individual y dialogar después con la pareja).
Comparte tus impresiones. Las preguntas se relacionan con los apartados A–H expuestos en la temática anterior.

A1. ¿Creo que el exceso de pantallas puede apagar poco a poco la intimidad de mi matrimonio?

Sí □ No □

A2. ¿Estoy dispuesto(a) a dedicar un tiempo libre de dispositivos cada día para fortalecer mi relación?

Sí □ No □

B1. ¿Mi atención plena y mi trato diario tienen poder para dar vida o muerte emocional a mi pareja?

Sí □ No □

C1. ¿He permitido que las pantallas ocupen el lugar de la comunicación sincera y cercana con mi cónyuge?

Sí □ No □

D1. ¿Es mi responsabilidad contribuir activamente a la felicidad de mi pareja, incluso en lo pequeño como silenciar un celular?

Sí □ No □

E1. ¿Creo que la unión matrimonial simboliza la unión de Cristo con su iglesia, y que eso implica atención, fidelidad y escucha?

Sí □ No □

F1. ¿Permitimos que la tecnología domine o interfiera en nuestra relación?

Sí □ No □

F2. ¿Busco amar y respetar a mi cónyuge por encima de cualquier distracción digital?

Sí □ No □

G1. ¿Manifiesto cortesía y afecto a mi pareja también en la forma en que uso la tecnología?

Sí □ No □

H1. ¿Creo que cada momento de atención genuina que dedico a mi pareja es anotado en el cielo como un acto de amor a Cristo?

Sí □ No □

Nota para las parejas

1. Tomen tiempo para compartir las respuestas con sinceridad.
2. Identifiquen en cuáles respondieron igual y en cuáles diferente.
3. Conversen sobre las diferencias, no para discutir, sino para encontrar acuerdos prácticos.

Anote los conceptos donde respondieron diferente y hablen sobre ellos:

1. _____
2. _____
3. _____

Compromiso y Oración
Hora Libre de Pantallas

A. Enumera tres acciones prácticas que a nivel PERSONAL planeas realizar para priorizar a tu cónyuge por encima de las pantallas y la tecnología (toma ideas de la autoevaluación):

1. _____
2. _____
3. _____

B. Levanta la mano y comparte tu resolución con el grupo. Al hacerlo, fortaleces tu compromiso y motivas a otros matrimonios a tomar decisiones similares.

C. Oren en parejas y luego en grupos de cuatro, pidiendo a Dios fuerzas para mantener el compromiso de dedicar momentos de atención plena y libres de distracciones.

Lectura recomendada en casa
White, Elena G. El Hogar Cristiano.

Cap. 5: Promesas solemnes – "Jesús quiere matrimonios felices".

Cap. 27: Un círculo sagrado – "Ayúdense unos a otros".

Lección 2

Sexualidad y Afectividad: **más allá del Tabú**





Actividad Inicial

Lenguajes del Amor

Procedimiento:

1. **Introducción (3 min):**
2. **El moderador explica:** "Muchas veces los matrimonios hablan el mismo idioma, pero no el mismo lenguaje del amor. En la sexualidad y en la afectividad sucede igual: lo que para uno es una expresión de amor, para el otro puede pasar desapercibido. Hoy aprenderemos a ser traductores del amor de nuestra pareja."

3. **Ejercicio de reflexión personal (5 min):**
   Cada cónyuge recibe una tarjeta y escribe dos cosas que considera expresiones de amor íntimo y afectivo (puede ser desde un abrazo prolongado hasta una palabra de aprecio antes de dormir).

4. **Compartir en pareja (10 min):**
   - Uno lee en voz alta sus dos expresiones de amor.
   - El otro debe traducir lo que escuchó diciendo: "Para ti esto significa amor porque..."
   - Luego se invierten los roles.
   - El objetivo no es discutir si se está de acuerdo, sino comprender lo que cada gesto significa para el otro.
   -
5. **Simulación-participación breve (5 min):**
   El moderador invita a 2 o 3 parejas voluntarias a compartir públicamente un ejemplo de sus **"traducciones de amor".** Esto refuerza que cada pareja interpreta el afecto de manera distinta y que la intimidad se fortalece al aprender este idioma único.

6. **Reflexión grupal (5 min):**
   El moderador pregunta:
   - ¿Qué sentí al escuchar cómo mi pareja interpreta el amor?
   - ¿Qué gestos no había valorado y hoy descubrí que son importantes?
   - ¿Qué pasaría si dejamos de traducir mal el amor del otro?



Palabra y Enseñanza

Sexualidad y Afectividad: más allá del Tabú

A. “En la relación matrimonial se da un paso muy importante: la fusión de dos vidas en una” (HC, p. 86). La intimidad en el matrimonio no debe vivirse con vergüenza o silencio, sino como un don santo de Dios. “Y serán una sola carne” (Génesis 2:24).

B. La sexualidad bien entendida es un lenguaje de afecto y cuidado. La paciencia y la ternura en la intimidad refuerzan la confianza y preservan la unidad. Sin gestos de consideración y cariño, el amor corre peligro de enfriarse. “El que manifieste un espíritu de ternura, tolerancia y cariño notará que se le reciproca con el mismo espíritu” (HC, p. 104).

