

EL AMOR NUESTRO *y* el Sacramento del Matrimonio



MANUAL DE PREPARACIÓN MATRIMONIAL CATÓLICA
TERCERA EDICIÓN

OFICINA DE MATRIMONIO Y FAMILIA
ARQUIDIÓCESIS DE CHICAGO

El amor nuestro y el Sacramento del Matrimonio

Tercera Edición

Oficina de Matrimonio y Familia
Arquidiócesis de Chicago

El amor nuestro y el Sacramento del Matrimonio

Imprimatur: Conforme al canon 827 del Código de Derecho Canónico, el Reverendísimo Francis J. Kane, Vicario General de la Arquidiócesis de Chicago, ha otorgado el 15 de septiembre 2014, aprobación para la publicación. La aprobación para la publicación es una declaración oficial de la autoridad eclesiástica, la cual establece que el material en cuestión carece de errores morales o doctrinales. De lo establecido no se infiere que quienes han otorgado la aprobación están de acuerdo con el contenido, opiniones o expresiones vertidas en el trabajo, ni asumen responsabilidad legal alguna relacionada con la publicación.

Los textos bíblicos fueron tomados de la Biblia de Navarra. Edición popular. Copyright © 2008, 2009. Midwest Theological Forum y Ediciones Universidad de Navarra, S.A.

© 2014 Oficina de Matrimonio y Familia de la Arquidiócesis de Chicago. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, total o parcialmente, por medios impresos o electrónicos, sin el consentimiento por escrito de la Oficina de Matrimonio y Familia de la Arquidiócesis de Chicago.

Fotografía de portada: Erika's Photo Studio, 5703 W. Cermak Road, Cicero, IL 60804
Usada con permiso. Otras imágenes de Fotolia, Photo Xpress, BSGStudio

Diseño por Laura Palafox

Redacción y dirección Valentín Araya Mesén, M.Div.

Oficina de Matrimonio y Familia
3525 S. Lake Park Avenue
Chicago, Illinois 60653-1402
312.534.8240
www.vidafamiliar.org

ISBN #978-0-692-28055-3

Tercera edición, 2014

Tabla de contenidos

Introducción	4
Valores y raíces de mi herencia	6
☐ Ejercicio: ingredientes para un matrimonio cristiano	8
El Sacramento del Matrimonio	11
☐ Gracias del Sacramento del Matrimonio	12
☐ Viviendo el Sacramento del Matrimonio.	13
☐ El matrimonio como vocación	14
☐ Bendiciones y retos en el matrimonio	15
☐ Plan de Dios para el matrimonio	16
☐ Ejercicio: La decisión de casarse por la Iglesia	17
☐ Dando prioridad al matrimonio	18
☐ Características del amor matrimonial	19
La oración conyugal	21
☐ Ejercicio: Decidiendo cómo orar en pareja	22
Comunicación o diálogo conyugal	26
☐ Comunicación o diálogo conyugal	27
☐ Normas básicas para la comunicación conyugal	28
☐ Ejercicio: La comunicación	29
☐ Ejercicio: Acuerdo-desacuerdo	30
Situaciones por resolver en el matrimonio	33
☐ Tomando decisiones en el matrimonio	33
☐ Ganar- ganar: el objetivo principal	34
☐ El don del perdón	35
☐ Ejercicio: El don del perdón	36
Administración de las finanzas en el matrimonio	39
☐ Organizando las finanzas en el matrimonio	40
☐ Ejercicio: Preparando su presupuesto mensual	41
☐ Ejercicio: Revisando los acuerdos financieros	42
La sexualidad e intimidad espiritual	45
☐ Dimensiones de la sexualidad humana	46
☐ La teología del cuerpo	49
☐ La buena nueva sobre la intimidad sexual en el matrimonio	53
☐ La conciencia humana	55
Misión cristiana de la paternidad-maternidad	59
☐ Ejercicio: La paternidad y la maternidad	62
Planificación familiar natural	63
☐ Ejercicio: Planeando tu familia con PFN	67
Temas complementarios	68
☐ Convalidación del matrimonio	68
☐ Cohabitación	69
☐ Matrimonios interculturales	71
☐ Matrimonios mixtos	72
Serías amenazas al matrimonio	73
☐ La pornografía	73
☐ La violencia doméstica	74
☐ El alcohol	75
☐ Las drogas	76
Recursos	78
Planeación de la ceremonia	79
Evaluación	81

Introducción

La Oficina de Matrimonio y Familia de la Arquidiócesis de Chicago, pone a su disposición la tercera edición del manual de preparación matrimonial, *El amor nuestro y el Sacramento del Matrimonio*. En esta nueva edición se ha mejorado y actualizado el contenido y la secuencia de los diferentes temas, ejercicios y dinámicas.

El amor nuestro y el Sacramento del Matrimonio es un recurso extraordinario para preparar a las parejas para el sacramento del matrimonio, un excelente medio de enriquecimiento matrimonial y una herramienta valiosísima en la educación de las parejas.

Con este trabajo se está dando una respuesta concreta a la Exhortación Apostólica Familiares Consortio de San Juan Pablo II, que declara: "En nuestros días es más necesario que nunca la preparación de los jóvenes al matrimonio" (Familiaris Consortio 66).

El amor nuestro y el Sacramento del Matrimonio presenta la dimensión sacramental y espiritual del matrimonio de manera simple y entendible. Propone una visión del matrimonio cristiano, e ilumina el camino, para que las parejas puedan lograr dicha visión. Promueve un encuentro con Dios y transmite un concepto positivo acerca del matrimonio.

El contenido teórico de cada tema es acompañado de ejercicios para la reflexión, que pueden ser hechos en pareja o individualmente, según corresponda. Cada página ha sido perforada, lo que permite el trabajo individual cuando sea necesario.

Se han agregado, además, algunos temas, como la oración conyugal y la teología del cuerpo, entre otros.

Se espera que *El amor nuestro y el Sacramento del Matrimonio*, continúe facilitando el trabajo pastoral de la preparación matrimonial en las diócesis y parroquias de los Estados Unidos.

Esta tercera edición se realizó gracias a: Olga Anglada, Héctor y Marisela Soto, Javier y Rosa Ortega, Frank Hannigan, Maria Garcia, Laura Palafox, Kimberly Hagerty, y Valentín Araya. Agradecemos a William Becerra, Arturo Baranda y Maryvel Torres quienes leyeron el manual y dieron sus comentarios.

Valentín Araya Mesén, M.Div.
Director adjunto
Oficina de Matrimonio y Familia
Arquidiócesis de Chicago

Las Bodas de Caná

Al tercer día se celebraron unas bodas en Caná de Galilea, y estaba allí la madre de Jesús.

También fueron invitados a la boda Jesús y sus discípulos. Y, como faltó vino, la madre de Jesús dijo:

"No tienen vino."

Y Jesús le respondió:

"Mujer, ¿qué nos va a ti y a mí? Todavía no ha llegado mi hora."

Dijo su madre a los sirvientes:

"Haced lo que él les diga."

Había allí seis tinajas de piedra preparadas para la purificación de los judíos, cada una con capacidad de unas dos o tres metretas.

Jesús les dijo:

"Llenad de agua las tinajas."

Y las llenaron hasta arriba. Entonces les dijo:

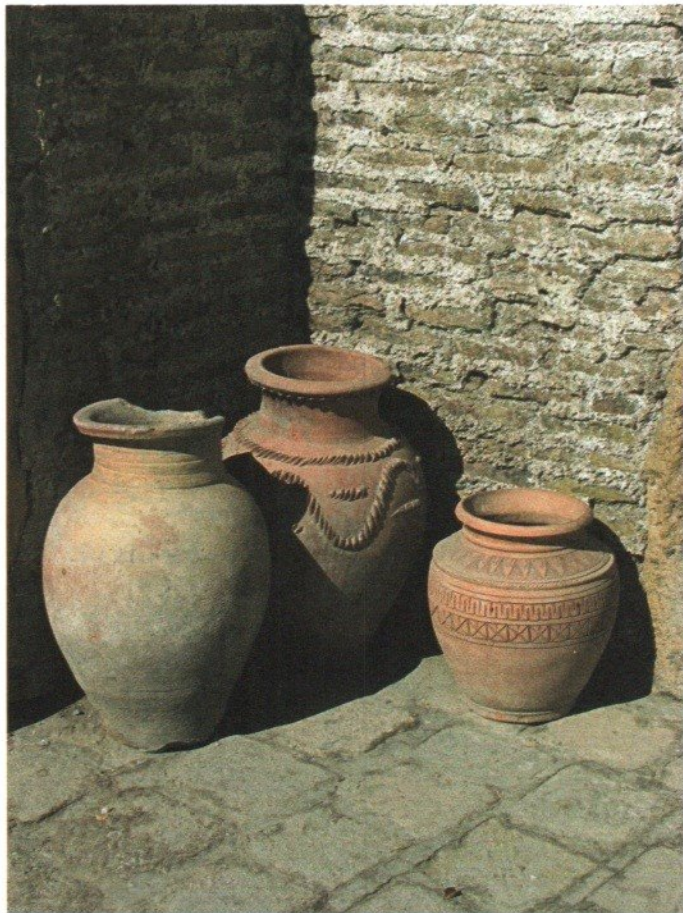
"Sacadlas ahora y llevadlas al maestresala."

Así lo hicieron. Cuando el maestresala probó

el agua convertida en vino, sin saber de dónde provenía, —aunque los sirvientes que sacaron el agua lo sabían— llamó al esposo y le dijo:

"Todos sirven primero el mejor vino, y cuando ya han bebido bien, el peor; tú, al contrario, has reservado el vino bueno hasta ahora."

Juan 2:1-11



Valores y raíces de tu herencia

Por lo general, en la cultura hispana, la familia extensa tiene una gran importancia. Posiblemente, tu formación y educación, han sido proveídas por tu familia de origen. Aun así, el papel que han jugado tus abuelos maternos y paternos, tías y tíos, primos y primas, puede haber sido decisivo en tu vida. Tu forma de ser es, posiblemente, un reflejo de lo que has visto, aprendido y vivido, tanto en tu familia de origen, como en tu familia extensa.

Por ejemplo, las experiencias que has vivido en tu proceso de crecimiento, seguramente, han sido muy agradables y por eso te gusta recordarlas. Quizás creciste recibiendo abrazos, besos y escuchando que tus padres te decían todo lo que te amaban y lo valioso o valiosa que eras. Eso te ayudó, no solo a tener una autoestima sana, sino también, a expresar el amor con palabras, abrazos, besos y muestras de afectividad.

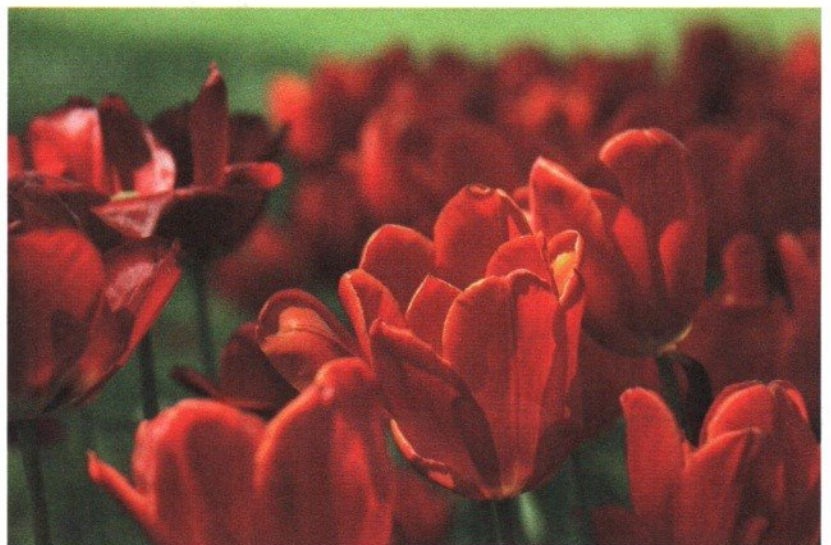
Piensa ahora, en alguien que ha crecido en un hogar donde pocas veces, recibió muestras de amor y de cariño, y pocas veces escuchó que le amaban. O una persona que vivió experiencias

poco favorables, que afectaron su autoestima y le llevaron a sentir que era poco amada y valorada. Para esa persona, posiblemente, no es tan fácil mostrar amor y afectividad, ni recibir el amor que otras personas le ofrecen.

Por eso, es muy importante que tomes conciencia de las experiencias vividas en tu familia de origen, agradeciendo y valorando todo lo que has recibido. Y si hubiera algo que necesite atención porque no fue tan grato, es el momento de compartirlo con tu pareja y buscar las opciones que sean necesarias, para sanarlo completamente. Eso aumentará las posibilidades para que tengas un matrimonio sano y feliz.

En resumen, el conocimiento del origen de tus actitudes y comportamientos, facilitará en ti la comprensión y la libertad para seleccionar comportamientos sanos para tu vida. Al mismo tiempo, el conocimiento del origen de los comportamientos y actitudes de tu pareja, te permitirá ser más paciente y comprensivo/a con él/ella, respetando y celebrando las diferencias de personalidad.

En resumen, el conocimiento del origen de tus actitudes y comportamientos, facilitará en ti la comprensión y la libertad para seleccionar comportamientos sanos para tu vida.



Valores y raíces de mi herencia

Reflexión individual

1. ¿Cuáles han sido las tres personas más importantes en tu vida?

2. ¿Por qué esas personas han sido importantes para ti?

3. Menciona cinco experiencias favorables y cinco experiencias poco favorables, que viviste en el hogar en donde creciste.

Experiencias favorables

Experiencias poco favorables

4. Menciona cinco valores que recibiste de tus padres o personas con las cuales creciste.

5. ¿Sobre qué valores te gustaría construir tu relación matrimonial?

Ingredientes para un matrimonio cristiano

Reflexión individual

El objetivo de esta dinámica es ayudar a los participantes a pensar sobre el compromiso personal de cada uno para vivir el sacramento del matrimonio y lo que deberían de hacer, para que su relación matrimonial tenga mayores posibilidades de éxito.

INSTRUCCIONES:

- Individualmente, escribe los ingredientes que consideres más importantes para que tu matrimonio tenga éxito. Enumera tus respuestas en orden de importancia. El amor por tu pareja se sobreentiende, por lo que no lo incluirás en la lista que hagas.
- Comparte la lista con tu pareja y decidan juntos cuáles son los tres ingredientes más importantes para que su futuro matrimonio tenga éxito.
- Voluntariamente compartan con su grupo la lista de los tres ingredientes más importantes para su matrimonio.

¿Cuáles son los ingredientes para un matrimonio cristiano?

INDIVIDUAL

PAREJA

Valores y raíces de mi herencia

Reflexión individual

1. ¿Cuáles han sido las tres personas más importantes en tu vida?

2. ¿Por qué esas personas han sido importantes para ti?

3. Menciona cinco experiencias favorables y cinco experiencias poco favorables, que viviste en el hogar en donde creciste.

Experiencias favorables

Experiencias poco favorables

4. Menciona cinco valores que recibiste de tus padres o personas con las cuales creciste.

5. ¿Sobre qué valores te gustaría construir tu relación matrimonial?

Ingredientes para un matrimonio cristiano

Reflexión individual

El objetivo de esta dinámica es ayudar a los participantes a pensar sobre el compromiso personal de cada uno para vivir el sacramento del matrimonio y lo que deberían de hacer, para que su relación matrimonial tenga mayores posibilidades de éxito.

INSTRUCCIONES:

- Individualmente, escribe los ingredientes que consideres más importantes para que tu matrimonio tenga éxito. Enumera tus respuestas en orden de importancia. El amor por tu pareja se sobreentiende, por lo que no lo incluirás en la lista que hagas.
- Comparte la lista con tu pareja y decidan juntos cuáles son los tres ingredientes más importantes para que su futuro matrimonio tenga éxito.
- Voluntariamente compartan con su grupo la lista de los tres ingredientes más importantes para su matrimonio.

¿Cuáles son los ingredientes para un matrimonio cristiano?

INDIVIDUAL

PAREJA

El Sacramento del Matrimonio

"El Sacramento les confiere una misión: manifestar en las cosas simples y cotidianas el amor de Cristo a su Iglesia, entregándose en la fidelidad y el servicio". (El Papa Francisco)

Un sacramento es una señal, un signo de una realidad espiritual que no vemos ni podemos tocar y que reconocemos como real y verdadera. Es un signo visible de Gracia invisible.

¿Qué es el Sacramento del Matrimonio? Es un signo visible de la presencia y el amor de Cristo por la Iglesia. Este signo visible no es algo que se da solamente el día de su boda, sino que se convierte en la misión que la pareja adquiere para toda la vida.

Por medio del sacramento del matrimonio, el amor humano de la pareja, es unido al amor de Dios. En ese momento, el amor humano se transforma en amor divino. Es por eso, que la pareja adquiere la misión de hacer visible el amor de Dios a la comunidad, mediante el amor que se profesan como pareja.

Por tanto, Dios estará presente entre ustedes, no solamente el día de su boda, sino en todo momento de su vida matrimonial, pues Él es el lazo de amor que les unirá para siempre. Los siguientes son términos que escucharás durante la ceremonia nupcial.

Misión. "A ellos ha confiado el Señor la misión de hacer visible ante los hombres la santidad y la suavidad de la ley que une el amor mutuo de los esposos con su cooperación al amor de Dios, autor de la vida humana (Humanae Vitae, 25).