C. La sexualidad, Dios la creó para unir, no para dividir. El matrimonio debe proteger este terreno sagrado con fidelidad y respeto mutuo. “El amor de Dios debe reinar supremo; Cristo debe ocupar un trono indiviso. Nuestros cuerpos deben ser considerados como su posesión adquirida. Los miembros del cuerpo han de llegar a ser los instrumentos de la justicia” (HC, p. 112). “Honroso sea en todo el matrimonio, y el lecho sin mancilla” (Hebreos 13:4).

D. La afectividad no se limita al aspecto físico: incluye comunicación, ternura y cuidado cotidiano. Hablar con apertura y demostrar afecto en lo pequeño prepara el terreno para una vida sexual sana y satisfactoria. “Nuestra felicidad depende de que se cultive así el amor, la simpatía y la verdadera cortesía mutua” (HC, p. 11).

E. La sexualidad y la afectividad, vividas con pureza y entrega, son parte esencial de la dicha en el hogar. En ellas se refleja el amor divino que une y ennoblece. “Debe ser un pequeño cielo en la tierra, un lugar donde los afectos son cultivados” (HC, p. 11). “Y sobre todas estas cosas vestíos de amor, que es el vínculo perfecto” (Colosenses 3:14).



Autoevaluación y Diálogo

Expresión Afectiva y Confianza

(Marque con una X donde corresponda. Para responder de manera individual y dialogar después con la pareja). Comparte tus impresiones. Las preguntas se relacionan con los apartados A–E expuestos en la temática anterior.

A1. ¿Creo que la intimidad en el matrimonio es un don santo de Dios y no un tabú?

Sí □ No □

A2. ¿Procuro que mi afectividad hacia mi cónyuge sea limpia, respetuosa y sincera?

Sí □ No □

B1. ¿Manifiesto ternura, paciencia y delicadeza en mi trato íntimo con mi pareja?

Sí □ No □

B2. ¿Reconozco que la afectividad también se expresa en pequeños detalles diarios, no solo en la intimidad sexual?

Sí □ No □

C1. ¿Soy consciente de que Satanás busca distorsionar la sexualidad y usarla como motivo de división en el matrimonio?

Sí □ No □

C2. ¿Protejo este terreno sagrado viviendo mi relación con fidelidad y respeto?

Sí □ No □

D1. ¿Comprendo que la afectividad incluye palabras, gestos y cuidados diarios que preparan el corazón para una vida sexual plena?

Sí □ No □

D2. ¿Busco hablar abiertamente con mi cónyuge acerca de nuestras necesidades afectivas e íntimas?

Sí □ No □

E1. ¿Creo que cuando vivimos nuestra sexualidad y afectividad con pureza y entrega, estamos honrando a Dios en nuestro matrimonio?

Sí □ No □

E2. ¿Anhelo que mi hogar sea un reflejo del gozo celestial, también en la manera en que nos amamos y cuidamos íntimamente?

Sí □ No □

Nota para las parejas

1. Tomen tiempo para compartir las respuestas con sinceridad.
2. Identifiquen en cuáles respondieron igual y en cuáles diferente.
3. Conversen sobre las diferencias, no para discutir, sino para comprender mejor al otro y llegar a acuerdos.

Anote los conceptos donde respondieron diferente y platiquen sobre ello:

1. _____
2. _____
3. _____

Compromiso y Oración
Afecto Diario

A. Enumera tres gestos concretos de afecto que a nivel PERSONAL planeas practicar cada día para fortalecer tu relación (puedes inspirarte en Autoevaluación y la Enseñanza):

1. _____
2. _____
3. _____

B. Levanta la mano y comparte con el grupo un gesto de afecto que te propongas practicar esta semana; tu decisión puede inspirar a otros matrimonios.

C. Oren en parejas y luego en pequeños grupos de cuatro, pidan en oración a Dios que les ayude a transformar su afecto diario en un lenguaje de amor que fortalezca su unión.

Lectura recomendada en casa
White, Elena G. El Hogar Cristiano, cap. 17 "Obligaciones mutuas".

La Biblia: Colosenses 3:12-14

Lección 3

Cónyuges en **tiempos líquidos**





Actividad Inicial

Compromiso en una Palabra

Procedimiento:

1. El moderador invita a las parejas a ponerse de pie frente a frente, tomándose de las manos.
2. Se les entrega una hoja y un bolígrafo, o pueden hacerlo en su cuaderno.
3. El moderador explica: **"Vivimos tiempos líquidos, donde las promesas duran poco y los compromisos se diluyen fácilmente. Hoy haremos una pausa para recordar lo importante que es cumplir lo que prometimos y seguir eligiendo amarnos cada día."**
4. Cada cónyuge deberá escribir en la hoja una sola palabra que resuma el compromiso que hoy desea fortalecer con su pareja.
   Ejemplo: "Paciencia", "Lealtad", "Perdón", "Tiempo", "Fe".
5. Cuando ambos hayan elegido su palabra, se les pide mirarse a los ojos y compartirla en voz alta, explicando en **una frase corta** por qué la eligieron.
6. El moderador pregunta:
   ¿Qué valor tiene esa palabra en tu matrimonio hoy?
   ¿Qué ha hecho que se debilite o se fortalezca ese compromiso?
7. Después, cada pareja debe escribir en conjunto una pequeña oración o frase que una sus dos palabras.
   Ejemplo: **"Con paciencia y fe, seguiremos construyendo lo nuestro cada día."**
8. El moderador pide a 2 o 3 parejas voluntarias que compartan su frase final con el grupo (opcional).
9. Se concluye con una breve reflexión: **"El amor maduro no se mide por promesas, sino por decisiones diarias. En un mundo que cambia, el compromiso es el ancla que mantiene firme al matrimonio."**



Palabra y Enseñanza

Cónyuges en tiempos Líquidos

A. **En los tiempos actuales, donde las emociones cambian tan rápido como las tendencias, el matrimonio necesita raíces firmes.** Las promesas ya no bastan si no están sostenidas por el carácter, la fe y la decisión de amar más allá de la emoción pasajera. Cuando Cristo habita en el corazón de ambos, el amor deja de ser líquido y se convierte en compromiso sólido. "Sí aprendiéramos esta lección ¡de qué poder sanador serían dotadas nuestras vidas! La vida sería transformada y la tierra llegaría a ser la misma semejanza y el goce anticipado del cielo" (HC, p. 174).

B. **En una sociedad que confunde libertad con ligereza, muchos cónyuges caen en la trampa de vivir el matrimonio como un contrato temporal.** Sin embargo, Dios lo estableció como un pacto eterno de fidelidad. Ser cónyuge en tiempos líquidos significa ser contracorriente: elegir permanecer cuando el mundo te dice que huyas. "Por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre" (Mateo 19:6).

C. "**Vuestro afecto podrá ser tan claro como el cristal, arrobador en su pureza, y sin embargo, podría ser superficial**" (HC, p. 90). Cuando el amor parece diluirse, no siempre es por falta de sentimiento, sino por falta de atención. El matrimonio no muere de grandes tempestades, sino de pequeñas omisiones diarias. Por eso, cada gesto de ternura, cada palabra amable y cada oración juntos son actos de resistencia frente a la frialdad del mundo moderno.

D. **Vivir en tiempos líquidos exige una fe firme.** Las redes, los juicios, las comparaciones y los modelos superficiales destruyen la confianza. Pero un matrimonio cimentado en Cristo puede mantenerse firme aún en medio de la cultura del descarte. La oración, el perdón y la humildad son los antídotos contra la inestabilidad emocional. **"Cualquiera, pues, que me oye estas palabras, y las hace, le compararé a un hombre prudente, que edificó su casa sobre la roca" (Mateo 7:24).**

E. **"Dios nos prueba por los sucesos comunes de la vida.** Son las cosas pequeñas las que revelan lo más recóndito del corazón. Son las pequeñas atenciones, los numerosos incidentes cotidianos y las sencillas cortesías, las que constituyen la suma de la felicidad en la vida" (HC, p. 93). El verdadero amor no se derrite con el calor de la rutina ni se congela con el frío de la indiferencia. Es un amor que madura, que se adapta, que aprende y perdona. En un mundo líquido, los cónyuges cristianos son llamados a ser vasos firmes que contienen y reflejan la gracia divina.



Autoevaluación y Diálogo
Permanencia y Resiliencia en el Matrimonio

(Marque con una X donde corresponda. Para responder de manera individual y luego dialogar con la pareja). Comparte tus impresiones. Las preguntas se relacionan con la lectura "Cónyuges en Tiempos Líquidos".

A1. ¿Creo que el amor verdadero no depende de las emociones del momento, sino de la decisión diaria de permanecer?

□ **Sí** □ **No**

A2. ¿Busco que mi relación tenga raíces firmes en la fe y no en la costumbre o la conveniencia?

□ **Sí** □ **No**

A3. ¿Estoy dispuesto(a) a sostener mi compromiso cuando las circunstancias se vuelven inestables?

□ **Sí** □ **No**

B1. ¿Mi matrimonio refleja la fidelidad del pacto que Dios estableció entre Cristo y su iglesia?

□ **Sí** □ **No**

B2. ¿Permanezco fiel aun cuando las emociones se enfrían o el entusiasmo disminuye?

□ **Sí** □ **No**

B3. ¿Soy una persona que cumple su palabra incluso cuando resulta difícil?

□ **Sí** □ **No**

C1. ¿Procuro cuidar los pequeños detalles de cada día para que el amor no se desgaste con el tiempo?

□ **Sí** □ **No**

C2. ¿Practico la empatía y la comprensión cuando mi pareja atraviesa momentos de debilidad?

□ **Sí** □ **No**

C3. ¿Soy consciente de que mi matrimonio se fortalece cuando elijo perdonar y construir de nuevo?

□ **Sí** □ **No**

D1. ¿Busco soluciones cuando surgen los problemas, en lugar de escapar o rendirme?

□ **Sí** □ **No**

D2. ¿He aprendido a ser resiliente en los momentos de crisis matrimonial, confiando en que Dios puede restaurar lo dañado?

□ **Sí** □ **No**

D3. ¿Oro con mi pareja para mantenernos unidos ante las pruebas?

□ **Sí** □ **No**

E1. ¿Creo que permanecer no es resignarse, sino amar hasta en los pequeños detalles?

□ **Sí** □ **No**

E2. ¿Anhelo que mi matrimonio sea una historia de felicidad que inspire a otros en tiempos de superficialidad?

□ **Sí** □ **No**

Nota para las parejas

1. Compartan sus respuestas con sinceridad y sin juicio.
2. Identifiquen en cuáles coincidieron y en cuáles no.
3. Conversen sobre las diferencias y escriban tres decisiones prácticas para fortalecer su permanencia y resiliencia.