Alianza. Es el compromiso total y permanente que hace la pareja, de amar a Dios y a su cónyuge

por siempre. Dios también hace una alianza de quedarse permanentemente con la pareja, "pues donde hay dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy en medio de ellos" (Mateo 18:20).

Votos matrimoniales: "Yo _____ te acepto a ti como mi esposa (esposo) y prometo serte fiel en lo próspero y en lo adverso, en la salud y en la enfermedad y amarte y respetarte todos los días de mi vida" (Rito del matrimonio). El compromiso que tú y tu pareja hacen a través de los votos matrimoniales, es hecho también a Dios, a los hijos e hijas que ustedes procrearán, a la comunidad y a la sociedad en general.

Una sola carne. "El hombre deja a su padre y a su madre y se une a su mujer y se hacen una sola carne. De esta unión proceden todas las generaciones humanas" (Catecismo de la Iglesia Católica 2335).

"En virtud de la sacramentalidad de su matrimonio, los esposos quedan vinculados uno a otro de la manera más profundamente indisoluble.

Su recíproca pertenencia es representación real, mediante el signo sacramental, de la misma relación de Cristo con la Iglesia" (Familiaris Consortio 13).

Gracias del Sacramento del Matrimonio

"La gracia es el favor, el auxilio gratuito que Dios nos da para responder a su llamada". (Catecismo de la Iglesia" Católica 1996) Es el poder de Dios que se manifiesta, amorosamente, en la vida de la pareja.

La gracia de la sanación. La gracia de la sanación ocurre cuando dos personas se aceptan, se respetan y se entienden mutuamente, ayudándose a sanar las heridas, que en algún momento, podrían estar presentes en uno o ambos.

La gracia del perdón. El amor y el perdón van de la mano. La gracia del perdón permite la reconciliación, facilita la sanación, fortalece el amor y asegura una continuidad armónica.

La gracia de la consolación. El consuelo que la pareja se brinda, en momentos de dificultad, es parte integral de la vida matrimonial. Ahí descansa la felicidad, la alegría y el amor.

La gracia de la procreación. La gracia de engendrar hijos/as no es dada a todas la parejas, aun cuando todas deben estar abiertas a esa posibilidad. A través de ella, la vida, la continuidad y el crecimiento se hacen presentes en el matrimonio y en la sociedad.

La gracia de la comprensión. La comprensión facilita el entendimiento, el conocimiento y la aceptación, tres elementos fundamentales para una convivencia matrimonial armónica.

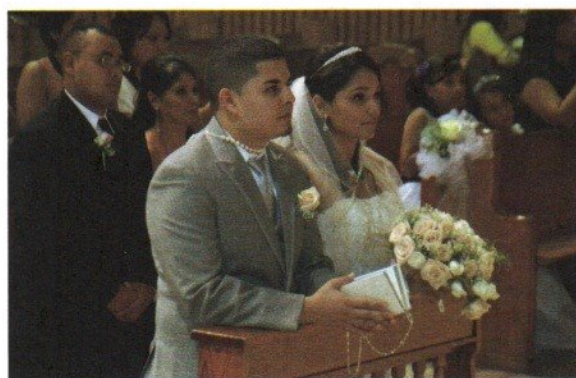
La gracia de complementarse. El hombre y la mujer son complementarios y en la convivencia matrimonial, adquieren la gracia de duplicar su potencialidad y enriquecerse mutuamente.

SÍMBOLOS VISIBLES DEL MATRIMONIO

Un símbolo es una representación material, que habla de una realidad espiritual. Hay muchos símbolos que, aunque no indispensables, se pueden emplear en una celebración nupcial. Cada uno de ellos, habla de una realidad espiritual del sacramento del matrimonio. En nuestra cultura hispana, comúnmente se usan los siguientes.

Los anillos. Símbolo de la alianza de amor entre la pareja y Dios. Como el anillo, esa alianza no tiene fin.

Las arras. Tradicionalmente, las arras las entregaba el hombre a la mujer, para simbolizar que él iba a proveer todo lo económico, para el hogar y la familia. La esposa las recibía haciéndose responsable de administrar lo proveído, con juicio y responsabilidad. Por lo general, hoy día tanto la esposa como el esposo aportan la economía al hogar, por lo que su uso, debe adecuarse a la realidad de cada pareja.



El lazo. Simboliza la unión permanente y fiel del hombre y la mujer, unidos por el sacramento del matrimonio.

La Biblia y el Rosario. Hablan de la presencia de Jesús y María en el hogar y recuerdan a los cónyuges lo que es un hogar cristiano.

Viviendo el Sacramento del Matrimonio

Siguiendo a Cristo, renunciando a sí mismos, tomando sobre sí sus cruces, los esposos podrán "comprender el sentido original del matrimonio y vivirlo con la ayuda de Cristo". (Catesismo de la Iglesia Católica 1615)

La presencia de Dios es la que hace que la unión matrimonial sea un sacramento. Por tanto, tú y tu pareja tienen la misión de asegurar esa presencia, a través de la oración, la espiritualidad y mediante sus comportamientos, sentimientos, palabras, acciones y actitudes.

La pareja alcanza este objetivo:

1. Protegiendo su relación matrimonial de fuerzas externas y manteniendo la estabilidad y pureza del amor.
2. Trabajando en equipo para abonar la semilla del amor, asegurándose que ésta dé fruto y haya cosecha abundante.
3. Participando, en pareja, en la eucaristía y siendo parte de su comunidad parroquial.
4. Perdonándose y ayudándose mutuamente.
5. Siendo sacramento mutuo, el uno para el otro, a través del perdón, el respeto, la comprensión y el amor incondicional.
6. Buscando solamente el bien para su cónyuge.
7. Orando juntos, como pareja.

ES IMPORTANTE QUE TENGAS TAMBIÉN MUY CLAROS LOS SIGUIENTES CONCEPTOS.

Sacramento y boda. El sacramento del matrimonio es diferente a la celebración de la boda. La boda dura un día, el sacramento del matrimonio toda la vida.

La bendición. Aun cuando el sacerdote o diácono les bendice, la bendición no es algo mágico que hace surgir algo que antes no existía o le resuelve todas las situaciones a la pareja.

Los documentos matrimoniales. Son la prueba de que la pareja se ha casado por la iglesia y que su matrimonio es válido, pero no hablan de la profundidad de la relación matrimonial.

Un contrato. Un contrato es un convenio hecho entre dos personas, por un periodo de tiempo determinado. Es regido por cláusulas que deben cumplir ambas partes. Se puede romper cuando una de las partes no cumple con lo estipulado en el mismo. Después de la fecha de vencimiento, queda sin validez.

Una alianza. Una alianza es un pacto hecho entre la pareja y Dios. Por medio del mismo, el hombre y la mujer deciden, libremente, unirse al plan de salvación que Cristo les ofrece. La alianza matrimonial es para toda la vida y por tanto, no tiene fecha de vencimiento.

Plan de Dios para el matrimonio

"Por la unión de los esposos se realiza el doble fin del matrimonio: el bien de los esposos y la transmisión de la vida" (Catecismo de la Iglesia Católica 2363).

Para el bienestar de la pareja. La ayuda mutua que se brindan los cónyuges, está inspirada en el amor que se profesan. Ese amor transforma y renueva a la pareja, incrementando la felicidad y la realización de ambos.

Con el sacramento del matrimonio tú adquieres la capacidad de darle vida a tu pareja y de levantarle cuando sea necesario. "Si uno cae su compañero lo levanta, pero ¡ay del que está solo y se cae! No tiene a nadie que lo levante" (Eclesiastés 4:10).

Para la procreación y educación de los hijos.

"El amor conyugal no se agota dentro de la pareja, ya que los hace capaces de la máxima donación posible, por la cual se convierten en cooperadores de Dios, en el don de la vida" (Familiaris Consortio, 14).

El matrimonio es el lugar más apto para que los hijos crezcan. Cuando los hijos reciben la protección, el cuidado y el amor de ambos padres, crecen mental y emocionalmente equilibrados.

DIMENSIÓN COMUNITARIA DEL MATRIMONIO

"La Iglesia encuentra así, en la familia nacida del sacramento, su cuna y el lugar donde puede actuar la propia inserción en las generaciones humanas, y éstas, a su vez, en la Iglesia" (Familiaris Consortio 15).

La vocación al matrimonio va más allá del hogar y la familia, pues se extiende a la comunidad y a la sociedad en general. Ustedes están llamados a hacer crecer su amor para que dé nueva vida al mundo, procreando a sus hijos y respetando y protegiendo la vida humana en todo momento.

El beneficio que brinda el matrimonio a la pareja y a los hijos, se extiende a toda la sociedad. Si hay buenos matrimonios, hay buenas familias; y si hay buenas familias, hay una sociedad mejor.

Todo matrimonio bien constituido es modelo y esperanza para otros matrimonios, de que en

la vida matrimonial se puede lograr la felicidad y la realización. Los matrimonios cristianos comunican y comparten vida al resto de la comunidad cristiana.

La novia y el novio hacen sus votos matrimoniales, frente a una comunidad de fe. En ese momento, se convierten en signo y símbolo del amor que Dios tiene por su iglesia. Y es, precisamente, en esa comunidad, donde están llamados a ser testigos de ese gran misterio y de su gran amor.

La decisión de casarse por la Iglesia

Reflexión en pareja

Ahora que ya saben lo que implica casarse por la Iglesia y vivir el sacramento del matrimonio, tomen unos momentos y reflexionen en las siguientes preguntas.

1. ¿Qué les motivó a casarse por la Iglesia?

2. ¿Cuándo y por qué tomaron dicha decisión?

3. El matrimonio por la Iglesia implica un compromiso de por vida. ¿Están ustedes dispuestos a hacer ese compromiso?

4. ¿Qué beneficio traerá a sus vidas el hecho de que estén casados por la Iglesia?

5. En un matrimonio cristiano se ora en pareja y en familia. ¿Acostumbran ustedes orar juntos?

6. ¿Cómo podrían ustedes vivir a plenitud el sacramento del matrimonio?

Dando prioridad al matrimonio

Los votos matrimoniales no significan posesión, sino pertenencia. Tú no posees a tu cónyuge. Tú y tu pareja se pertenecen mutuamente. Eso significa, que tú eres una parte esencial en la vida de tu pareja y tu pareja lo es para ti, de tal manera que se nutren, se protegen y se valoran mutuamente. Puesto que el compromiso es recíproco, la responsabilidad de la unión matrimonial es de los dos. Y para que esta unión perdure y se fortalezca, es preciso dedicarle tiempo.

Durante el primer año de matrimonio, la mayoría de parejas encuentra fácil pasar tiempo de calidad juntos. Después del primer año, muchas parejas podrían comenzar a sentir una necesidad de dedicar más tiempo a familiares, amigos y actividades e intereses individuales, lo que les lleva a disminuir el tiempo que se dedican a sí mismos. Si desde el principio ustedes apartan tiempo para salir juntos y hablar sobre su relación, haciendo de esta práctica una prioridad y un hábito, su relación matrimonial se fortalecerá con el tiempo.

Hay parejas que a través de los años, han aprendido a hacer sus tareas y actividades juntas. Por ejemplo, en vez de hacer sus actividades individualmente, salen a caminar juntos, van a hacer sus compras juntos, van a lavar la ropa juntos, etc. Si uno o los dos tiene espacios de tiempo libres que no coinciden con los de su pareja, dedican ese tiempo a su cónyuge escribiéndole un correo electrónico o mandándole una nota agradable. Lo importante es que tú y tu pareja tengan el tiempo necesario para hablar, seguirse conociendo y disfrutar la vida juntos.

Otras actividades que pueden ayudarles a darle prioridad a su matrimonio, incluyen:

- Participar de un retiro matrimonial una vez por año.
- Asistir a eventos relacionados con el matrimonio, cada vez que tengan oportunidad, como conferencias para parejas, enriquecimientos matrimoniales, etc.
- Leer juntos libros relacionados con la vida matrimonial.
- Salir juntos para hablar de ustedes y de su relación matrimonial, una vez por semana.
- Formar una comunidad de apoyo con otras parejas, que crean y valoren el matrimonio y que deseen crecer en su relación matrimonial.
- Participar en algún ministerio parroquial en pareja.
- Rezar individualmente, en pareja y en comunidad, por su matrimonio.

Llamen a su parroquia o la Oficina de Matrimonio y Familia en su diócesis para información sobre eventos y actividades matrimoniales.

Características del amor matrimonial

"El matrimonio es un trabajo de todos los días, se puede decir que artesanal, un trabajo de orfebrería porque el marido tiene la tarea de hacer más mujer a la mujer y la mujer tiene la tarea de hacer más hombre al marido" (El Papa Francisco).

El amor en el matrimonio debe ser la expresión del amor puro. Un amor basado en la aceptación, la comprensión y el entendimiento y expresado en la colaboración, la comunicación, la comunión y la entrega.

El sacramento del matrimonio hace posible que la familia sea verdaderamente una comunidad presidida por la presencia constante de Dios. Este amor se convierte en un camino de santidad para toda la Iglesia, de manera que Dios se ve reflejado en esa relación.

Las siguientes características acompañan siempre a un amor auténtico y fructífero.

Entrega total de cuerpo y alma. Un amor sin entrega es un amor que no da frutos. La entrega total de los cónyuges debe ir acompañada de ternura, afectividad, detalles de cariño, alegría y delicadeza.

Apertura a la otra persona. El amor auténtico abre el corazón para que la persona amada se sienta comprendida y aceptada.

Generosidad. Los cónyuges son generosos en todo momento. Al mismo tiempo, son generosos con la comunidad de fe.

Comunicación. La comunicación debe ser efectiva y afectiva, permitiendo que ambos puedan abrir su espíritu y su corazón, para conocerse más como pareja y como individuos.

Exclusividad. El amor y la afectividad individual, deben ser enfocadas exclusivamente, en su matrimonio y en su pareja, cerrando todos los espacios para proteger su relación matrimonial.

Crecimiento continuo. El amor conyugal está llamado a crecer y a ir ganando en profundidad, a medida que pasa el tiempo. Tú y tu pareja son los únicos responsables de ese crecimiento.

Cuidado. El amor es como una delicada planta que requiere de tierra fértil, de sol, de agua y de cuidados especiales para que pueda crecer fuerte y resistir las tormentas que pudieran venir en el futuro.

Responsabilidad. Tú eres el responsable del amor que das y del amor que recibes. El amor matrimonial es un valor a cultivar entre dos personas, porque de ese amor dependen ustedes dos y sus hijos, cuando lleguen al hogar.

Respeto. A la persona amada se le respeta en toda la extensión de la palabra. El respeto se debe traducir en delicadeza, comprensión, aceptación, cariño, honestidad, educación y amabilidad.

Conocimiento. Conocerse a sí mismo o a otra persona, es un proceso que no acaba. En el matrimonio, ese conocimiento se va adquiriendo en el trato cotidiano y se va profundizando con el tiempo. Muéstrate tal y como tú eres.

Características del amor matrimonial

Vida espiritual. La vida espiritual nace del trato con Dios y Dios es amor. Por tanto, a medida que tú ames, expresando ese amor con comprensión, aceptación y entendimiento, también estás creciendo espiritualmente. El alimento para lo anterior, es la oración y la Eucaristía.

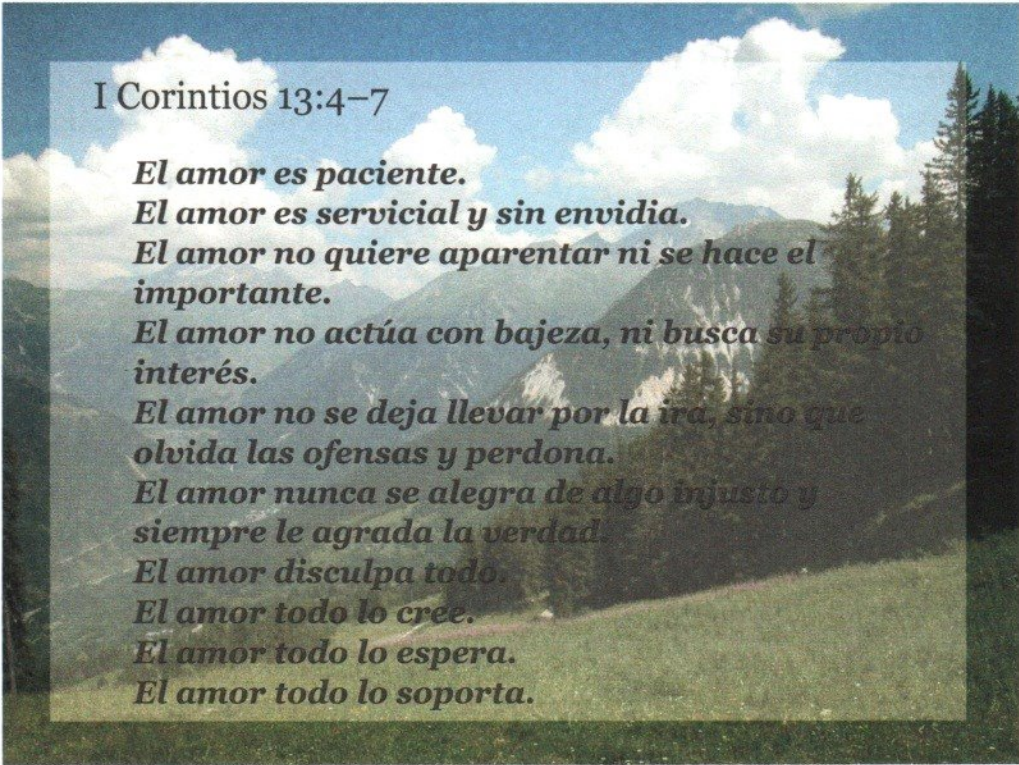
Relaciones conyugales. La unión sexual es un don de Dios y mantiene vivo el amor en el matrimonio, cuando se practica según el plan de Dios.