Decisiones para fortalecer nuestro compromiso:

1. _____
2. _____
3. _____

Compromiso y Oración

Renovación Simbólica de Votos

A. Piensa en tres compromisos concretos que deseas renovar ante Dios y tu pareja para fortalecer tu unión. Escríbelos como si fueran una promesa de amor maduro y perseverante (toma ideas de la autoevaluación).

1. _____
2. _____
3. _____

B. Cuando el moderador lo indique, cada pareja se tomará de las manos, se mirará a los ojos y repetirá en voz alta esta frase simbólica:
"Hoy renuevo mi decisión de amarte con paciencia, fe y esperanza. Prometo permanecer firme contigo en los días de calma y en los de tormenta, sabiendo que nuestro amor no depende de las circunstancias, sino del Dios que nos une."
Después, cada uno puede leer en voz baja sus tres compromisos personales o, si lo desea, compartir uno con el grupo como testimonio.

C. Se invita a una oración de gratitud y renovación en parejas.
El moderador puede guiarla con palabras como:
"Señor, danos la fortaleza para permanecer unidos cuando todo a nuestro alrededor cambia. Enséñanos a ser firmes en la fe, resilientes en el amor y constantes en la esperanza. Que nuestro hogar sea un testimonio vivo de Tu fidelidad."

Lectura recomendada en casa

- White, Elena G. El Hogar Cristiano, cap. 16 "Una asociación feliz".
- **La Biblia:** 1 Corintios 13.

Lección 4

Redes Sociales **y Celos Virtuales**



Actividad Inicial
Semáforo Digital

Procedimiento:

1. El moderador entrega a cada pareja tres círculos de papel (verde, amarillo y rojo).
2. Explica que cada color representa una actitud digital en la relación:
   Verde: sana, constructiva, que fortalece la confianza.
   Amarillo: situación dudosa o que requiere límites.
   Rojo: actitud peligrosa o dañina para la relación.
3. El moderador lee una serie de frases; las parejas levantan el color que represente su opinión. Ejemplos:
   "Revisar el celular mientras mi pareja me está hablando"
   "Llevar el teléfono a la mesa durante la comida"
   "Borrar conversaciones o mensajes."
   "Compartir fotos juntos en redes."
   "Responder mensajes laborales a medianoche."
4. Después de cada ronda, el moderador pregunta:
   ¿Por qué eligieron ese color?
   ¿Qué emociones despiertan estas situaciones?
   ¿Qué acuerdos sanos podrían establecer?
5. Se concluye con la reflexión: **"El amor maduro no necesita vigilancia, sino confianza. Pero la confianza se construye con transparencia."**



Palabra y Enseñanza

Redes Sociales y Celos Virtuales

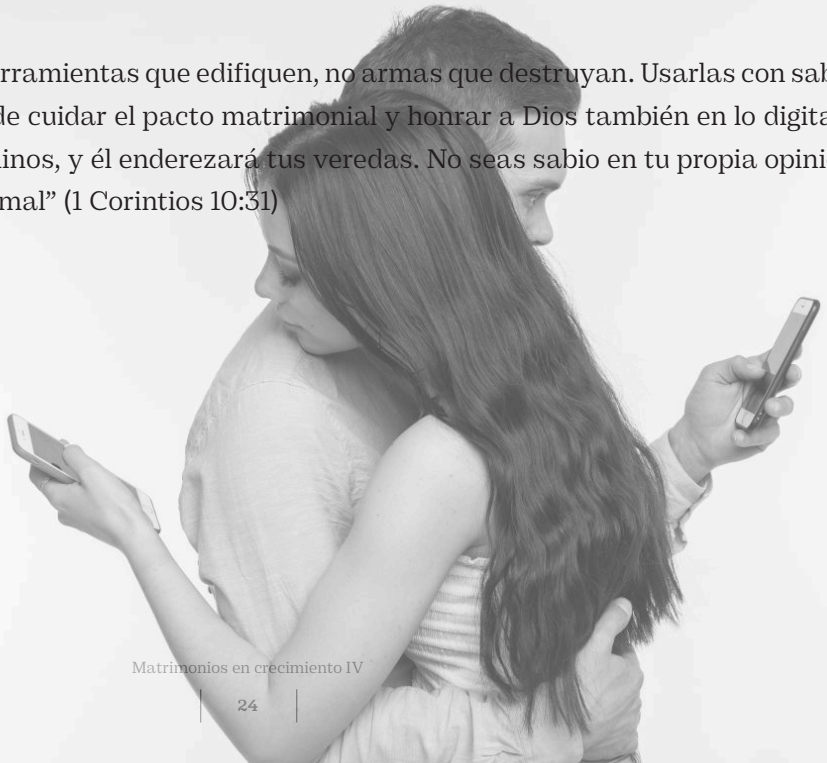
A. "Cruel es el furor e inundación la ira; pero ¿quién se mantendrá ante los celos?" (Proverbios 27:4). En la era digital, el teléfono se ha vuelto una extensión del corazón. Lo que compartimos o escondemos en redes puede reflejar lo que sentimos o tememos. Los celos digitales nacen cuando el amor pierde diálogo y la tecnología ocupa el lugar de la confianza. "Ambos esposos debieran dedicarse a estudiar la manera de evitar todo lo que pudiera causar contienda o inducirlos a violar sus votos matrimoniales." (HC, p. 72).

B. Las redes sociales no son el enemigo, sino un espejo. Reflejan la madurez emocional con la que usamos la libertad. Cuando una relación está cimentada en el respeto y la sinceridad, ningún "me gusta" amenaza el vínculo. "El amor es paciente, es bondadoso; el amor no tiene envidia; el amor no es jactancioso, no es arrogante; no se porta indecorosamente; no busca lo suyo, no se irrita, no toma en cuenta el mal recibido" (1 Corintios 13:5).

C. "Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos." (Efesios 5:15-16). Los celos virtuales se alimentan del silencio, de las comparaciones y de los vacíos afectivos. Cuando la pareja dedica más espacios a la pantalla que al diálogo, la distancia se vuelve emocional antes que física y esto nos hace desperdiciar tiempos irrecuperables.

D. "Los que son movidos por el amor verdadero no carecen de juicio ni son ciegos" (HC, p. 41). La confianza no se impone, se construye. Revisar el teléfono del otro no garantiza fidelidad, solo revela inseguridad. La verdadera unión se basa en la elección libre de ser honestos y transparentes. "El que teme, no ha sido perfeccionado en el amor" (1 Juan 4:18).

E. Las redes deben ser herramientas que edifiquen, no armas que destruyan. Usarlas con sabiduría es una manera moderna de cuidar el pacto matrimonial y honrar a Dios también en lo digital. "Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas. No seas sabio en tu propia opinión. Teme a Jehová, y apártate del mal" (1 Corintios 10:31)



Autoevaluación y Diálogo

Confianza y Límites en Redes

(Marque con una X donde corresponda. Responda individualmente y luego compartan en pareja.)

A1. ¿Creo que la confianza en pareja se demuestra con diálogo constante, no con vigilancia?

□ **Sí** □ **No**

A2. ¿Me es fácil reconocer cuando la tecnología interfiere en mi comunicación con mi pareja?

□ **Sí** □ **No**

B1. ¿Alguna vez he interpretado erróneamente una publicación o comentario de mi pareja?

□ **Sí** □ **No**

B2. ¿He experimentado celos por atención digital (likes, comentarios, mensajes, etc.)?

□ **Sí** □ **No**

C1. ¿Considero correcto revisar el celular de mi pareja sin su consentimiento?

□ **Sí** □ **No**

C2. ¿Evito subir o compartir contenido que pueda generar malentendidos en nuestra relación?

□ **Sí** □ **No**

D1. ¿Pido a Dios sabiduría para usar mis redes con equilibrio y respeto?

□ **Sí** □ **No**

D2. ¿Busco que mi vida digital refleje mis valores cristianos de fidelidad y respeto?

□ **Sí** □ **No**

E1. ¿Estamos dispuestos a establecer reglas claras sobre amistades, horarios y privacidad en redes?

□ **Sí** □ **No**

E2. ¿Acepto que, si algo digital incomoda a mi pareja, debo escuchar y ajustar mi conducta?

□ **Sí** □ **No**

Reflexión en pareja:

- ¿Qué comportamientos digitales fortalecen o debilitan nuestra confianza?
- ¿Qué acuerdos podemos hacer para proteger nuestra relación en el mundo virtual?

Escriban juntos tres compromisos digitales:

1. _____
2. _____
3. _____

"La confianza es el oxígeno del amor. Sin ella, el matrimonio se asfixia lentamente."

Compromiso y Oración

Elaboración de Acuerdo Digital de Pareja

A. Elaboren un pequeño "Acuerdo Digital de Pareja", con tres compromisos que reflejen transparencia, respeto y equilibrio en el uso de las redes.
Ejemplo:

1. **No ocultaremos información ni conversaciones que afecten nuestra paz.**
2. **Priorizaremos el diálogo cara a cara sobre la comunicación virtual.**
3. **Dedicaremos tiempo libre de pantallas para fortalecer nuestra conexión real.**

B. Lean juntos el acuerdo y firmen ambos como símbolo de compromiso ante Dios. El moderador puede decir:
"En una cultura digital cambiante, hoy reafirmamos que la confianza sigue siendo la clave del amor eterno."

C. Oren juntos por sabiduría ante lo digital y por un amor que no dependa de la conexión Wi-Fi, sino del vínculo con Dios.

Lectura recomendada en casa:

- White, Elena G. El Hogar Cristiano, cap. 55 "Normas morales".
- **La Biblia**: Proverbios 16.

Lección 5

Soledad en pareja: **juntos pero distantes**



Actividad Inicial
Reencuentro (Primer Recuerdo)

Procedimiento:

1. El moderador pide a cada pareja sentarse uno frente al otro y cerrar los ojos por un momento.
2. Se les invita a recordar el primer momento en que se conocieron o se sintieron enamorados.
· Puede ser una mirada, una conversación, una cita o un gesto significativo.
3. Tras unos segundos, el moderador dice: "Ese recuerdo no ha desaparecido. Está guardado en el alma. Hoy lo traeremos al presente para reencontrarnos con la emoción que inició su historia."
4. Cada cónyuge comparte brevemente con su pareja cómo recuerda ese momento, qué sintió y qué admiró del otro en aquel entonces.
5. Luego, el moderador entrega una hoja donde escribirán juntos una frase breve que comience con: "Aquel día descubrí que tú eras..."
6. Se invita a las parejas a compartir voluntariamente sus frases con el grupo.
7. El moderador concluye diciendo: "El amor no se pierde por el tiempo, sino por el olvido. Recordar es volver a encontrarse con el corazón del otro."