Fidelidad. La fidelidad es la virtud por la cual se crea una comunidad de vida matrimonial respetuosa, hasta la muerte. Esta virtud hay que fortalecerla y defenderla con máximo interés y esfuerzo.

Fecundidad. La fecundidad del amor conyugal no se reduce a la sola procreación de los hijos, sino que se extiende, se amplía y se enriquece en todas las dimensiones de la vida humana.

Nutrición. El amor matrimonial se debe nutrir cada día buscando ocasiones para agradar y mostrar afecto a la persona amada.

Felicidad. La felicidad es algo que toda persona anhela y a la cual toda persona tiene derecho. Conquista tu propia felicidad para que la compartas con tu pareja. Así la felicidad de ambos se fortalecerá y crecerá.



I Corintios 13:4-7

El amor es paciente.

El amor es servicial y sin envidia.

El amor no quiere aparentar ni se hace el importante.

El amor no actúa con bajeza, ni busca su propio interés.

El amor no se deja llevar por la ira, sino que olvida las ofensas y perdona.

El amor nunca se alegra de algo injusto y siempre le agrada la verdad.

El amor disculpa todo.

El amor todo lo cree.

El amor todo lo espera.

El amor todo lo soporta.

La oración conyugal

"La oración mantiene la unión matrimonial. El esposo debe rezar por la esposa y la esposa por el esposo" (El Papa Francisco).

La alianza matrimonial es para toda la vida. Y para mantener esa alianza se requiere de un diálogo entre las partes involucradas: tú, tu cónyuge y Dios. El diálogo con Dios, recibe el nombre de oración y la oración sostiene y renueva la alianza matrimonial.

La oración conyugal puede incluir oraciones de petición, de acción de gracias, de contrición y de alabanza. Algunas parejas se toman de las manos y hablan con Dios, callándose por momentos, para permitir que Dios les hable en el silencio.

TIPOS DE ORACIÓN

La Oración de petición. Uno de los tipos de oración más común es el de petición, donde los cónyuges piden, humildemente, ayuda a Dios. Esta puede ser tan corta como "Dios mío, ayúdanos". Este tipo de oración reconoce la presencia de Dios en el matrimonio y su importancia en la vida matrimonial cotidiana.

La oración de acción de gracias. Ésta es también común en el matrimonio. Este tipo de oración enriquece profundamente la vida espiritual de la pareja, llevándole a dar gracias a Dios, por los dones que recibe.

Oración de contrición. Contrición quiere decir, arrepentimiento por una falta cometida. Este tipo de oración permite que los cónyuges adquieran la sanación, al expresar el arrepentimiento a Dios y a su pareja, por lo que hicieron o dejaron de hacer. Les lleva también

a reconocer sus limitaciones y les da la gracia de hacer los ajustes pertinentes, para perdonar en el amor.

La oración de alabanza. Es la más generosa de todas. Esta es una oración de reconocimiento de lo que Dios es y hace por nosotros. Es quizás la oración más fácil y la menos común entre las parejas. Por medio de esta oración alabamos a Dios por todas las cosas que de Él recibimos cada día.

Tiempo para orar. Es muy recomendable que ustedes encuentren un espacio de tiempo para su oración conyugal y que la pongan como una prioridad en su matrimonio. Recuerden que la oración fortalece su relación matrimonial y su vida individual. Puede ser que al principio no se sientan muy bien haciéndola. Aun así, continúen. Poco a poco, ésta pasará a ser parte importante de su matrimonio.

Otros tipos de oración incluyen: Orar con la liturgia de las horas, ir a misa juntos, rezar el rosario en pareja, participar juntos en la adoración eucarística, etc. También pueden orar espontáneamente, reflexionando juntos en un pasaje bíblico o leyendo los salmos. Pueden usar colecciones de meditaciones o música. Lo importante es que ustedes encuentren una forma de orar en donde los dos se sientan confortables y puedan reconocer la presencia de Dios entre ustedes.

Decidiendo cómo orar en pareja

Reflexión individual

En la lista de abajo se incluyen las oraciones personales más comunes. Pon una **V** al lado del tipo de oración que tú prefieres. Pon un **F** al lado del tipo de oración con el cual no te sientes comfortable. Pon un **N** en aquellos con los cuales te sientes indeciso o indecisa. Después de que hayas escogido tus preferencias, compártelas con tu pareja y decidan juntos, cuáles métodos de oración van a utilizar en el futuro.

Formas de oración

- ☐ La oración con música
- ☐ La misa
- ☐ La adoración eucarística
- ☐ Leer la Sagrada Biblia
- ☐ Reflexiones con pasajes bíblicos
- ☐ Oración de silencio
- ☐ Meditaciones guiadas
- ☐ Oraciones aprendidas
- ☐ El rezo del rosario
- ☐ Otras devociones y novenas
- ☐ La liturgia de las horas
- ☐ Oraciones escritas
- ☐ Otras...

Clases de oración

- ☐ Oración de petición
- ☐ Oración de alabanza
- ☐ Oración de contrición
- ☐ Oración de acción de gracias
- ☐ Lectio Divina
- ☐ Oración de contemplación
- ☐ Oración espontánea
- ☐ Otra...

El momento para orar

- ☐ Al despertar
- ☐ En el desayuno
- ☐ En la cena
- ☐ Antes de ir a dormir
- ☐ Todos los días
- ☐ Tres días a la semana
- ☐ Cada domingo
- ☐ Otro...

Recordatorio para orar

- ☐ La esposa
- ☐ El esposo
- ☐ Una alarma
- ☐ Al salir el sol
- ☐ Al ponerse el sol
- ☐ Otro...

Decidiendo cómo orar en pareja

Reflexión individual

En la lista de abajo se incluyen las oraciones personales más comunes. Pon una V al lado del tipo de oración que tú prefieres. Pon un F al lado del tipo de oración con el cual no te sientes comfortable. Pon un N en aquellos con los cuales te sientes indeciso o indecisa. Después de que hayas escogido tus preferencias, compártelas con tu pareja y decidan juntos, cuáles métodos de oración van a utilizar en el futuro.

Formas de oración

- ☐ La oración con música
- ☐ La misa
- ☐ La adoración eucarística
- ☐ Leer la Sagrada Biblia
- ☐ Reflexiones con pasajes bíblicos
- ☐ Oración de silencio
- ☐ Meditaciones guiadas
- ☐ Oraciones aprendidas
- ☐ El rezo del rosario
- ☐ Otras devociones y novenas
- ☐ La liturgia de las horas
- ☐ Oraciones escritas
- ☐ Otras...

Clases de oración

- ☐ Oración de petición
- ☐ Oración de alabanza
- ☐ Oración de contrición
- ☐ Oración de acción de gracias
- ☐ Lectio Divina
- ☐ Oración de contemplación
- ☐ Oración espontánea
- ☐ Otra...

El momento para orar

- ☐ Al despertar
- ☐ En el desayuno
- ☐ En la cena
- ☐ Antes de ir a dormir
- ☐ Todos los días
- ☐ Tres días a la semana
- ☐ Cada domingo
- ☐ Otro...

Recordatorio para orar

- ☐ La esposa
- ☐ El esposo
- ☐ Una alarma
- ☐ Al salir el sol
- ☐ Al ponerse el sol
- ☐ Otro...

Decidiendo cómo orar en pareja

Reflexión individual

Ahora que ya han escogido sus preferencias, contesten las siguientes preguntas.

1. ¿Qué tipos y formas de oración van a utilizar para orar en pareja?

2. ¿A qué hora la van a realizar?

3. Si van a hacer oración de petición, ¿por qué o por quién le gustaría orar?

4. ¿Quién va a recordarles que es hora de orar: el, ella, ambos?

5. ¿Qué día y a qué hora van a ir a la misa?

Decidiendo cómo orar en pareja

Reflexión individual

Ahora que ya han escogido sus preferencias, contesten las siguientes preguntas.

1. ¿Qué tipos y formas de oración van a utilizar para orar en pareja?

2. ¿A qué hora la van a realizar?

3. Si van a hacer oración de petición, ¿por qué o por quién le gustaría orar?

4. ¿Quién va a recordarles que es hora de orar: el, ella, ambos?

5. ¿Qué día y a qué hora van a ir a la misa?

Comunicación o diálogo conyugal

"¿Es que caminan juntos dos sin que se pongan de acuerdo?" (Amós 3:3).

"Tenéis que caminar unidos hacia el futuro, mientras se camina se habla, se conoce y se crece en familia" (El Papa Francisco).

La comunicación conyugal se caracteriza por ser íntima y profunda, pues involucra la totalidad del ser de las dos personas que se comunican. A través de ella, los cónyuges comparten pensamientos, afectos, sentimientos, ideas, emociones, espiritualidad, sueños, anhelos y gustos.

Es, a través de palabras y gestos (lenguaje corporal) que expresamos la verdad que hay en nuestro interior. Cuando esa verdad es expresada de manera respetuosa, asumiendo la responsabilidad de lo que sentimos y decimos, entonces nos estamos comunicando de manera efectiva y adecuada.

Para una buena comunicación conyugal es importante tener en cuenta los siguientes aspectos.

ASPECTOS FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN.

El diálogo conyugal sugiere una expresión congruente y libre, de lo que la persona piensa, siente y vive en su interior. Los siguientes aspectos facilitarán la fluencia en la comunicación.

El momento más adecuado. Se alcanza con un estado emocional relajado y una disposición correcta y amorosa de ambos.

El lugar más apropiado. Se logra por un espacio completamente libre de distracciones e interrupciones.

Una vez que estas dos circunstancias están satisfechas, es muy recomendable que pongas atención a lo siguiente:

El uso apropiado de las palabras. Las palabras forman lo que se conoce como comunicación verbal. Ésta incluye:

- El hablar
- La selección de palabras
- La selección de frases

En la comunicación conyugal es de suma importancia saber escoger cuidadosamente tanto las palabras y frases como la intención correcta de las mismas. Eso nos ayuda a expresar y entender claramente el mensaje. El uso de palabras amorosas y frases emocionalmente nutritivas, es muy recomendable.

La expresión del mensaje. Antes de comenzar la conversación, sería muy importante que te preguntes cómo vas a decir a tu pareja lo que tienes que decirle. Para hacerlo correctamente, asegura en ti un estado emocional armónico y tranquilo.

Comunicación o diálogo conyugal

Además, hazte siempre responsable de lo que dices y sientes. Por ejemplo: En vez de decir: "Tú me haces sentir...", puedes decir: "Yo me siento así cuando tú..." Eso asegura el respeto por tu pareja.

El tono y la forma. El tono y la forma en que se dicen las cosas, son sumamente importantes en el arte de la comunicación conyugal. Pon atención en los siguientes aspectos.

- El énfasis
- La firmeza
- El tono de voz
- La credibilidad
- La intensión
- Las emociones que pones al hablar

No es lo mismo que le digas a tu cónyuge: "¿Podrías tirar la basura, mi amor?" con palabras suaves, una entonación adecuada, una manera amorosa y una intención positiva; que le digas lo mismo, con un tono enfático, fuerte, demandante y directo.

El lenguaje corporal. El lenguaje corporal es responsable del 55% del mensaje que recibe la persona que te escucha. Es tanto así, que el lenguaje corporal puede anular o reafirmar lo que dices con las palabras.

Por ejemplo, si tu cónyuge te cuenta algo muy triste y doloroso que le ha sucedido y tú le dices: "Te entiendo y siento mucho lo que te sucede" más tu rostro sigue risueño y alegre mientras lo dices, la otra persona puede recibir el mensaje contrario.

En el lenguaje corporal se incluyen todas las expresiones y posturas corporales de las personas, tales como:

- Gestos
- Expresión facial
- Sonrisas
- Miradas
- Caricias
- Abrazos
- Escucha
- Postura corporal

Mira a tu pareja. Un aspecto importante en la comunicación de pareja es la mirada. La mirada habla por sí sola, diciendo a tu pareja si se le está poniendo atención, si hay interés y si se le está escuchando. Es muy recomendable que mires a tu pareja mientras se comunica contigo o tú con ella. Ésta es una práctica que genera un entendimiento profundo y un acercamiento emocional de calidad.

La escucha atenta. Escucha sin juzgar o corregir a tu pareja. Espera a que ella haya terminado, antes de contestar. Cuando el mensaje no es entendido o cuando es recibido de una manera distorsionada, pregunta: ¿Es esto lo que tú quieres decir? O... lo que yo entiendo es esto... ¿Estoy en lo correcto?

El uso adecuado de los aspectos citados promueve la claridad, la confianza y la seguridad en el arte de la comunicación.

Normas básicas para la comunicación conyugal

Proverbios 18:13

"De quien responde antes de escuchar es la estupidez y el bochorno". Disponte a escuchar y espera a que tu cónyuge haya terminado para responder.

Santiago 1:19

"Que cada uno sea diligente para escuchar, lento para hablar y lento para la ira". Habla con claridad, con tranquilidad y lentitud, para que tu pareja pueda entender lo que dices.

Proverbios 12:17

"Quien declara la verdad manifiesta justicia, pero el testigo falso, perfidia". Di siempre la verdad con un tono de voz adecuado y las palabras más suaves posibles.

Eclesiastés 3:7

"Tiempo de callar y tiempo de hablar". Calla cuando debas callar y habla cuando debas hablar. Explica a tu cónyuge por qué no deseas hablar en ese momento.

Proverbios 16:32

"Más vale el tardo a la ira que el fuerte, y quien domina su ánimo que quien toma una ciudad". Está permitido mostrar desacuerdo siempre que se mantenga la tranquilidad.

Romanos 13:10

"La caridad no hace mal al prójimo. Por tanto, la caridad es la plenitud de la Ley". Comunícate con caridad. Responde siempre con amabilidad y compasión.

Colosenses 3:13

"Como el Señor os ha perdonado, hacedlo así también vosotros". Cuando estés equivocado admítelo y pide disculpas. Cuando tu cónyuge te confiese una falta, dile que le perdonas.

Proverbios 25:11

"Manzanas de oro con guirnaldas de plata es la palabra dicha a su tiempo". Busca el mejor momento y las mejores palabras para dialogar con tu pareja.

Colosenses 3:12

"Revestíos de entrañas de misericordia, de bondad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia". Anima y busca lo positivo de lo que te ha dicho tu cónyuge. Edifica. Ejerce las virtudes del perdón, la aceptación y la comprensión.

Efesios 4:4

"Un solo Cuerpo y un solo Espíritu, como habéis sido llamados a una sola esperanza". Trata a tu cónyuge como te gustaría que él te tratara. Valora lo que te comparte.

La comunicación

Reflexión individual

1. ¿Toman ustedes tiempo para dialogar?

2. Escribe algunas características de cómo se comunica tu pareja. Ten en cuenta las palabras o frases que usa, la forma en que se comunica y la comunicación no-verbal o lenguaje corporal.

3. Mencione tres cosas que le ayudarían a tu pareja a mejorar la comunicación contigo.

4. ¿Qué cambios podrías tú hacer para mejorar la comunicación con tu pareja?

Acuerdo-desacuerdo

Reflexión individual

Seguidamente se enumeran las situaciones más comunes que enfrentan las parejas, en su matrimonio. Circule "A" para mostrar acuerdo y "D" para mostrar desacuerdo con lo que dicen las frases siguientes. Comparte las respuestas con tu pareja.

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Puesto que el dinero es de los dos, no importa cuál de los dos gana más. | A | D |
| 2. Estamos de acuerdo en cuántos hijos tener y cuándo tenerlos. | A | D |
| 3. Cuando te casas, te casas con toda la familia de tu cónyuge. | A | D |
| 4. Quien paga la boda decide también todo lo concerniente a ella. | A | D |
| 5. Es muy importante ir a misa todos los domingos. | A | D |
| 6. Después de la boda, todos mis amigos deberían pasar a ser nuestros amigos. | A | D |
| 7. Después de casarse, está bien tener amigos/amigas del sexo opuesto. | A | D |
| 8. Debemos convivir regularmente con los familiares de cada uno de nosotros. | A | D |
| 9. Es correcto hacer compras grandes sin consultar a mi cónyuge. | A | D |
| 10. La importancia de un trabajo se mide por la cantidad de dinero que se gane. | A | D |
| 11. El tiempo libre para mí sola/solo es muy importante. | A | D |
| 12. Las tareas del hogar deben ser divididas equitativamente. | A | D |
| 13. Mi cónyuge puede salir de noche con regularidad. | A | D |
| 14. Cada uno de nosotros tendrá su propia cuenta de cheques. | A | D |
| 15. La mujer debe pedir permiso al esposo cuando va a salir de casa | A | D |

La comunicación

Reflexión individual

1. ¿Toman ustedes tiempo para dialogar?

2. Escribe algunas características de cómo se comunica tu pareja. Ten en cuenta las palabras o frases que usa, la forma en que se comunica y la comunicación no-verbal o lenguaje corporal.