A. **"Mejor son dos que uno"** (Eclesiastés 4:9). La

Palabra y Enseñanza

Soledad en Pareja: Juntos pero Distantes

soledad dentro del matrimonio es una de las formas más dolorosas de vacío. Cuando evadimos nuestros sentimientos de amor nos llevan a un retraimiento del afecto. “Al ser reprimidos, los impulsos de sociabilidad y generosidad se marchitan y el corazón se vuelve desolado y frío. Debemos guardarnos de este error. El amor no puede durar mucho si no se le da expresión” (HC, p. 92). No se trata de la falta de compañía física, sino de la ausencia de conexión emocional. Estar juntos no siempre significa estar unidos.

B. **“El amor es una planta de crecimiento celestial, y tiene que ser cultivado y nutrido.** Los corazones afectuosos y las palabras veraces y bondadosas harán felices a las familias” (HC, p. 41). Muchas veces, la rutina o el cansancio emocional hacen que los cónyuges se conviertan en compañeros funcionales, pero no en aliados del alma. El amor no muere por falta de pasión, sino por falta de atención. Debería ser “como llama divina, que ni las muchas aguas pueden apagarlo, ni los ríos pueden extinguirlo” (Cantares 8:6,7).

C. **La soledad emocional se vence con complicidad.** Ser cónyuge no es solo compartir responsabilidades, sino también compartir sueños, temores, risas y silencios. Cuando la conversación se apaga, el corazón comienza a buscar compañía fuera del hogar. Es por ello por lo que deberán velar uno por el otro, de tal manera que puedan expresar: “he hallado al que ama mi alma (Cantares 3: 4).

D. **Recuperar la cercanía requiere tiempo y creatividad.** Pequeños gestos diarios pueden reconstruir puentes rotos: una nota, un mensaje, una cena sin pantallas. Cada demostración de interés es una semilla de reencuentro. “Y sobre todas estas cosas, vestíos de amor, que es el vínculo perfecto.” (Colosenses 3:14).

E. **La distancia emocional no tiene la última palabra.** Dios puede renovar el vínculo matrimonial y llenar los vacíos con Su presencia. Los matrimonios que oran juntos permanecen juntos. “La primera obra que debe hacerse en un hogar cristiano es asegurarse de que el Espíritu de Cristo more allí, y de que cada miembro de la familia pueda tomar su cruz y seguir a Jesús dondequiera que él le conduzca” (HC, p. 15).



Autoevaluación y Diálogo

Complicidad y Rutinas

(Basado en la temática "Soledad en pareja: juntos pero distantes")

Marque con una "X" la opción que mejor refleje su situación actual. Responda de manera individual y luego comente sus respuestas con su pareja.

A1. ¿Siento que mi pareja y yo mantenemos una conexión emocional genuina, más allá de compartir espacio físico?

□ **Sí** □ **A veces** □ **No**

A2. ¿He llegado a sentirme solo(a) aun estando acompañado(a)?

□ **Sí** □ **A veces** □ **No**

B1. ¿Siento que la rutina ha apagado parte de la emoción que solíamos tener como pareja?

□ **Sí** □ **A veces** □ **No**

B2. ¿Busco intencionalmente hacer algo nuevo o especial para alegrar a mi pareja?

□ **Sí** □ **A veces** □ **No**

C1. ¿Seguimos siendo cómplices y aliados, o solo compañeros de vida?

□ **Cómplices** □ **En parte** □ **Solo compañeros**

C2. ¿Evitamos hablar de algunos temas por miedo o cansancio?

□ **Sí** □ **A veces** □ **No**

D1. ¿Expreso afecto diario a mi pareja mediante palabras, gestos o detalles?

□ **Sí** □ **A veces** □ **No**

D2. ¿Procuro tener momentos de calidad sin pantallas ni distracciones?

□ **Sí** □ **A veces** □ **No**

E1. ¿Oramos juntos o dedicamos momentos para fortalecer nuestra fe en pareja?

□ **Sí** □ **A veces** □ **No**

E2. ¿Invito a Dios a ser parte de nuestra relación y decisiones diarias?

□ **Sí** □ **A veces** □ **No**

Reflexión en pareja:

- ¿En qué aspectos de nuestra relación sentimos mayor conexión?
- ¿En cuáles detectamos más distancia?
- ¿Qué podemos hacer esta semana para reencontrarnos emocionalmente?

Compromisos personales:

1. _____
2. _____
3. _____

Compromiso y Oración
Plan de Actividades Semanales en Pareja

A. Diseñen juntos un "Plan de Actividades Semanales" que les ayude a reconectarse emocionalmente. Incluyan tiempo de diálogo, oración y recreación compartida.

Ejemplo:

Día	Actividad en pareja	Propósito espiritual o emocional
Lunes	Caminar juntos o leer una promesa Bíblica.	Iniciar la semana con propósito
Miércoles	Oración corta antes de dormir	Cultivar la unidad espiritual
Viernes	Cena o detalle especial	Celebrar el amor y la compañía
Domingo	Desconexión digital por una hora	Priorizar el tiempo de calidad

B. Oren juntos por constancia y creatividad en su relación.
El moderador puede guiar con esta oración: "Señor, enséñanos a reencontrarnos cada día. Que el amor no se desgaste en la rutina, sino que se fortalezca en cada gesto de ternura. Ayúdanos a disfrutar la compañía que Tú nos regalaste."

C. Compartan su plan con otras parejas o en grupo, inspirando a otros matrimonios a crear sus propios espacios de conexión.

Lectura recomendada en casa:

- White, Elena G. El Hogar Cristiano, cap. 1 "La atmósfera del hogar".
- **La Biblia:** Cantares 2.

Lección 6

Dios en lo cotidiano: **espiritualidad práctica**





Actividad Inicial
Oración Compartida

Procedimiento:

1. **El moderador pide a las parejas arrodillarse juntas** (en sus posibilidades), tomarse de las manos y cerrar los ojos.
2. Explica: **"Orar juntos no requiere palabras perfectas, sino corazones dispuestos. Hoy aprenderemos a hablar con Dios como Sustentador y Benefactor".**
3. Se invita a cada cónyuge a p**ensar en tres cosas por las cuales desea agradecer** y tres por las cuales tiene algún pedido de oración.
4. El moderador puede ofrecer frases guía para quienes tienen dificultad:
   "Señor, gracias por mi pareja..."
   "Gracias por mi ayuda idónea..."
   "Ayúdanos a mantener la paz en casa..."
   "Danos sabiduría para amarnos bien cada día..."
5. Se prosigue elevar una plegaria a Dios cada pareja de forma particular.
6. Al terminar, el moderador concluye con una oración general: **"Señor, haz de este matrimonio un altar de amor donde habite tu presencia cada día."**



Palabra y Enseñanza

Dios en lo Cotidiano, Espiritualidad Práctica

A. "Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor" (Colosenses 3:23). La espiritualidad no se limita en asistir a la iglesia, ni al sábado; se manifiesta en cada gesto de amor, perdón y servicio dentro del hogar. Un matrimonio espiritual es aquel que convierte lo ordinario en sagrado. "Las relaciones familiares deben ejercer una influencia santificadora. Los hogares cristianos, establecidos y dirigidos de acuerdo con el plan de Dios, contribuyen en forma admirable a la formación de un carácter cristiano" (HC, p. 15).

B. Muchos buscan a Dios solo en la necesidad, pero la verdadera fe se cultiva en la rutina diaria: "Orad sin cesar" (1 Tesalonicenses 5:17), al preparar la comida, al trabajar, al conversar o al perdonar. La espiritualidad práctica es vivir la presencia divina en los pequeños actos. "Sólo la presencia de Cristo puede hacer felices a hombres y mujeres. Cristo puede transformar todas las aguas comunes de la vida en vino celestial. El hogar viene a ser entonces un Edén de bienaventuranza; la familia, un hermoso símbolo de la familia celestial" (HC, p. 24).

C. Cuando Dios es parte del matrimonio, la oración deja de ser un rito para convertirse en una conversación. Es allí donde los problemas se transforman en oportunidades para crecer en fe y unidad. "Si dos de vosotros se pusieren de acuerdo en la tierra acerca de cualquier cosa que pidieren, les será hecho por mi Padre." (Mateo 18:19).

D. La espiritualidad matrimonial no se trata de hacer varias cosas a la vez, sino de mantener encendida la llama de la fe de forma continua. Una oración breve, una lectura juntos o un momento de gratitud fortalecen el lazo espiritual y previenen de las consecuencias de estar distantes del refugio seguro. "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13).

E. "La verdad vivida en el hogar se hace sentir en una obra hecha desinteresadamente fuera de él. El que vive el cristianismo en el hogar será en cualquier parte una luz resplandeciente" (HC, p. 32). Cuando los esposos invitan a Dios a su relación, la convivencia se convierte en gozo, la conversación en armonía y el amor en consagración. Un hogar donde se ora juntos no solo sobrevive: florece y es de bendición a otros. "Bienaventurados los que oyen la palabra de Dios y la guardan" (Lucas 11:28).



Autoevaluación y Diálogo

Prácticas Espirituales en Pareja

(Basado en la temática "Dios en lo cotidiano: espiritualidad práctica")

Marque con una "X" la opción que mejor describa su realidad actual.

Responda individualmente y luego dialogue con su pareja.

A1. ¿Reconozco la presencia de Dios en los gestos sencillos del día (trabajo, convivencia, descanso, el tráfico, etc.)?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

A2. ¿Considero que nuestra relación refleja una fe práctica y visible, más allá de las palabras?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

B1. ¿Busco a Dios también cuando todo va bien, no solo cuando hay problemas?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

B2. ¿Encuentro motivos para orar y dar gracias en los pequeños detalles del día?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

C1. ¿Oramos juntos de manera constante, aunque sea con oraciones breves?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

C2. ¿Buscamos soluciones espirituales (oración, consejo Bíblico) ante los conflictos del hogar?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

D1. ¿Trato a mi pareja con paciencia y compasión cuando fallamos, recordando el ejemplo de Cristo?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

D2. ¿Busco formas prácticas de servir a mi pareja como un acto de amor genuino?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

E1. ¿Incluimos a Dios en nuestras decisiones importantes como pareja?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

E2. ¿Creo que nuestra relación se fortalece al invitar cada día a Dios a nuestro matrimonio?