3. Mencione tres cosas que le ayudarían a tu pareja a mejorar la comunicación contigo.

4. ¿Qué cambios podrías tú hacer para mejorar la comunicación con tu pareja?

Acuerdo–desacuerdo

Reflexión individual

Seguidamente se enumeran las situaciones más comunes que enfrentan las parejas, en su matrimonio. Circule “A” para mostrar acuerdo y “D” para mostrar desacuerdo con lo que dicen las frases siguientes. Comparte las respuestas con tu pareja.

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Puesto que el dinero es de los dos, no importa cuál de los dos gana más. | A | D |
| 2. Estamos de acuerdo en cuántos hijos tener y cuándo tenerlos. | A | D |
| 3. Cuando te casas, te casas con toda la familia de tu cónyuge. | A | D |
| 4. Quien paga la boda decide también todo lo concerniente a ella. | A | D |
| 5. Es muy importante ir a misa todos los domingos. | A | D |
| 6. Después de la boda, todos mis amigos deberían pasar a ser nuestros amigos. | A | D |
| 7. Después de casarse, está bien tener amigos/amigas del sexo opuesto. | A | D |
| 8. Debemos convivir regularmente con los familiares de cada uno de nosotros. | A | D |
| 9. Es correcto hacer compras grandes sin consultar a mi cónyuge. | A | D |
| 10. La importancia de un trabajo se mide por la cantidad de dinero que se gane. | A | D |
| 11. El tiempo libre para mí sola/solo es muy importante. | A | D |
| 12. Las tareas del hogar deben ser divididas equitativamente. | A | D |
| 13. Mi cónyuge puede salir de noche con regularidad. | A | D |
| 14. Cada uno de nosotros tendrá su propia cuenta de cheques. | A | D |
| 15. La mujer debe pedir permiso al esposo cuando va a salir de casa | A | D |

Situaciones por resolver en el matrimonio

La alianza matrimonial es una promesa sagrada que crea una sociedad de tres socios, tú, tu pareja y Dios. Para que esa sociedad pueda sobrevivir debe haber buena comunicación entre las partes. El socio más importante en el matrimonio es Dios. Por tanto, la oración o comunicación con Dios en el matrimonio, es tanto o más importante que la comunicación en pareja, para resolver las situaciones que se van presentando.

Las situaciones por resolver suelen ser comunes en toda relación matrimonial. Surgen como

indicación de que ambos, en la pareja, deben hacer ciertos ajustes y aprender nuevos comportamientos, actitudes y destrezas, en la forma de ser pareja.

Cuando la comunicación entre las partes es fluente y respetuosa, las situaciones por resolver se convierten en una oportunidad de crecimiento, pues cada solución, ofrece un refuerzo para el matrimonio, fortaleciendo la alianza matrimonial.

TOMANDO DECISIONES EN EL MATRIMONIO

La toma de decisiones en el matrimonio, tiene como herramienta fundamental, la comunicación. Para facilitar este proceso, tengan muy presente los aspectos facilitadores de la comunicación, vistos en el tema anterior. Luego, pueden usar los siguientes puntos como una ayuda práctica.

- a. Identifiquen bien la situación en la que no están de acuerdo.
- b. Determinen la naturaleza de la situación.
¿Qué la está causando? ¿Por qué ha surgido?
¿Qué hay en el fondo de mi posición y la de mi pareja?
- c. Recuerden usar frases que comiencen con "Yo". El tú, en este caso, podría sonar acusatorio, lo que haría que tu pareja se ponga a la defensiva.
- d. Hagan una lluvia de ideas de todas las posibles soluciones.
- e. Evalúen cada una de las soluciones y escojan una que resuelva la situación y en la que los dos estén en completo acuerdo.
- f. Implementen la solución y comprométanse a realizar las tareas, cambios o ajustes que implica la solución dada.
- g. Evalúen la solución dada posteriormente, un mes después por ejemplo, para asegurarse de que ha dado resultado.
- h. Si la situación ha quedado resuelta, felicidades. Si no, entonces regresen al punto "e", para escoger una nueva solución.

Recuerda que la toma de decisiones debe darle prioridad a la relación matrimonial y no a puntos de vista individuales. En la mayoría de los casos, es necesario ceder la posición individual de cada uno, para encontrar un punto común en donde los dos estén de acuerdo.

Ganar-ganar: el objetivo principal

El matrimonio debe ser el principal ganador y como consecuencia, tú y tu pareja. Este objetivo se logra cuando cada cónyuge:

- Es suficientemente flexible para ceder su punto de vista individual y suficientemente maduro para hablar tranquilamente, usando un tono de voz suave y respetuoso.
- Valora lo que su pareja desea para sí y para el matrimonio, dándole un lugar secundario a su posición individual.
- Valida en su cónyuge los sentimientos y emociones que pueden generarse en el proceso, usando el entendimiento, la comprensión y la práctica de cero juicios y cero críticas para lidiar con la situación.
- Asume un papel de igualdad, permitiendo que ambos expresen su opinión y su punto de vista y se sientan satisfechos y conformes con la decisión.
- Se compromete en la realización de las tareas y en los cambios y ajustes requeridos, como parte de la implementación de la solución.

MANEJANDO LAS EMOCIONES

Las emociones poco favorables pueden generarse cuando la pareja no está de acuerdo sobre cualquier asunto que incumbe a los dos. Se generan, entre otras cosas, como producto de:

Incomodidad
Desilusión
Culpa

Baja auto estima
Impotencia
Soledad

Temor
Apatía
Enfado

Frustración
Enojo
Nerviosismo

Miedos
Inseguridad
Desconfianza

Surgen de la interpretación y la respuesta que se da a los estímulos que se reciben del exterior. Por tanto, no es lo que tu pareja hace o dice lo que las produce, sino la reacción o interpretación que tú das, a lo que tu pareja hace o dice.

Tener conciencia de ellas te permitirá, ser mucho más asertivo o asertiva en la resolución de cualquier situación.

El primer paso para el manejo inteligente de las emociones es, entonces, reconocerlas.

El segundo, es entender que tú eres la única persona responsable de lo que estás experimentando. Y por tanto, la única persona que puede hacer algo para recuperar la calma y la tranquilidad.

Es muy recomendable, que antes de sentarte con tu pareja a resolver una situación, estés en un estado óptimo, emocionalmente hablando. Respirar tranquilamente, expulsando despacio el aire por la boca, te ayudará a recuperar tu estado normal.

El don del perdón

"No olvidéis esto: el Señor nunca se cansa de perdonar ¿Habéis pensado en la paciencia de Dios con cada uno?" (El Papa Francisco).

Es posible que en algún momento requieras pedirle perdón o perdonar a tu cónyuge, pues no hay amor auténtico sin perdón. El perdón protege y fortifica el amor.

¿Qué se entiende por perdón? La palabra perdón significa por-regalo y requiere de una gran generosidad, voluntad, amor y humildad, por parte de quien lo otorga y por parte de quien lo recibe.

Perdonar, es la decisión de continuar amando a ejemplo de Jesús, dejándose alcanzar y sanar por la misericordia de Dios.

El firme propósito de corregir actitudes y comportamientos es tan importante, como el acto mismo del perdón. Un propósito de enmienda es muy necesario, para lograr un estado de sanación completo.

El perdón en el matrimonio. Dentro del matrimonio, el perdón es una de las herramientas más importantes. Por medio de él, logras renunciar a los resentimientos, pensamientos, sentimientos y emociones poco favorables, producidos por un hecho. Eso te brinda la capacidad de restaurar la relación matrimonial.

Es un regalo gratuito que cada cónyuge otorga y recibe constantemente. Es por eso, que el perdón es muy importante en tu matrimonio.

Perdono pero no olvido. Ciertamente, hay hechos que se perdonan y se olvidan fácilmente, pues no dejan marca alguna en la persona. Otras situaciones, sin embargo, mucho más graves e intensas, se perdonan y puede que nunca se olviden, pues las cicatrices se encargan de recordarlas.

En tales casos, el acto del perdón, solo abre la puerta para que la persona o personas caminen hacia la reconciliación total, donde solo quedan las cicatrices, vestidas ahora de paz, tranquilidad y amor.

A este punto, la persona puede hablar de aquella situación o hacer chiste de lo sucedido, experimentando gozo y alegría, pues no solamente ha perdonado, sino que se ha reconciliado.

"Sed misericordiosos como vuestro Padre es misericordioso. No juzguéis y no seréis juzgados; no condenéis y no seréis condenados. Perdonad y seréis perdonado" (Lucas 6:36-37).

Regla de Oro: "Todo lo que queráis que hagan los hombres con vosotros, hacedlo también vosotros con ellos, ésta es la Ley y los Profetas" (Mateo 7:12).

El don del perdón

Reflexión individual

1. ¿Cuándo fue la última vez que experimentaron una situación por resolver?

2. ¿Cuál fue la causa de esa situación?

3. Cuando surge una situación por resolver entre ustedes, ¿de qué manera la confrontan?

4. ¿Es el sentido del humor importante en su relación?

5. ¿Te es fácil aceptar la posibilidad de que estés equivocado/a?

6. ¿Qué es más fácil para ti, pedir perdón o perdonar?

El don del perdón

Reflexión individual

1. ¿Cuándo fue la última vez que experimentaron una situación por resolver?

2. ¿Cuál fue la causa de esa situación?

3. Cuando surge una situación por resolver entre ustedes, ¿de qué manera la confrontan?

4. ¿Es el sentido del humor importante en su relación?

5. ¿Te es fácil aceptar la posibilidad de que estés equivocado/a?

6. ¿Qué es más fácil para ti, pedir perdón o perdonar?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Administrando las finanzas en el matrimonio

El dinero es material y el amor espiritual. El amor no se puede substituir por lo material.

El dinero es un elemento esencial e indispensable para vivir. Por tanto, si no se toman medidas sanas para su uso, éste puede ser causa de muchas situaciones por resolver dentro del matrimonio. Estas situaciones pueden surgir cuando:

- Al momento de casarse, uno o ambos desconoce si su pareja tiene ahorros o cuentas por pagar.
- Uno o ambos ignoran lo que cada uno gana.
- Uno de los dos toma las decisiones referentes al dinero, sin consultar a su cónyuge.
- No hay acuerdos en cuanto a valores y prioridades sobre el dinero.
- En uno o en ambos hay demasiada ambición.
- Se desconocen maneras saludables de trazar metas financieras.

El dinero es un símbolo de autoridad y poder en la sociedad. En el matrimonio, cuando no se buscan maneras saludables y equilibradas para su administración, puede convertirse también, en un símbolo de poder y autoridad.

Recuerda que el valor y la autoridad, deben ser siempre dadas a tu cónyuge, no al dinero.

Matrimonio significa, entre otras cosas, unión. Eso quiere decir, que se unen los cuerpos, las almas, los bienes materiales y económicos y las cuentas por pagar.

La unión de los ingresos de ambos, requiere una sana administración, compartida por ambos. Es importante que ustedes sepan cómo administrar su dinero, para provecho de su matrimonio. El éxito en cuánto a la administración del dinero en el matrimonio, depende de lo siguiente:

- Apertura para compartir, honestamente, todo lo que tienes.
- Disponibilidad para tomar todas las decisiones en común acuerdo.
- Sinceridad en el diálogo sobre el valor que tiene el dinero en tu escala de valores.
- Elaboración de un presupuesto escrito para el matrimonio y la familia.

Es muy importante que seas consciente de que el éxito matrimonial no es alcanzado con dinero, sino con aceptación, respeto y entendimiento. Eso es, con amor. Sé consciente de que el amor pertenece al ámbito espiritual e inmaterial. No se compra con dinero, ni lo reemplazan las cosas materiales.



Organizando las finanzas en el matrimonio

"La multitud de los creyentes tenía un solo corazón y una sola alma, y nadie consideraba como suyo lo que poseía, sino que compartían todas las cosas" (Hechos 4:32).

En el matrimonio hay dos personas creyentes, unidas por la fe. Por el sacramento del matrimonio forman un solo cuerpo, un solo corazón y una sola alma. Comparten todo y ponen todo en común, a ejemplo de las primeras comunidades cristianas.

Optimizando su dinero. Para organizar adecuadamente su futuro financiero, la pareja debe asegurarse de distribuir sus ingresos de la mejor manera posible. Para ello deberá darle prioridad a lo que es necesario para su hogar, como: pago de vivienda, comida, gas, electricidad, etc. y realizar todos esos pagos a tiempo. Podría suceder que en algún momento tengan que dejar a un lado sus propios gustos personales, para satisfacer a tiempo, las prioridades financieras del hogar.

Una práctica muy buena es evitar hacer uso del dinero que no se ha ganado todavía. La sociedad ofrece muchas oportunidades para comprar a crédito. Aun así, los cónyuges deben discernir bien cada inversión, por pequeña que ésta sea, asegurándose de que los ingresos mensuales son suficientes para cubrir los compromisos crediticios que van a adquirir.

Por otro lado, las tarjetas de crédito proveen una manera práctica para realizar pequeñas y medianas transacciones y para cubrir ciertos imprevistos. Antes de usar su tarjeta de crédito, asegúrense de que tienen los fondos suficientes para pagar el balance total, al final del mes. De lo

contrario, las tarjetas de crédito pueden llevarles a situaciones financieras poco favorables, absorbiendo una porción importante de sus ingresos, en pago de intereses.

La organización adecuada de los ingresos y los gastos, no solamente optimiza su economía matrimonial, sino que también, trae paz y tranquilidad a la pareja.

El presupuesto familiar. El presupuesto familiar es una herramienta de gran ayuda para que tú y tu cónyuge administren sabiamente sus finanzas. El presupuesto debe reflejar, a precisión, los ingresos y egresos de ambos, para que sea efectivo y les brinde satisfacción.

El presupuesto deberá incluir también todos los gastos: casa, hipotecas, rentas, carros, teléfonos, gastos de la casa, ropa, cuidados médicos, cuidado de niños, impuestos, plan de ahorros, plan de retiro, educación, donaciones, iglesia, caridad, y emergencias.

Debido a que la situación financiera o las circunstancias del hogar pueden cambiar con el tiempo, se recomienda revisar el presupuesto periódicamente.

En resumen, cualquier sistema que ustedes usen para administrar sus finanzas en el matrimonio, debe asegurar la completa satisfacción de ambos.

Preparando su presupuesto mensual

Reflexión en pareja

		Ingresos	Inversiones/Gastos
Ingresos:	Salario de él	_____	
	Salario de ella	_____	
	Pensiones	_____	
	Otros ingresos	_____	
Ingresos totales:	En cuenta común	_____	
Cuenta de ahorros:	Una cantidad acordada por los dos		_____
Gastos:	Alimentación		_____
Vivienda:	Pago de renta o de hipoteca		_____
	Seguros de la casa		_____
	Teléfonos		_____
	Gas		_____
	Electricidad		_____
	Cable		_____
	Internet		_____
	Impuestos de la casa (divida total del año entre 12)		_____
	Arreglos de la casa (gasto variable divida total del año entre 12)		_____
Transporte:	Pago de los carros		_____
	Seguro de los carros		_____
	Mantenimiento de los carros (divida total del año entre 12)		_____
	Gasolina		_____
	Transporte público		_____
Personales:	Cuidados médicos y medicinas		_____
	Ropa (divida total del año entre 12)		_____
	Gastos personales de ella (cantidad acordada para cada uno)		_____
	Gastos personales de él (cantidad acordada para cada uno)		_____
	Misceláneos (ciertos imprevistos o emergencias)		_____
	Diversión (divida total del año entre 12)		_____
	Regalos		_____
	Vacaciones		_____
	Caridad e Iglesia (cantidad acordada por los dos)		_____
Total de ingresos:		_____	
Total de gastos:			_____
Excedente:	Ingresos menos gastos	_____	
Del excedente:	Plan de jubilación		_____
	Educación		_____
	Ayuda a familiares		_____
	Emergencias		_____

Revisando sus acuerdos financieros

Reflexión individual

Ejercicio individual. El manejo adecuado del dinero, es un factor importantísimo para el bienestar de su matrimonio. Este ejercicio les ayudará a hablar y valorar cuáles son sus actitudes con respecto al dinero y a los bienes materiales. Discutan en pareja aquellas áreas en donde todavía no hay acuerdos.

Circule la **V** para verdadera, la **F** para falso y la **N** para no sé

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Hemos acordado cuál de los dos será el responsable principal del manejo de nuestras finanzas. | V | F | N |
| 2. Hemos compartido nuestras metas individuales y sabemos que ellas son compatibles. | V | F | N |
| 3. Tenemos valores similares con respecto al dinero y a los bienes materiales. | V | F | N |
| 4. Estamos de acuerdo en ahorrar cierta cantidad de dinero por mes, antes de hacer cualquier pago o compra. | V | F | N |
| 5. Hemos hablado en cuanto a seguros de vida y de salud. | V | F | N |
| 6. Hemos intercambiado toda la información referente a deudas, ahorros, salarios y bienes materiales. | V | F | N |
| 7. Hemos acordado que cada uno de nosotros puede gastar un máximo de \$_____ cada mes, sin consultarnos mutuamente. | V | F | N |
| 8. Cada uno de nosotros tendrá su propia cuenta de cheques y ahorros. | V | F | N |
| 9. Todo recurso financiero que yo traiga al matrimonio, continuará siendo mío. | V | F | N |
| 10. Estamos de acuerdo en la cantidad de dinero que vamos a donar a la iglesia y a las obras de caridad. | V | F | N |

Revisando sus acuerdos financieros

Reflexión individual

Ejercicio individual. El manejo adecuado del dinero, es un factor importantísimo para el bienestar de su matrimonio. Este ejercicio les ayudará a hablar y valorar cuáles son sus actitudes con respecto al dinero y a los bienes materiales. Discutan en pareja aquellas áreas en donde todavía no hay acuerdos.

Circule la **V** para verdadera, la **F** para falso y la **N** para no sé

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Hemos acordado cuál de los dos será el responsable principal del manejo de nuestras finanzas. | V | F | N |
| 2. Hemos compartido nuestras metas individuales y sabemos que ellas son compatibles. | V | F | N |
| 3. Tenemos valores similares con respecto al dinero y a los bienes materiales. | V | F | N |
| 4. Estamos de acuerdo en ahorrar cierta cantidad de dinero por mes, antes de hacer cualquier pago o compra. | V | F | N |
| 5. Hemos hablado en cuanto a seguros de vida y de salud. | V | F | N |
| 6. Hemos intercambiado toda la información referente a deudas, ahorros, salarios y bienes materiales. | V | F | N |
| 7. Hemos acordado que cada uno de nosotros puede gastar un máximo de \$_____ cada mes, sin consultarnos mutuamente. | V | F | N |
| 8. Cada uno de nosotros tendrá su propia cuenta de cheques y ahorros. | V | F | N |
| 9. Todo recurso financiero que yo traiga al matrimonio, continuará siendo mío. | V | F | N |
| 10. Estamos de acuerdo en la cantidad de dinero que vamos a donar a la iglesia y a las obras de caridad. | V | F | N |

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Sexualidad e intimidad espiritual

Desde el inicio de su vida matrimonial, es importante que ustedes sean conscientes que la sexualidad es sagrada, pues Dios la instituyó en el momento mismo de nuestra creación. "Y los bendijo Dios, y les dijo: Creced, multiplicaos, llenad la tierra y sometedla" (Génesis 1:28).

Sexo masculino y femenino. Dios, en su infinita sabiduría creó al ser humano como hombre y mujer, con sexos diferentes y al mismo tiempo, complementarios. Sexo, masculino o femenino, define la naturaleza de cada ser humano y hace alusión a una serie de diferencias naturales, creadas por Dios en nosotros.

Por tanto, sexo no es una actividad que el hombre y la mujer hacen en el matrimonio, sino más bien, un concepto que nos distingue como seres masculinos y femeninos.

La complementariedad. Las diferencias entre el hombre y la mujer, hacen posible la complementariedad, pues tanto ella como él, ofrecen maneras diferentes de funcionar en el universo, de pensar y de amar, teniendo al mismo tiempo, funciones diferentes en la creación.

Por medio de la complementariedad, los cónyuges intercambian sus propias maneras de ser, de pensar, de actuar y de percibir el mundo. Cuando las diferencias naturales de cada uno, se ponen en común, se expande el conocimiento y percepción de ambos, haciendo posible una visión nueva y más perfecta del mundo y sus circunstancias.

Participando en el don de la vida. La complementariedad alcanza su punto perfecto en la relación sexual. Por medio de ella, el ser masculino y femenino se abrazan y se funden en uno solo, física y espiritualmente. En esa unión

total, ofrecen a Dios su fertilidad, para que si es su voluntad, cree nuevas vidas humanas.

La mujer, como la tierra, recibe la semilla que el hombre le ofrece, la cuida y la protege en su proceso de gestación, hasta que brota al exterior. Luego, la masculinidad y la feminidad de ambos, es puesta a disposición del nuevo ser, para un crecimiento y desarrollo equilibrado y sano.

La sexualidad en el matrimonio. La sexualidad no es un mero placer genital, sino una actividad consciente, responsable y espiritual. Es un acto realizado dentro de una relación de compromiso, donde cada uno aporta todo su ser y su intimidad.

Al hacerlo, ambos conservan su propia naturaleza individual, manteniendo sus propias opiniones, intereses y percepciones. Cada uno reconoce, valora y honra la individualidad del otro y la abraza, como una riqueza ofrecida gratuitamente. Ambos reconocen que su relación sexual es portadora de vida, pues tiene el potencial de engendrar nuevas vidas humanas y proporcionar vida emocional y espiritual a ambos cónyuges.

Dimensiones de la sexualidad humana

"El amor conyugal comporta una totalidad en la que entran todos los elementos de la persona – reclamo del cuerpo y del instinto, fuerza del sentimiento y de la afectividad, aspiración del espíritu y de la voluntad." (Catecismo de la Iglesia Católica 1643).

La sexualidad involucra a toda la persona, en su dimensión mental, física, emocional y espiritual. Si alguna de esas cuatro áreas está carente de integración o requiere de sanación, los resultados en la experiencia marital, podrían no ser los esperados.

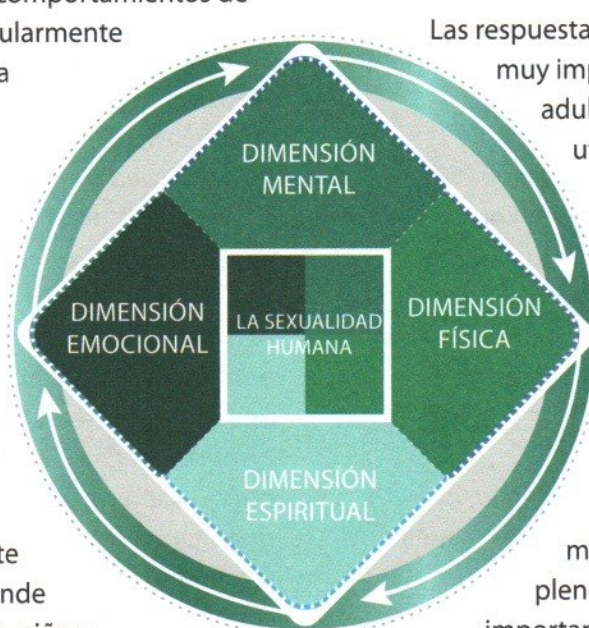
DIMENSIÓN MENTAL

La mente almacena todos los conocimientos y experiencias que vive un ser humano a lo largo de su vida. La información ahí contenida, ejerce una gran influencia en los comportamientos de las personas. Esto es particularmente cierto, cuando se trata de la sexualidad.

Las actitudes y conceptos de tu padre y tu madre respecto a la sexualidad, es la primera lección que has aprendido y grabado en tu mente. La segunda, es la educación sexual que recibiste o no recibiste de ellos. Y la tercera, es lo que aprendiste del medio ambiente en donde te desarrollaste, como niño, niña y adolescente.

Detente por un momento y piensa: ¿Cómo aprendiste sobre la sexualidad? ¿Quién te lo enseñó? ¿Tus padres? ¿Tus maestros? ¿Un miembro de tu familia? ¿Del medio ambiente? ¿En películas? ¿De amigos o amigas? ¿De libros o revistas? Ahora trae a tu mente lo siguiente: ¿Qué aprendiste de la sexualidad? ¿Qué te dijeron

que era? ¿Aprendiste que la sexualidad era algo natural y sano? ¿Lo aprendiste con morbo? ¿Aprendiste que la sexualidad es una creación maravillosa de Dios en ti?



Las respuestas a estas preguntas son muy importantes, pues en tu vida adulta, seguramente estás utilizando ese aprendizaje para vivir tu propia sexualidad. Además, si las respuestas revelaran algo que necesite ser cambiado, modificado o ajustado, ahora es el momento de hacerlo. De eso podría depender la armonía en tu relación matrimonial y el disfrute pleno de este aspecto tan importante en tu vida.

DIMENSIÓN EMOCIONAL

El dar y recibir amor es una necesidad emocional de todo ser humano. Cuando tu cónyuge se siente respetado, comprendido, aceptado y amado, se entrega completamente, haciendo que la relación sexual tenga un significado profundo y se convierta en una celebración del amor.

Dimensiones de la sexualidad humana

Las expresiones afectivas juegan aquí un papel muy importante. Los abrazos, las caricias, las expresiones de amor hacia tu cónyuge, preparan el camino para una entrega completa. No obstante, hay personas que pueden encontrar menos fácil compartir lo que tienen en su corazón, pues no fueron enseñadas a hacerlo.

Una relación sexual saludable y armónica en tu matrimonio, podría depender de las experiencias vividas en tu niñez. Si esas experiencias fueron positivas, seguramente sabes recibir el amor que tu cónyuge te ofrece y al mismo tiempo, compartir el tuyo con él. Si por el contrario, en tu infancia hubiera alguna experiencia sexual poco favorable, las actitudes y comportamientos sexuales con tu cónyuge, podrían carecer de armonía y equilibrio.

La paz y la tranquilidad vendrán cuando esas experiencias del pasado sanen completamente. Para hacerlo, el primer paso es que la persona las reconozca y entienda que es inocente de haberlas vivido. El segundo paso es que hable con su cónyuge de la situación, no con el objetivo de revelar todos los detalles, sino para hacerle consciente de su existencia y recibir su apoyo en el proceso de sanación. Y el tercer paso, es obtener la ayuda profesional más adecuada, si es necesario.

DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Cuando en la recámara nupcial se comparte el amor genuino, la pareja está haciendo presente a Dios, que es amor, en ese momento de entrega, donación y unidad. San Juan Pablo II dice que el cuerpo del hombre y la mujer, tiene la capacidad

de hacer visible lo invisible, de revelar lo espiritual en lo físico.

La relación sexual dentro del matrimonio está, por tanto, íntimamente relacionada con Dios, con lo sagrado y con lo espiritual.

En la relación sexual matrimonial hay una entrega tan completa, sagrada y profunda del hombre a la mujer y de la mujer al hombre, que Dios se hace presente en ese momento, para crear nuevas vidas humanas. Muchas personas comparan esa entrega, con la entrega de Jesús por su Iglesia.

La belleza y sacralidad de la sexualidad demanda, por tanto, respeto, comprensión y libertad plena de ambos. Solo así, será mantenida en el ámbito espiritual que le corresponde, transformando la vida de los cónyuges y proporcionándoles una unión permanente y una felicidad perpetua.

DIMENSIÓN FÍSICA

El cuerpo humano, como creación divina, incluye nuestros órganos genitales y su funcionamiento. Es, a través de ellos, que Dios asegura la continuidad de la especie humana y hace partícipe al hombre y a la mujer, de la creación de un nuevo ser. Eso habla de la sacralidad del cuerpo humano.

“Y vio Dios todo lo que había hecho; y he aquí que era muy bueno” (Génesis 1:31).

Dimensiones de la sexualidad humana

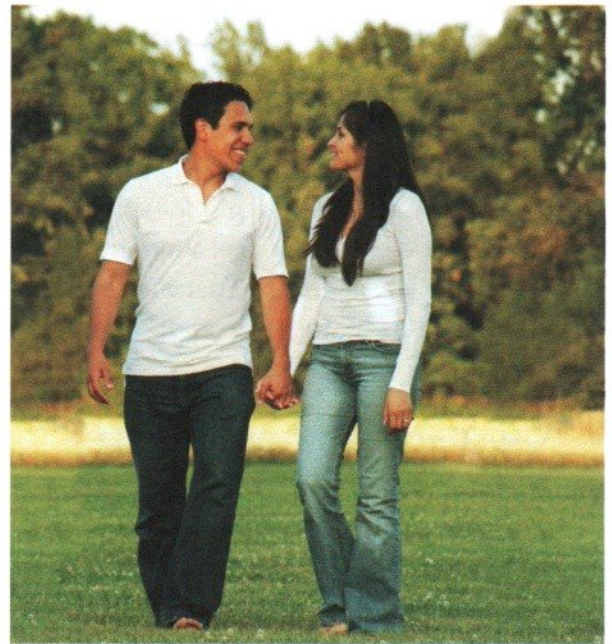
En el matrimonio, el cuerpo te permite compartir abrazos, besos, caricias y unirte sexualmente con tu cónyuge. La Iglesia Católica enseña que la unión sexual, es esencial para el sacramento y completa la alianza entre Dios y la pareja. Tanto es así, que sin la relación sexual, el matrimonio no es considerado válido.

En ese acto, Dios puede convertirlos en co-creadores de una nueva vida humana. Ciertamente, no todo acto sexual goza del milagro de engendrar una nueva vida, ni la unión sexual es practicada únicamente para la procreación. Cuando la entrega es por amor y en completa conformidad de ambos, tiene el poder de unirlos y confortarles emocional y espiritualmente.

Para ello, es importante entender que el cuerpo del hombre y de la mujer, no solo son diferentes físicamente, sino que responden a los estímulos sexuales de maneras muy diferentes. Las así llamadas “zonas erógenas”, que al contacto físico

hacen que la persona experimente placer, son diferentes en el hombre y la mujer.

La relación sexual, por tanto, debe ser fuente de vida y agrado para la pareja, lo que implica el respeto mutuo y completo de ambos.



CLAVES PARA LA SATISFACCIÓN SEXUAL

- Procuren una visión integral, donde las cuatro dimensiones estén presentes en su relación sexual, para que logren un balance sano y armónico.
- Compartan sus historias. La sinceridad es la clave en sus relaciones íntimas.
- Reconozcan que ustedes fueron creados a imagen y semejanza de Dios.
- Reconozcan que sus cuerpos son templos de Dios y merecen todo respeto.
- Reconozcan que Dios desea que ustedes se realicen y disfruten de una relación sana, colmada de amor y ternura.
- Asegúrense de que cada encuentro sexual entre ustedes, sea fuente de vida en todos los aspectos.
- La relación sexual de cada pareja es diferente, como lo es su frecuencia. Descubran juntos y con paciencia, cuál es su ritmo natural.
- Asegúrense de que su relación sexual sea portadora de amor, aprendiendo a dar lo mismo que a recibir.

La Teología del Cuerpo

La unión de nuestros cuerpos hace posible también la unión espiritual, que estamos llamados a formar en el matrimonio. Esto podría parecer paradójico, pues comúnmente se le da a la “espiritualidad” un significado meramente inmaterial. Muchas parejas la relacionan con ir a misa, celebrar los sacramentos, leer la Biblia o hacer oración. Pocas veces piensan en que llegamos a lo espiritual, por medio de nuestros cuerpos.

La oración y los sacramentos son, ciertamente, elementos esenciales dentro de la espiritualidad. Más en los matrimonios cristianos, el cuerpo y la unión sexual también tienen un significado profundamente espiritual. Lo que hacemos con nuestro cuerpo es una parte muy importante en el llamado a la santidad que hemos recibido, como personas casadas.

“La Teología del Cuerpo” que es un documento compuesto por una serie de 129 reflexiones que el papa San Juan Pablo II hizo, entre los años 1979 y 1984, explora a profundidad este misterio del cuerpo y la sexualidad. El tema central de sus reflexiones es que “el cuerpo tiene la capacidad de hacer visible lo que es invisible”.

San Juan Pablo II dice que Dios hace visible su amor y cuidado por nosotros, en la unión sexual y en la entrega generosa del esposo y la esposa en el matrimonio. Así, el misterio de Dios es revelado a través de nuestros cuerpos por medio de la unión sexual.

La relación íntima en el matrimonio no es meramente la unión de los cuerpos, dice San Juan Pablo, es una comunión de personas, que solo es posible a través del cuerpo. Esta unión de los cuerpos en una sola carne, simboliza la comunión de vida íntima que existe en la Santísima Trinidad.

Dios se hizo humano en el vientre virginal del cuerpo de María y se hizo visible al mundo, por medio de un cuerpo de hombre, Jesús. Lo espiritual fue manifestado en lo físico, a través del cuerpo. Lo espiritual se hizo visible por medio de lo material.

El libro del Génesis dice que Dios creó al hombre a su imagen y que los creó varón y mujer. Por tanto, la fusión de un hombre y una mujer, en el más íntimo de todos los actos humanos, tiene la capacidad de representar una imagen más perfecta de Dios. Eso es lo

que San Juan Pablo II llama “el significado nupcial del cuerpo”.

La relación sexual es una unión íntima y profunda que expresa el deseo de donación total de cada cónyuge, teniendo como objetivo principal, el bienestar del otro. Esa donación, habla también, de la entrega de Jesús por nosotros.

La relación sexual, en el contexto de la alianza, es sacramental, es un signo del amor de Dios, un aspecto de la creación de Dios en el cual el hombre y la mujer en matrimonio, pueden deleitarse y disfrutarse enteramente y mutuamente.

La relación íntima en el matrimonio no es meramente la unión de los cuerpos, dice San Juan Pablo, es una comunión de personas, que solo es posible a través del cuerpo.

Revelando mi intimidad a mi cónyuge

Reflexión individual

Cuando la entrega sexual es mutua y total, y está alimentada y enriquecida por la reflexión, el respeto y la paciencia, tú y tu cónyuge tienen la capacidad de experimentar el amor de Dios en su entrega. La clave para esta intimidad marital, es una actitud de apertura y honestidad, para revelar lo más íntimo de ti mismo o de ti misma, a tu cónyuge.

1. ¿Qué tan comfortable te sientes al hablar con tu cónyuge de tu necesidad de intimidad y cercanía física?

2. ¿Cuáles expresiones de afecto son más importantes para ti?

3. ¿Cuáles expresiones de afecto son menos importantes para ti?