☐ Sí ☐ Tengo dudas ☐ No

Reflexión en pareja:

- ¿Qué tan presente está Dios en nuestro día a día?
- ¿Qué pequeñas acciones podrían ayudarnos a vivir una espiritualidad más práctica y constante?
- ¿Cómo podríamos hacer de la oración un hábito natural y agradable en pareja?

Compromisos espirituales:

1. _____
2. _____
3. _____

Compromiso de Oración

Compromiso de Oración Diaria en Pareja

A. Elaboren juntos un Compromiso de Oración Diaria, anotando tres momentos específicos del día o la semana en los que orarán juntos.

Ejemplo:

Día / Momento	Tipo de oración	Propósito espiritual
Domingo por la mañana.	**Oración de gratitud**	Agradecer a Dios por la nueva semana y pedirle sabiduría para enfrentar juntos los retos laborales y familiares.
Martes por la noche	**Oración de unidad**	Implorar que el amor, la paciencia y la comunicación crezcan entre ambos, aun en medio del cansancio diario.
Viernes al caer el sol	**Oración de perdón**	Pedir a Dios un corazón humilde para reconocer errores y restaurar la armonía en el hogar.
Sábado por la mañana	**Oración de adoración familiar.**	Buscar la presencia de Dios en familia, leyendo juntos un versículo y recordando su fidelidad.

B. Lean en pareja el siguiente compromiso simbólico: "Hoy decidimos mantener a Dios en el centro de nuestro hogar. Nos comprometemos a orar juntos cada día, a hablar con Él como un amigo".

C. Oren juntos por constancia y humildad. El moderador puede guiar con esta oración: "Señor, enséñanos a encontrarte en lo cotidiano. Que cada palabra, cada abrazo y cada decisión sean una oración viva que te glorifique".

Lectura recomendada en casa:

- White, Elena G. Consejos para la iglesia, cap. 4 "Unión con Cristo y amor fraternal".
- **La Biblia:** Salmos 91.

Recomendaciones finales a los asistentes

1. **Felicitaciones por haber concluido este programa.** Como cónyuges, han recorrido un camino de reflexión, diálogo y renovación. Recuerden que el amor maduro no surge por casualidad: se construye cada día con paciencia, fe y compromiso.
2. **Los aprendizajes adquiridos necesitan práctica constante.** Los valores, principios y acuerdos que hoy tienen en su bagaje mental deben integrarse en su vida diaria. Hay que pasar de la intención a la intencionalidad.
3. **Cuidar la relación también es un acto de fe.** Así como el cuerpo necesita alimento, el matrimonio necesita oración, comunicación y ternura. Una pareja que ora unida aprende a mantenerse firme en medio de cualquier tormenta.
4. **No teman pedir ayuda cuando sea necesario.** Si perciben que la relación atraviesa momentos de distancia, busquen consejería matrimonial, apoyo espiritual e incluso ayuda profesional. Pedir ayuda no es signo de debilidad, sino de sabiduría y humildad.
5. **Recuerden que su ejemplo trasciende generaciones.** Los hijos aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan. Un hogar donde se respira respeto, fe y perdón deja una huella que perdura más allá del tiempo en la juventud que nos observa.
6. **El amor necesita mantenimiento emocional y espiritual.** Planifiquen momentos de reconexión, oración en pareja y actividades que les hagan disfrutar juntos. La risa, el perdón y la gratitud son vitaminas del alma que fortalecen el vínculo matrimonial.
7. **Si este programa ha sido de bendición, repítanlo o recomiéndenlo.** Cada ciclo ofrece nuevas perspectivas y oportunidades para crecer. Recordar los fundamentos bíblicos es volver a renovar el pacto con Dios y con su cónyuge.
8. **Finalmente, sigan permitiendo que Dios sea el centro de su historia.** Él no solo une corazones, sino que restaura, guía y transforma.

"El mundo mira con satisfacción la desunión de los cristianos. Los incrédulos se regocijan. Dios desea que se realice un cambio en su pueblo. La unión con Cristo y los unos con los otros constituye nuestra única salvaguardia en estos últimos días. No dejemos a Satanás la posibilidad de señalar con el dedo a los miembros de nuestra iglesia" (CPI, p. 76)

"La gente del mundo nos observa para ver si nuestra fe ejerce una influencia santificadora sobre nuestros corazones. Prestamente discierne todo defecto de nuestra vida y toda inconsecuencia de nuestras acciones. No le demos ocasión alguna de echar oprobio sobre nuestra fe" (CPI, p. 77).

"Cuando el pueblo de Dios crea sin reservas en la oración de Cristo y ponga sus instrucciones en práctica en la vida diaria, habrá unidad de acción en nuestras filas. Un hermano se sentirá unido al otro por las cadenas del amor de Cristo. Sólo el Espíritu de Dios puede realizar esta unidad" (CPI, p. 79).

IGLESIA ADVENTISTA DEL 7° DÍA
MINISTERIO DE VIDA FAMILIAR

otrorga el presente

DIPLOMA

POR HABER CONCLUÍDO SATISFACTORIAMENTE EL
PROGRAMA DE ENRIQUECIMIENTO MATRIMONIAL

MATRIMONIOS EN CRECIMIENTO

Pantallas encendidas, corazones apagados

Pastor

Iglesia



UNIÓN ADVENTISTA PANAMEÑA