4. ¿Qué es lo que más te cuesta decirle a tu cónyuge sobre tu intimidad sexual?

5. ¿Hay alguna experiencia del pasado que limite o afecte la expresión sexual con tu cónyuge?

6. ¿Qué concepto tienes sobre la sexualidad?

7. ¿En qué forma cambiarían tus comportamientos y actitudes sobre la sexualidad, si la aceptas como un regalo tuyo para tu cónyuge y como una forma de experimentar el amor de Dios?

Revelando mi intimidad a mi cónyuge

Reflexión individual

Cuando la entrega sexual es mutua y total, y está alimentada y enriquecida por la reflexión, el respeto y la paciencia, tú y tu cónyuge tienen la capacidad de experimentar el amor de Dios en su entrega. La clave para esta intimidad marital, es una actitud de apertura y honestidad, para revelar lo más íntimo de ti mismo o de ti misma, a tu cónyuge.

1. ¿Qué tan comfortable te sientes al hablar con tu cónyuge de tu necesidad de intimidad y cercanía física?

2. ¿Cuáles expresiones de afecto son más importantes para ti?

3. ¿Cuáles expresiones de afecto son menos importantes para ti?

4. ¿Qué es lo que más te cuesta decirle a tu cónyuge sobre tu intimidad sexual?

5. ¿Hay alguna experiencia del pasado que limite o afecte la expresión sexual con tu cónyuge?

6. ¿Qué concepto tienes sobre la sexualidad?

7. ¿En qué forma cambiarían tus comportamientos y actitudes sobre la sexualidad, si la aceptas como un regalo tuyo para tu cónyuge y como una forma de experimentar el amor de Dios?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

La buena nueva sobre la intimidad sexual en el matrimonio

Uno de los aspectos más controversiales de la Iglesia, es su postura sobre la contracepción. La razón fundamental de esta controversia radica en la enseñanza de la Iglesia, que dice que no se permite la separación del acto sexual, de las dimensiones unitiva y procreativa.

Las discusiones sobre la enseñanza, muchas veces dejan de lado, las razones que prueban que esta guía moral de la Iglesia, no es arbitraria o irracional. Para ayudarles a ustedes a entender este aspecto vital de la vida matrimonial, presentamos la siguiente discusión.

¿Se opone la Iglesia al sexo? Contrario a las percepciones actuales, la Iglesia no se opone al sexo. La Iglesia afirma la bondad de la sexualidad humana. La sexualidad es una dimensión esencial de la persona. Estamos hechos a imagen de Dios y estamos llamados a la intimidad, a una relación amorosa con Dios, con nosotros mismos y con los demás, sin importar la realidad del pecado. La sexualidad, no es otra cosa que un aspecto de nuestra personalidad y debería de ser expresión de esta intimidad.

¿Cuál es la posición de la Iglesia sobre la actividad sexual? “Los actos por los cuales los cónyuges se unen íntima y castamente en el matrimonio, son nobles y honorables; la ejecución verdaderamente humana de estos actos, pone de manifiesto la entrega de sí mismos y les enriquece en el gozo y la gratitud” (Catecismo de la Iglesia Católica 2362). La Iglesia cree que la actividad sexual genital, debe corresponder al fin auténtico de la

intimidad y la sexualidad humana. Aquellas personas que abrazan la filosofía de “sexo por diversión” sin tomar en cuenta ese fin, degradan la intimidad y la sexualidad humana.

En el contexto de la dignidad individual y la centralidad del amor, la Iglesia cree que la sexualidad humana y su expresión genital, son regalos de Dios. Estos regalos se viven más plenamente cuando son usados de acuerdo al plan de Dios. Esto es, cuando encarnan los valores dados por Dios, tales como la fidelidad en el amor, la propiedad del placer, el lugar de la disciplina, el significado de la responsabilidad parental, el reto de la naturalidad, la complementariedad de los géneros, la legitimidad de la preocupación social y la necesidad del crecimiento humano. Su lugar está en el matrimonio.

Comparado con algunos puntos de vista contemporáneos sobre la sexualidad, ¿qué explicación da la iglesia? En una cultura que no siempre aprecia la belleza del amor y la intimidad dentro de un compromiso permanente de amor marital, la Iglesia presenta otra perspectiva. La Iglesia dice que la sexualidad tiene un significado superior al individuo o a la pareja, pues en ella se abraza y refleja la presencia de Dios, fuente de todo amor y de toda vida. Y esa es la perspectiva que deberíamos hacer nuestra, en presencia de situaciones conflictivas de diferentes medios.

La buena nueva sobre la intimidad sexual en el matrimonio

Entonces, ¿Qué es lo que la Iglesia cree sobre la relación sexual genital? La relación sexual genital es un signo y un símbolo de un amor de compromiso y es mucho más humana, cuando está abierta al regalo de vida. Ésta es una afirmación muy profunda sobre el valor y el significado último del amor marital.

Esta creencia necesita ser asociada a la aserción de la Iglesia, de que es obligación de toda persona, vivir su vida de manera responsable. Esto implica que como administradores de la creación de Dios, no deberíamos participar en la creación de una vida, que no podamos cuidar responsablemente. Hacer eso sería contrario al amor generador de vida, central en la alianza matrimonial.

Se les pide a las parejas católicas que usen el conocimiento científico, del proceso natural de la reproducción humana, a la luz de la fe y la enseñanza de la Iglesia, para que vivan gozosamente, su intimidad sexual y aseguren también, la responsabilidad parental. La Planificación Familiar Natural es el único método aceptado por la Iglesia Católica, para planificar la familia.

Más... ¿qué pasa con aquellas personas que, aun cuando están de acuerdo con la enseñanza de la Iglesia sobre la belleza de la sexualidad marital y la responsabilidad parental, creen sinceramente, que bajo ciertas circunstancias, pueden separar la relación sexual, de la apertura a la vida?

A estos individuos les decimos tres cosas:

- La Iglesia debe continuar proclamando lo que cree que es el verdadero significado de la intimidad marital.
- La Iglesia pide respetuosamente a las parejas casadas, que en oración, estén atentas, no sólo a sus conclusiones en cuanto al control natal artificial, sino que exploren también la enseñanza completa de la Iglesia sobre la persona, la intimidad, la sexualidad y el amor marital. La Iglesia cree que una pareja tiene la capacidad de entender y apreciar su enseñanza en su totalidad, solamente cuando hace suyos los valores que ella abraza.
- La Iglesia invita aquellas personas que no pueden seguir su enseñanza, aun después de haber orado, a que permanezcan abiertas a la acción del Espíritu y sigan siendo respetuosas de la guía moral de la Iglesia.

Finalmente, es importante recordar que en este diálogo, la Iglesia no deja a nadie fuera de su preocupación y amor.

Producido en consulta con el Rev. Michael Place, S.T.D.
Impreso con el permiso eclesiástico, Joseph Cardinal Bernardín, Arquidiócesis de Chicago. Traducido por Valentín Araya Mesén.

La conciencia humana

A través de los siglos, la tradición Cristiana ha buscado entender la relación existente, entre la responsabilidad personal en el plan total de Dios para la creación y el llamado a la santidad personal, que Dios hace a cada individuo.

¿Qué es la conciencia humana? El punto de intersección entre el individuo, el plan de Dios para la creación y el llamado a la santidad personal, es conocido como “conciencia humana”. No obstante, muy a menudo, la conciencia humana ha sido vista de manera simplista.

Descrita con palabras tales como “voz interior” o “voluntad de Dios”, es, algunas veces, entendida como algo separado del individuo. Lo cierto es que la conciencia es una dimensión compleja de la personalidad, que tiene la cualidad de distinguir a la humanidad, del resto de la creación.

¿Qué enseña la Iglesia acerca de la conciencia?

La conciencia es el lugar donde encontramos el llamado de Dios para hacer el bien y evitar el mal. La Iglesia Católica cree que cada persona tiene la capacidad, de distinguir entre el bien y el mal. Esta capacidad es una de las razones principales por las cuales la iglesia cree en la responsabilidad que cada persona tiene, de usar su libre albedrío, para alcanzar lo que es bueno.

La conciencia es el proceso de aplicar el conocimiento general del bien y el mal, a una situación concreta de la vida. Somos personas limitadas, no hemos nacido con todo el conocimiento y somos capaces de engañarnos a nosotros mismos, debido a nuestros pecados

y egoísmos. Por esta razón, necesitamos ayuda para formar nuestra conciencia: determinar en cada situación, cómo realizar el llamado divino de hacer el bien y evitar el mal.

La conciencia es también la decisión final en el discernimiento de la voluntad de Dios, en una situación determinada.

¿Qué importancia tiene para la Iglesia y la comunidad de fe, la formación de la conciencia?

La comunidad de fe nos asiste, de manera especial, en la formación de nuestra conciencia. No comenzamos de cero en cada proceso de discernimiento entre el bien y el mal. Hay valores y normas que nos guían y nos dicen cómo debemos vivir. Sumado a la experiencia y al conocimiento humano, existe una sabiduría especial que se encuentra en la Sagrada Escritura y en la guía moral de la Iglesia. Creemos que la enseñanza de la Iglesia en materia moral, debería de ser la guía principal para los católicos que buscan, honestamente, formar su conciencia.

Este valor dado a la guía de la Iglesia, se basa en nuestra fe de que el Espíritu Santo está presente en la comunidad y especialmente, en el colegio de los obispos, unidos con y bajo el Papa. Este ministerio de enseñanza auténtica, aplicado a situaciones que tienen que ver con nuestro comportamiento y nuestra conducta, debería de ser la piedra angular sobre la cual se construye la formación de una conciencia católica y debería de ser el primero y el más importante para una persona católica.

Misión cristiana de la paternidad y la maternidad

“La unidad, la indisolubilidad y la apertura a la fecundidad son esenciales en el matrimonio...el rechazo de la fecundidad priva a la vida conyugal de su ‘don más excelente’, el hijo” (Catecismo de la Iglesia Católica 1664).

Los hijos cambian la vida de la pareja

Al nacer un/a bebé, se modifica la vida del padre y la madre. A partir de ese momento, el esposo y la esposa, deben aprender a desempeñar su nuevo papel de papá y mamá, mientras siguen desempeñando el papel de esposo y esposa. Un bebé, por lo general, lleva a la pareja a hacer cambios sustanciales y replantearse las prioridades que hasta ahora habían manejado. Esposo y esposa deben aprender a separar tiempo para proporcionarle a su nuevo bebé el cuidado que requiere, para un crecimiento sano, sin descuidar la interacción de la pareja.

Es conveniente dedicar tiempo para darle una afectividad adecuada, con abrazos, caricias, besos, palabras, etc., que forman parte de la serie de estímulos necesarios, para que el bebé crezca integralmente sano.

Es necesario, también, crear un ambiente de seguridad y confianza, donde los hijos se sientan aceptados y amados. Hay mucha verdad en la frase que dice que los padres hacen crecer a sus hijos y los hijos hacen crecer a sus padres.

La educación de los hijos. La educación de los hijos es un proceso continuo e integral, que debe asegurar un crecimiento físico, emocional, espiritual e intelectual. Requiere del trabajo y esfuerzo de ambos padres, quienes deben asegurar una disciplina adecuada, en un ambiente de seguridad, confianza, sinceridad y fe.

Los niños/niñas aprenden de sus padres sobre el amor, la aceptación, la confianza, el respeto, la seguridad, la protección, etc. viendo a sus padres. Ellos tienen la capacidad natural para modelar e imitar todo lo que ven, escuchan y experimentan. Por eso, es tan importante que mamá y papá modelen, conscientemente, los comportamientos que quieren que el niño o la niña aprendan.

La formación que los hijos e hijas adquieren en el hogar es el cimiento de su edificio personal. Si sus cimientos son fuertes y sólidos, todo lo que se construya sobre ellos estará firme y sólido.

El cuidado y la atención a los hijos. Una de las primeras responsabilidades de los padres, es asegurar el cuidado y bienestar de sus hijos. Los siguientes puntos pueden ayudar a las parejas a realizar mejor esta tarea.

- **¿Cómo pueden dar lo mejor a sus hijos e hijas?** Darles cosas materiales, no es darles lo mejor. Por eso, algunas parejas tendrán que decidir entre un mayor bienestar económico y la atención y cuidado que sus hijos/hijas requieren.
- **Mamá al cuidado de los niños/niñas, la mejor opción.** Por naturaleza y creación divina, la madre es mucho más apta para proveer todos los cuidados a sus hijos e hijas. Está diseñada para amar con un amor tierno y puro y puede proveerles cuidado y atención de manera natural y genuina.

Misión cristiana de la paternidad y la maternidad

- **Buscando alternativas.** Antes de pensar en una niñera, en una guardería o en otra persona que cuide de sus hijos, pregúntate si hay algo que se pueda hacer para evitarlo. Recuerda que nadie amará a sus hijos tanto como tú y por tanto, nadie los tratará como tú.
- **Formando con valores.** ¿Con qué valores quieren ustedes que sus hijos crezcan y cómo les van a transmitir esos valores?
- **Los hijos e hijas esperan lo mejor.** Ellos y ellas requieren que papá y mamá les dediquen tiempo para jugar, para escucharles, para enseñarles, para aprender sobre la vida. ¿Cómo van ustedes a proporcionarles todo eso?
- **Prepárense ustedes.** Para darle lo mejor a sus hijos, es fundamental que ustedes estén bien. Prepárense, lean, estudien, participen en conferencias relacionadas con a la crianza y educación de los hijos, participen en retiros matrimoniales, etc. Dejen espacios de tiempo libres para ustedes dos, como pareja.
- **Un trabajo de dos.** Hay que tomar en cuenta que la integralidad de la familia es la responsabilidad del padre y la madre. Los dos deben involucrarse igualmente en esta labor.
- **El área espiritual.** El contacto con Dios en oración, para que les ayude a realizar esta importante tarea, es fundamental.

SUGERENCIAS PARA GUIAR MEJOR A SUS HIJOS:

- Edúquense ustedes mismos. Oriéntense para que realicen la parte que les corresponde, satisfactoriamente.
- Cada hijo o hija, es único/a e irrepetible. Teniendo en cuenta esa unicidad, ayúdenles a desarrollar su autoestima y todo su potencial como persona.
- Ayúdenles a crecer en la confianza en sí mismos y a entender sus emociones y personalidad.
- Enséñenles a tratar a las demás personas con igualdad y respeto.
- Sean conscientes de que la educación de sus hijos e hijas es responsabilidad de ustedes dos y no de la escuela.
- Edúquenles, fórmenles y disciplínenles de forma integral y para la vida, no para un momento específico.
- Promuevan el desarrollo de todos los miembros de la familia.
- Ayúdenles a explorar la bondad y la sabiduría que Dios ha dado a cada ser humano.
- Enséñenles los valores y principios cristianos.
- Enséñenles valores universales: el bien, la bondad, la verdad y la armonía.

La paternidad y la maternidad

Reflexión en pareja

1. ¿Cuál ha sido la decisión que ustedes han tomado acerca de la paternidad/maternidad?

2. ¿Están en común acuerdo en lo que han decidido?

3. ¿Qué es lo que ustedes más desean para sus hijos?

4. ¿Qué harán ustedes para que sus deseos se realicen?

5. ¿Cuáles son los valores más importantes que ustedes compartirán con ellos?

6. ¿Han pensado en los cambios que deben hacer cuando vengan sus hijos?

7. ¿Quién los va a cuidar?

8. ¿Han hablado de los pros y los contras de dejarlos con niñeras o en guarderías?

Planificación familiar natural

La regulación de la familia es responsabilidad exclusiva de las parejas que han contraído matrimonio. Solamente ellas deben tomar las decisiones relacionadas con el número de hijos y en qué momento concebirlos, después de haber examinado responsablemente, los aspectos de salud, de economía y de espiritualidad.

A la paternidad y a la maternidad debemos llegar por elección y no por casualidad. Los hijos deben llegar al hogar, porque la pareja ha deseado su advenimiento, no en forma casual e inesperada. Entonces... ¿cómo planear una familia, sin el uso de contraceptivos y sin hacer algo que la Iglesia no apruebe? Antes de contestar esta pregunta, revisemos juntos la enseñanza de la Iglesia sobre el acto sexual.

Enseñanza de la Iglesia sobre el acto sexual.

La Iglesia enseña que todo acto sexual, debe quedar abierto a la transmisión de la vida, pues existe una conexión profunda, entre el significado unitivo y procreativo del mismo. Esta enseñanza lleva a las parejas a cuestionarse sobre qué método de planificación familiar usar, para planear adecuadamente su familia, en concordancia con la Iglesia Católica.

La Iglesia declara, además, que la anticoncepción no es moralmente aceptada, pues destruye, en parte, el significado y la finalidad del acto conyugal, al hacer imposible la procreación.

Por tal motivo, algunos matrimonios pueden enfrentarse con un verdadero dilema. Por un lado, no quieren tener hijos todavía y por el otro, desean expresarse su amor, respetando la enseñanza de la Iglesia y conservando en el acto

sexual, su virtud procreadora. Es aquí donde los métodos de planificación familiar natural, adquieren un profundo significado para la pareja.

¿Qué es planificación familiar natural?

Planificación Familiar Natural (PFN) es el uso de métodos científicos naturales, aceptados moralmente y recomendados por la Iglesia Católica, para ayudar a las parejas a lograr, espaciar o posponer un embarazo.

Estos métodos naturales se basan en la observación y reconocimiento de las señales y síntomas que genera el cuerpo de la mujer, debido a los cambios hormonales que se llevan a cabo, durante su ciclo menstrual. Las parejas pueden aprender a identificar e interpretar esas señales, para reconocer los periodos de fertilidad e infertilidad de su ciclo, lo que les permite lograr o evitar un embarazo.

Los métodos de PFN toman en cuenta la singularidad y las diferencias individuales, adaptándose fácilmente, a las necesidades específicas de cada mujer, lo que proporciona un alto grado de confiabilidad para planear la familia.

La PFN puede ser usada durante todos los años de fertilidad de una mujer y durante los periodos de amamantamiento y pre menopausia. Es aceptada por diferentes religiones, pues no interfiere con el proceso reproductivo natural.

Planificación familiar natural

¿La PFN igual que el método del ritmo?

No. El método del ritmo asumía que el ciclo menstrual de toda mujer, tenía la misma duración, por lo que era inexacto e ineficaz. Ahora se sabe que la duración de cada ciclo menstrual es único para cada mujer y muy diferente en cada una de ellas. Los métodos de PFN toman en cuenta esa individualidad y se adaptan a cada mujer que desea lograr o posponer un embarazo.

¿Cuáles son los diferentes métodos de PFN?

Hay muchos métodos de PFN. La mayoría de ellos consiste en el reconocimiento y manejo de la fertilidad, a través de la observación y registro de las señales y síntomas naturales, en el cuerpo de la mujer. Estos síntomas pueden incluir, cambios en el moco cervical, en la temperatura basal y en otros signos que ayudan a determinar los periodos de fertilidad e infertilidad, durante el ciclo menstrual.

La investigación médica en la que se basa la PFN, encontró que la presencia de moco cervical, facilita el movimiento del espermatozoides y hace que éste sobreviva por más tiempo, incrementando las posibilidades de la concepción.

Por otro lado, la ausencia del moco cervical, impide que el espermatozoides sobreviva y se pueda transportar, creando un periodo de infertilidad natural en el ciclo de la mujer. Además, se ha encontrado que la temperatura del cuerpo de la mujer experimenta un leve ascenso, al acercarse el momento de la ovulación, que es cuando el óvulo maduro se desprende y está listo para la fecundación. Las parejas usan este conocimiento

para identificar, con certeza, las fases fértiles e infértiles y planificar adecuadamente su familia. Los dos métodos más comunes en Estados Unidos son el Método de la Ovulación Billings y el Método Sinto-Térmico. Otros métodos de PFN incluyen el Método Creighton, el Sinto-Hormonal (Modelo Marquette), el Método de los Dos Días, entre otros.

El Método de la Ovulación Billings

Este método fue desarrollado por los doctores Billings y es usado en muchos países como una forma científica y efectiva para lograr, espaciar o posponer un embarazo. Está basado en los cambios que ocurren en el moco cervical, lo que permite identificar con cierto grado de exactitud, el periodo fértil de la mujer.

El método Sinto-térmico

Consiste en la observación y registro diario de la temperatura basal del cuerpo, los cambios que ocurren en el moco cervical y otros signos secundarios, como molestias o dolor abdominal, sangrado a mediados del ciclo, sensibilidad en los senos, erupción de la piel, etc.

¿Qué tan seguros y efectivos son estos métodos?

Puesto que los métodos de PFN son completamente naturales y no requieren el uso de ningún medicamento, droga o uso de aparatos, son completamente seguros para la mujer. Los estudios han mostrado que las parejas que usan PFN y que están bien instruidas y motivadas, alcanzan una efectividad del 99%, índice mayor a muchos contraceptivos.

Planificación familiar natural

¿Puede la PFN ser una ayuda para el matrimonio? Muchos matrimonios encuentran que la práctica de la PFN, les ayuda a sentirse más cercanos el uno del otro. Les ayuda a comunicarse mejor y a encontrar nuevas alternativas para expresarse el amor y la afectividad, más allá de la relación sexual.

Además, la práctica de la PFN ayuda en el fortalecimiento de la voluntad, el auto control y las habilidades necesarias para conservarse fiel en el matrimonio, a lo largo de su vida. Algunos estudios han encontrado que el índice de divorcio entre parejas que practican la PFN, es extremadamente bajo.

La PFN permite a los cónyuges compartir la responsabilidad y la alegría de planear su familia. Al mismo tiempo, promueve la aceptación, la comprensión y el respeto mutuo entre esposo y esposa, en beneficio del matrimonio y la familia.

El amor no se expresa solamente con la relación genital. Hay otras muchas formas de expresarlo:

- Dialogando.
- Compartiendo actividades.
- Realizando trabajos pendientes.
- Compartiendo más intensamente con los niños, si los hay.
- Saliendo a caminar juntos.

¿Puede la PFN ayudar en el logro de un embarazo? El ciclo fértil de la mujer tiene ciertas características que permite a las parejas, encontrar el momento de mayor probabilidad para lograr un embarazo. Eso les permite tener la relación sexual en el momento de mayor fertilidad, incrementando, al máximo, las posibilidades de embarazo.

¿Es la PFN solo para mujeres que tienen ciclos regulares? La PFN puede ser practicada exitosamente, por mujeres que tienen ciclos irregulares, incluyendo, el periodo de la pre menopausia y los periodos de amamantamiento.

¿Cuál es la diferencia entre PFN y contracepción? La contracepción separa la conexión existente entre la procreación y el acto sexual. Suprime la concepción por medio de bloqueos, sustancias químicas, dispositivos artificiales o intervenciones quirúrgicas. Algunos contraceptivos son abortivos, impidiendo que el óvulo ya fecundado, se implante en el útero. La Iglesia Católica nos enseña que la vida comienza en el momento de la concepción y que una vez que comienza, no se puede detener.

Con PFN, la pareja evita el embarazo, posponiendo la relación sexual, en los días en que la mujer está en su periodo fértil, no pone obstáculos para suprimir la fertilidad y no hay efectos secundarios como en la contracepción.

En síntesis, la PFN nos lleva a aceptar responsablemente nuestra fertilidad, a respetar las normas naturales y a hacer que los días de abstinencia, se conviertan en una participación activa y creativa, en pro de la construcción y enriquecimiento, de la relación de la pareja.

Para planear la familia con métodos naturales, las parejas necesitan:

- Aprender a manejar su fertilidad.
- Tener interés por adquirir estos conocimientos.
- Cooperar y estar en acuerdo mutuo.

Planificación familiar natural

¿Qué involucra aprender un método de PFN?

Las clases son ofrecidas por oficinas diocesanas, parejas o instructores certificados y por medio del internet. Una vez que las parejas aprenden y comienzan a llevar un registro de sus ciclos, se dan cuenta que es muy fácil hacerlo. Muchas mujeres se maravillan al conocer cómo funciona su cuerpo.

La mayoría de las clases consisten en una o dos lecciones, con un instructor certificado, en donde se explica el proceso y la manera de

llevar a cabo el registro de los ciclos de la mujer. Se ofrecen también reuniones de seguimiento, para asegurar que la pareja ha entendido correctamente el método.

Es importante que las parejas tomen las clases de PFN, por lo menos cuatro meses antes de su boda.

Para más información, comuníquese con la Oficina de Vida Familiar local de su diócesis, o con su parroquia.

LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL AYUDA A QUE LAS PAREJAS ADQUIERAN LAS HABILIDADES NECESARIAS PARA:

- Conocer sus cuerpos, manejar y proteger su fertilidad.
- Desarrollar el valor de la sexualidad y el amor conyugal.
- Asumir la responsabilidad de su fertilidad.
- Favorecer las condiciones de salud de la mujer.
- Posponer, lograr o evitar un embarazo.
- Vivir su sexualidad de acuerdo con las enseñanzas de la Iglesia Católica.

RECURSOS:

Método de la Ovulación Billings®: www.thebillingsovulationmethod.org; www.woomb.org;
www.boma-usa.org

Aprende PFN en línea: www.aprendePFNenlinea.com

Método Sinto-Término CCL: www.ccli.org

SymptoPro Fertility Education: www.nwfs.org

Creighton: www.fertilitycare.org

Sympto-Hormonal: www.nfp.marquette.edu

Conferencia Católica de los Obispos: www.usccb.org

Planeando tu familia con PFN

Reflexión en pareja

¿Han pensado ustedes cómo planificar su familia?

1. ¿Les gustaría aprender a usar la Planificación Familiar Natural? ¿Por qué?

2. ¿Qué beneficios creen ustedes que la PFN ofrece a su matrimonio?

3. ¿Tienen ustedes alguna inquietud para integrar la PFN en su matrimonio?

Temas complementarios

CONVALIDACIÓN DEL MATRIMONIO

¡Felicidades por su decisión de casarse por la Iglesia!

Por convalidación del matrimonio se entiende la celebración del Sacramento del Matrimonio, después de que la pareja ha vivido un tiempo considerable, en unión libre o casada por las leyes civiles.

Cada pareja tiene sus motivos

o sus razones, para iniciar su vida en pareja, con un matrimonio civil o en unión libre. Entre ellas se encuentran algunas que no se pueden casar por la Iglesia, por razones relacionadas con inmigración. Cualquiera que sea su caso, lo cierto es que ahora, ustedes quieren estar en armonía con las enseñanzas de la Iglesia Católica, en lo referente al matrimonio.

Eso significa que ustedes están respondiendo al llamado que Dios les hace al matrimonio. A partir de su boda, ustedes podrán vivir plenamente, su vida cristiana y ser partícipes de todos los beneficios espirituales, que disfruta el resto de la comunidad cristiana. Podrán

comulgar en la misa dominical y recibir todos los beneficios espirituales que les fortalecerán en el matrimonio y en la familia.

El sí de ustedes a Dios, es un acontecimiento decisivo y de júbilo, no sólo para ustedes dos, sino también para toda la iglesia. La Iglesia como comunidad, está llamada a ser luz para ustedes y con ustedes. El día de la ceremonia religiosa, en pleno uso de sus facultades y en una decisión libre y de consentimiento mutuo, establecerán una alianza con Dios, frente a la comunidad de

Por medio de las promesas matrimoniales, ustedes se comprometen a vivir en la fidelidad del amor de Dios, crecer y reafirmarse en el amor y en la entrega mutua de cada día.

fe. Al mismo tiempo, Dios establece una alianza de quedarse con ustedes todos los días de su vida, hasta que la muerte los separe. Él lo ha dicho: "Donde dos o tres se reúnan en mi nombre, ahí estaré yo en medio de ellos" (Mateo 18:20).

Dios derramará gracias especiales sobre ustedes, que con plena convicción y conversión, quieren consagrarse y transformarse en sacramento el uno para el otro y para el mundo. Por medio de las promesas matrimoniales, ustedes se comprometen a vivir en la fidelidad del amor de Dios, crecer y reafirmarse en el amor y en la entrega mutua de cada día. Así llegarán a ser señal del amor de Cristo por su iglesia.

Temas complementarios

COHABITACIÓN

En los últimos tiempos, el número de parejas que deciden cohabitar antes del matrimonio, se ha incrementado, a tal punto que algunas ven la cohabitación como el paso que sigue después del noviazgo.

Las razones que dan las parejas para convivir antes del matrimonio, pueden parecer lógicas al principio. "Queremos saber si somos compatibles". "Después de ver a mis padres divorciarse, quiero asegurarme que esa persona es la más indicada para mí, antes de contraer matrimonio". "En realidad, no se puede conocer bien a una persona sin vivir con ella". "Nos sale más barato vivir juntos". Las parejas ven la cohabitación como una forma de hacer que su matrimonio sea más estable.

El Dr. Scott Stanley, investigador del matrimonio, ha encontrado que los hombres que conviven con una mujer, antes de casarse, responden menos al compromiso matrimonial, que aquellos hombres que se casan sin cohabitar.

Un estudio hecho por Rutgers University encontró también que los hombres que se aventuran al matrimonio, sintiendo que es el paso siguiente en su relación o que están respondiendo a la presión de la mujer, muestran menos compromiso en el matrimonio y tienen menos probabilidades de continuar casados, después de diez años.

Entre las parejas que cohabitan, el cincuenta por ciento se casa en los primeros cinco años, cuarenta por ciento terminan su relación y diez por ciento continúan viviendo juntas indefinidamente.

Otras razones por las cuales la cohabitación no es recomendable mientras se preparan para el matrimonio.

- La mayoría de parejas que viven juntas nunca terminan casándose.
- Aquellas que se casan, tienen una probabilidad doble de divorciarse, comparadas con las que no cohabitaron antes del matrimonio.
- Las parejas que cohabitan antes de casarse tienen conflictos más grandes y una comunicación más pobre.
- Las mujeres que han cohabitado antes de casarse, tienen tres veces más probabilidades de ser infieles a sus esposos.
- Las mujeres tienen un sesenta por ciento más de riesgo de ser abusadas por la persona con quien cohabitan, que por los esposos legítimos.
- Las parejas que han vivido juntas por un periodo largo de tiempo, tienen más riesgo de divorcio.
- Las parejas que cohabitan, muestran un menor grado de satisfacción marital después de casarse.
- Los efectos negativos en los niños se incrementan, pues tienen entre diez y treinta veces más riesgo de abuso.

Temas complementarios

El matrimonio es diferente a la cohabitación.

Similar a la enseñanza de la Iglesia sobre el control natal, la Iglesia espera ayudar a las parejas a alcanzar un matrimonio duradero, feliz y exitoso, aun cuando eso pueda ir en contra de la cultura popular. Se asume que si las parejas están viviendo juntas, están teniendo intimidad sexual, por lo que la enseñanza de la Iglesia es reservado solamente para las parejas que viven en matrimonio. El matrimonio no es solo un contrato, es una alianza, que modela el amor y el compromiso incondicional que Dios tiene por nosotros.

Si ustedes son una pareja que está cohabitando, les rogamos que consideren seriamente, las siguientes preguntas.

- ¿Por qué decidieron vivir juntos?
- ¿Qué han aprendido de esta experiencia?
- ¿Por qué han decidido casarse ahora?
- ¿Qué ha cambiado?
- ¿Hay algo exterior que les está obligando a casarse?
- ¿Cómo cambiará su vida después de que se casen?
- ¿Hay alguna situación de la cual no han querido hablar por miedo a afectar su relación?
- ¿Cómo te sientes al conocer que el índice de divorcio es más alto en las parejas que cohabitan?

- ¿De qué manera podrían ustedes desmentir las estadísticas sobre el divorcio?

Para ayudarles a desmentir las estadísticas sobre la cohabitación, asegúrense que su relación, después de la boda, refleje una diferencia bien marcada, con respecto a su vida juntos, antes de la boda. Hagan algún cambio notable que diga que su matrimonio es diferente a la cohabitación. Ustedes estarán ahora en una relación de compromiso, que es permanente, fiel y abierta a la vida.

En general, les ayudará mucho lo siguiente:

- Si no oraban en pareja, comiencen hacerlo.
- Si ya oraban en pareja, incluyan algún elemento que les recuerde su vida sacramental.
- Vayan a misa en pareja.
- Asistan a retiros juntos.
- Participen en conferencias y talleres matrimoniales.
- Participen en algún ministerio o sirvan como voluntarios en su parroquia.
- Pinten su casa de un color diferente.
- Ordenen sus muebles de una manera diferente.
- Cámbiense a una casa diferente y decórenla con algún motivo religioso.

Temas complementarios

MATRIMONIOS INTERCULTURALES

¿Cómo describirías tu cultura? ¿Qué cosas te gustan más de tu cultura? ¿Qué aprecias en la cultura de tu pareja? ¿Qué elementos de la cultura de cada uno desean conservar? ¿Qué cosas te sorprenden o te molestan más de las costumbres de la cultura de tu pareja?

Conociendo tu cultura. Las parejas con diferentes culturas o razas podrían encontrar más situaciones, en donde la aceptación, la comprensión y el entendimiento, son requeridos.

Ciertamente, el bagaje psicológico y cultural jugará siempre, un papel importante en una relación matrimonial.

Retos para la expresión religiosa. Desde una perspectiva litúrgica cultural, podría haber diferencias en cuanto a cuestiones eclesiales y celebración de los días festivos religiosos.

Por ejemplo, la celebración de la Navidad suele ser diferente en diferentes países. La Pascua y festividades étnicas como el Día de San José, el día de San Patricio, la Fiesta de San Nicolás, o la fiesta de Nuestra Señora de Guadalupe, no son comunes a toda cultura.

Retos para entenderse. En algunas culturas, un diálogo altamente emotivo es una forma natural de comunicarse, en tanto otras culturas prefieren un acercamiento calmado y tranquilo.

Expectativas diferentes. En algunas sociedades se espera que las mujeres se queden en casa, cocinen y críen a sus hijos. En otras, los dos asumen esa responsabilidad y los dos trabajan fuera de casa.



Las maneras de celebrar las bodas, los cumpleaños y rituales familiares, pueden ser muy diferentes de cultura a cultura.

En algunos países, el concepto de matrimonio como una verdadera sociedad, donde los dos tienen igualdad de responsabilidades en la casa, es una tendencia creciente. En otras, hay roles bien marcados de las responsabilidades del hombre y la mujer.

Hay culturas en donde los hijos tienden a sobreprotegerse demasiado y en otras, crecen con poca supervisión.

Las maneras de celebrar las bodas, los cumpleaños y rituales familiares, pueden ser muy diferentes de cultura a cultura.

Por lo general, las comidas varían bastante de un país a otro, así como las maneras de divertirse. Éstos y otros asuntos relacionados deben considerarse antes de entrar en un matrimonio intercultural.

Temas complementarios

MATRIMONIOS MIXTOS

A un matrimonio entre una persona católica y una que está bautizada en una religión cristiana, que no está en comunión con la Iglesia Católica, se le llama matrimonio mixto. Por ejemplo: ortodoxos, luteranos, metodistas, bautistas, etc. Cuando las dos partes, la Católica y la no-Católica están válidamente bautizadas en su propia denominación cristiana, la Iglesia Católica considera a tales matrimonios como sacramentales.

El Catecismo de la Iglesia Católica 1634, nos dice que la diferencia de confesión entre los cónyuges, no constituye un obstáculo insuperable para el matrimonio, cuando llegan a poner en común lo que cada uno de ellos ha recibido en su comunidad, y aprender el uno del otro, el modo en que cada uno vive su fidelidad a Cristo.

Sean conscientes de que las diferencias en la fe y en la noción misma del matrimonio, así como las diferentes mentalidades religiosas, pueden volverse fuentes de tensión en el matrimonio, especialmente en lo concerniente a la educación de los niños. La tentación a la indiferencia religiosa puede entonces surgir (Ver Catecismo de la Iglesia Católica 1634).

De ser posible, el ministro católico debe iniciar el contacto con el ministro de la otra iglesia o comunidad eclesial. En general, la consulta mutua entre pastores cristianos para apoyar a tales matrimonios, puede ser un campo fructífero de colaboración ecuménica.

Celebración de la Boda. Los matrimonios mixtos ordinariamente siguen el *Rito de la Celebración del Matrimonio Fuera de misa*. La celebración de un matrimonio cristiano mixto en la misa, puede ser motivo de incomodidad para ambas partes, al subrayar las diferencias en la fe. Si las circunstancias lo justifican y la parte no católica accede a tener la misa, el rito para celebrar el matrimonio dentro de la misa, puede ser usado. Si así lo deciden, deben consultar con su sacerdote sobre este delicado tema.

Permiso para matrimonios mixtos.

En todos los matrimonios mixtos, debe solicitarse un permiso para matrimonios mixtos. El sacerdote de la parroquia ayudará con este simple procedimiento. Para obtener el permiso, se le pedirá a la persona católica que declare verbalmente o por escrito, que hará todo lo posible, para bautizar a sus hijos y educarlos en la fe católica. La otra parte debe ser informada de estas promesas y responsabilidades.

Al cumplir el deber de transmitir la fe católica a los hijos e hijas, la persona católica lo hará respetando la libertad y conciencia religiosa de su cónyuge. Es importante que durante la preparación matrimonial, la pareja hable abiertamente sobre este tema y lleguen a los acuerdos necesarios.

Serias amenazas al matrimonio

Hoy en día, hay muchas amenazas y fuerzas debilitadoras para el matrimonio y la familia. Tales amenazas y fuerzas podrían generar temores, rechazos y aislamientos, atentando no solamente contra el matrimonio y la familia, sino también con la vida de seres humanos inocentes. La vida matrimonial y familiar se puede convertir para algunas personas, en una relación dolorosa, contraria a los planes de Dios.

Es muy importante que hagas conciencia de que esas fuerzas y amenazas están en los hogares, sin que haya una conciencia clara de su existencia y que pone en riesgo la estabilidad del matrimonio y la familia. A continuación se presenta una breve descripción de las más importantes.

LA PORNOGRAFÍA

"Pero yo os digo que todo el que mira a una mujer deseándola, ya ha cometido adulterio en su corazón" (Mateo 5:28).

La pornografía se ha convertido en una amenaza muy seria para hombres, mujeres, niños y niñas. La tecnología se ha encargado de hacerla llegar a los aparatos electrónicos que la mayoría de nosotros usamos en la vida diaria. Eso hace que muchas personas puedan caer en ella, de forma relativamente fácil.

La pornografía atenta contra la persona misma, destruyendo su autoestima y su dignidad y afectando seriamente su espiritualidad y sus estados emocionales. Reduce la capacidad

intelectual a un mínimo, pues la persona pierde la capacidad de pensar en algo diferente, al tener la mente saturada de imágenes que le excitan.

La Iglesia Católica nos enseña que "la pornografía ofende la castidad porque desnaturaliza la finalidad del acto sexual" (Catecismo de la Iglesia Católica 2354). En el

amor marital se da una entrega total, fiel, confiada y generosa, entre los cónyuges. Sus fines son el amor y la procreación, el bienestar y la felicidad.

En contraste, la pornografía excluye la procreación.

Trastorna y transforma la relación de amor entre los esposos, convirtiéndola en un mero placer genital. Promueve la infidelidad y el abuso de hombres, mujeres y niños. Causa impotencia, al crear, rápidamente tolerancia, requiriendo de material explícito y fuerte para lograr la excitación. Eventualmente, hace que la persona adicta, ponga la religión, el matrimonio, la familia, el trabajo y las amistades, en segundo lugar, para ir en busca del placer genital.

La perversión de la sexualidad por medio de la pornografía, afecta significativamente, todas las áreas de la vida de una persona: la relación con Dios, consigo misma, con el cónyuge, con los hijos, con el sexo opuesto y con todas las personas que tienen alguna relación con ella. San Juan Pablo II, en su catequesis sobre la Teología del Cuerpo, enfatiza que hay una bondad moral en el matrimonio, la fidelidad. Esa bondad puede ser lograda adecuadamente, solamente en una relación de exclusividad del

En el amor marital se da una entrega total, fiel, confiada y generosa, entre los cónyuges. Sus fines son el amor y la procreación, el bienestar y la felicidad.

Serias amenazas al matrimonio

esposo y la esposa. La pornografía destruye el concepto de exclusividad, que se da en los cónyuges que son fieles hasta que la muerte los separe.

La pornografía es una adicción que comienza con material que provoca excitación y lujuria. Pronto, la persona va requiriendo material más explícito y violento para obtener la misma excitación. Al continuar el proceso, la persona va creando más tolerancia a las imágenes, requiriendo material cada vez más fuerte y degradante. Llega el momento en que nada le causa la excitación esperada, por lo que busca llevar a la práctica lo que ha visto, usualmente de maneras violentas e ilícitas.

Mary Anne Layden, directora del programa sobre Trauma y Psicoterapia Sexual del Centro de Terapia Cognitiva de la Universidad de Pennsylvania dice que “este material potente y adictivo, es implantado permanentemente, en el cerebro”. Además, promueve fantasías denigrantes y destructivas, llevando a la persona a aislarse completamente. El cuerpo humano queda reducido a sus genitales, borrando la espléndida belleza plasmada por Dios en él. Causa daños irreparables en el cerebro, impidiendo el buen juicio, debilitando su autocontrol y destruyendo la autoestima y la imaginación.

El catecismo de la Iglesia Católica 2354 señala que “La pornografía atenta gravemente contra la dignidad de quienes se dedican a ella (actores, comerciantes, público), pues cada uno viene a ser para otro, objeto de un placer rudimentario y de una ganancia ilícita”.

La pornografía distorsiona la sexualidad, convirtiéndola en lujuria. Promete el disfrute del sexo pero da desesperación. Promete satisfacción pero da remordimientos. Promete libertad, pero da adicción. Promete gozo pero da vergüenza y genera culpa. Promete salud, pero da enfermedades.

LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

“Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó, varón y mujer los creó” (Génesis 1: 27).

La Conferencia de Obispos Católicos de Estados Unidos (USCCB por sus siglas en inglés) en su documento Cuando Pido Ayuda define violencia doméstica como “cualquier comportamiento utilizado por una persona, para controlar a otra, a través del miedo y la intimidación. Este incluye el abuso físico, emocional, verbal, sexual y económico”.

Algunos ejemplos de abuso doméstico incluyen: golpes, palabras agresivas, apodos, insultos, amenazas de muerte o de hacer daño a su cónyuge o a los niños, destrucción de la propiedad, violaciones, esterilización o abortos forzados, etc.

La USCCB ha dicho que aun cuando la Iglesia enseña la permanencia del matrimonio, nadie debe permanecer en una relación donde haya abuso doméstico.

Además, dice que el uso de la Biblia para justificar un comportamiento abusivo, es incongruente con la doctrina de la Iglesia.

Serias amenazas al matrimonio

Afirma que una lectura correcta de la Sagrada Escritura, debe llevarnos siempre a un mejor entendimiento de la igualdad en la dignidad del hombre y la mujer.

La violencia doméstica, además de ser un crimen grave, atenta contra la dignidad de la víctima y de aquéllos que viven con ella, sus hijos.

Por tanto, si identificas en tu relación matrimonial algún patrón de conducta abusiva, busca ayuda inmediatamente. Llama a tu parroquia local, a la oficina de Caridades Católicas más cercana o a una organización que brinde ayuda al respecto.

EL ALCOHOL

Si una persona sigue tomando aun cuando experimenta problemas de salud, de trabajo, de familia o de matrimonio, debe buscar ayuda inmediatamente.

Una de las drogas más comunes y socialmente aceptadas, es el alcohol. El alcohol es una sustancia química que, usada en exceso, es muy peligrosa. Aun cuando para algunas personas, parece ser inofensivo en cantidades pequeñas, para otras, la menor cantidad es una amenaza muy seria.

Algunos jóvenes comienzan a beber desde muy temprana edad, lo que hace mucho más probable el desarrollo del alcoholismo en ellos. En algunos casos, los jóvenes comienzan a tomar movidos por una actitud machista errónea, que identifica el beber licor, con lo que es un verdadero hombre.

¿Qué es el alcoholismo? El alcoholismo es una enfermedad controlable, que afecta todos los aspectos de la vida: físico, social, matrimonial, familiar, económico, laboral, emocional y espiritual.

Recuperación. La mayoría de personas alcohólicas no se pueden recuperar solas.

- Si la condición se detecta a tiempo y se buscan un tratamiento apropiado, los resultados son muy satisfactorios.
- Aun cuando se cree que el alcoholismo no tiene cura, la persona puede lograr un control completo sobre el alcohol.
- Los alcohólicos son personas enfermas, no débiles.
- Las presiones sociales para el consumo del alcohol parecen ser muy fuertes. Aun así, nadie puede ser forzado a tomar. Tú tienes el control.
- El alcohol tiene un efecto psicológico que modifica la forma de pensar y razonar de la persona. Al mismo tiempo, posee cualidades adictivas.
- Una copa puede cambiar la forma de pensar de una persona alcohólica, haciéndole pensar que pueden tolerar otra copa. Y el círculo comienza.
- Las recaídas son un tanto comunes en las personas que están recuperándose. ¡Ánimo!

Serias amenazas al matrimonio

- La base del tratamiento consiste en re-educar a la persona para que aprenda a vivir en abstinencia.

Busca ayuda. Si una persona sigue tomando, aun cuando conteste alguna de las siguientes preguntas afirmativamente, debe buscar ayuda inmediatamente

- ¿Tienes situaciones de salud por causa del alcohol?
- ¿Te causa el alcohol problemas en el trabajo o en la escuela?
- ¿Tu cónyuge te amenaza con dejarte si no dejas de tomar?
- ¿Has perdido tu trabajo o estás a punto de perderlo por causa del alcohol?
- ¿Has perdido la oportunidad de una promoción, aumento de sueldo, o una mejor posición por causa de la bebida?
- ¿Has manejado un auto después de haber tomado?
- ¿Has hecho cosas que pudieron haberte lastimado o golpeado, después de haber tomado?
- ¿Has hecho cosas que pudieron haber lastimado a otras personas, después de haber tomado?
- ¿Tomas siempre más de lo que tenías pensado?
- ¿Se te hace difícil dejar de tomar una vez que empiezas?
- ¿Se te hace difícil disminuir o dejar de tomar?
- ¿Te toma mucho tiempo reponerte de los efectos de la bebida?

- ¿Has faltado al trabajo o has llegado tarde por causa de la bebida y sus efectos?
- ¿Te has emborrachado en vez de hacer las cosas que ibas a hacer?
- ¿Has disminuido o abandonado el interés por tus amistades o familiares a causa de la bebida?
- ¿Te has enfermado después de tomar?
- ¿Te has sentido deprimido/a, nervioso/a o irritado/a después de haber tomado?
- ¿Has sentido o visto cosas que realmente no existen, después de haber tomado?

Tomado del folleto de A.C.E.S., Addiction Consultation and Educational Services (una división de Caridades Católicas), Chicago, Illinois y John Hopkins University Hospital "¿Qué es el alcoholismo?"

LAS DROGAS

¿Has usado droga alguna vez en tu vida? ¿Conoces alguna persona drogadicta? ¿Sabes cuáles son los daños que pueden provocar las drogas? ¿Sabes de alguien que ha tenido serios problemas a causa de las drogas?

Las drogas hacen mucho daño a las personas que las consumen y a quienes viven con ellas. Sin importar el tipo de droga, todas afectan la mente, las emociones, el espíritu y las relaciones matrimoniales y familiares.

La adicción comienza cuando una persona decide, consciente o inconscientemente, usar una droga. La investigación científica muestra contundentemente, que las drogas no solamente

Serias amenazas al matrimonio

interfieren con el funcionamiento normal del cerebro, sino que también, tienen efectos duraderos en la actividad cerebral. Las personas adictas sufren de un deseo compulsivo de consumir droga, lo que hace que necesiten la ayuda adecuada para vencer ese deseo y dejarla. Toda droga tiene efectos a corto y largo plazo. Drogas estimulantes como la cocaína, incrementa las palpitaciones del corazón y la presión sanguínea. Otras como la heroína, pueden disminuir las palpitaciones del corazón y reducir la respiración.

Ante cualquier problema con drogas, se debe buscar ayuda inmediatamente. Toda persona puede recuperarse. Al mismo tiempo, sea consciente de que uno de los problemas más sutiles de las drogas y el alcohol es que la persona drogadicta o alcohólica niega que tenga un problema. Lo cierto es que la negación es parte de la adicción.

RECURSOS:

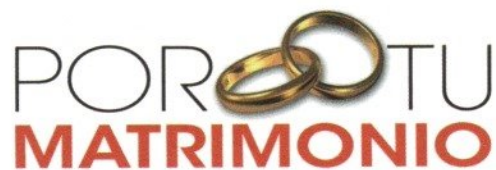
Pornografía: pornharms.com

Violencia Domestica: womenslaw.org

Alcohólicos Anónimos: aa.org

Drogadicción: drugabuse.gov

Recursos



portumatrimonio.org

Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos



Método de la Ovulación Billings de la Planificación Familiar Natural

Planeación de la ceremonia

Novio y Novia: _____

Fecha: _____ Hora: _____ Parroquia: _____

Sacerdote o Diácono: _____ Día y hora del ensayo: _____

Dama de honor: _____ Chambelán de honor: _____

Chambelanes y damas: _____

Madrina del ramo: _____ Padrinos de anillos: _____

Padrinos de lazo: _____ Padrinos de arras: _____

Ujieres: _____

Organista: Sí _____ No _____

Coro: Sí _____ No _____

Acólito: Sí _____ No _____

Fotógrafo: Sí _____ No _____

Orden de la celebración

Himno de entrada: _____ *Himno de presentación: _____

Primera lectura: _____ *Prefacio y Oración Eucarística

Lector: _____ Padre Nuestro: Dicho o Cantado: _____

Salmo: Cantado: _____ Bendición Nupcial

Segunda Lectura: _____ Signo de Paz

Lector: _____ *Comunión

Lectura del Evangelio: _____ *Canto de Comunión _____

Votos matrimoniales Rito Conclusivo: Bendición Final

Bendición de los anillos Canto de despedida: _____

Oración de los fieles *Indica solamente partes de la Liturgia Eucarística

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Evaluación

Nombre (Opcional): _____

Lugar del PreCaná: _____

Fecha: _____

Pareja Presentadora _____

	Excelente	Buena	Más o menos	Pobre
1. Los temas fueron presentados en forma clara y entendible.	1	2	3	4
2. Se hizo buen uso del tiempo y los materiales.	1	2	3	4
3. Hubo suficiente tiempo y oportunidad para hacer preguntas.	1	2	3	4
4. La información presentada fue útil para ti.	1	2	3	4
5. ¿Qué parte del programa te gustó más? ¿Por qué?				
6. ¿Qué otros temas te hubiera gustado escuchar hoy?				
7. ¿Dirías tú que los presentadores fueron un ejemplo de fe para ti?				
8. Por favor, escribe aquí otros comentarios o sugerencias para mejorar la experiencia.				
9. El programa es:	____ Excelente	____ Bueno	____ Más o menos	____ Pobre

Evaluación

Otros comentarios o ideas:

Evaluación

Nombre (Opcional): _____

Lugar del PreCaná: _____

Fecha: _____

Pareja (s) Presentadora (s) _____

	Excelente	Buena	Más o menos	Malo
1. Los temas fueron presentados en forma clara y entendible.	1	2	3	4
2. Se hizo buen uso del tiempo y los materiales.	1	2	3	4
3. Hubo suficiente tiempo y oportunidad para hacer preguntas.	1	2	3	4
4. La información presentada fue útil para ti.	1	2	3	4
5. ¿Qué parte del programa te gustó más? ¿Por qué?				

6. ¿Qué otros temas te hubiera gustado escuchar hoy?

7. ¿Dirías tú que los presentadores fueron un ejemplo de fe para ti?

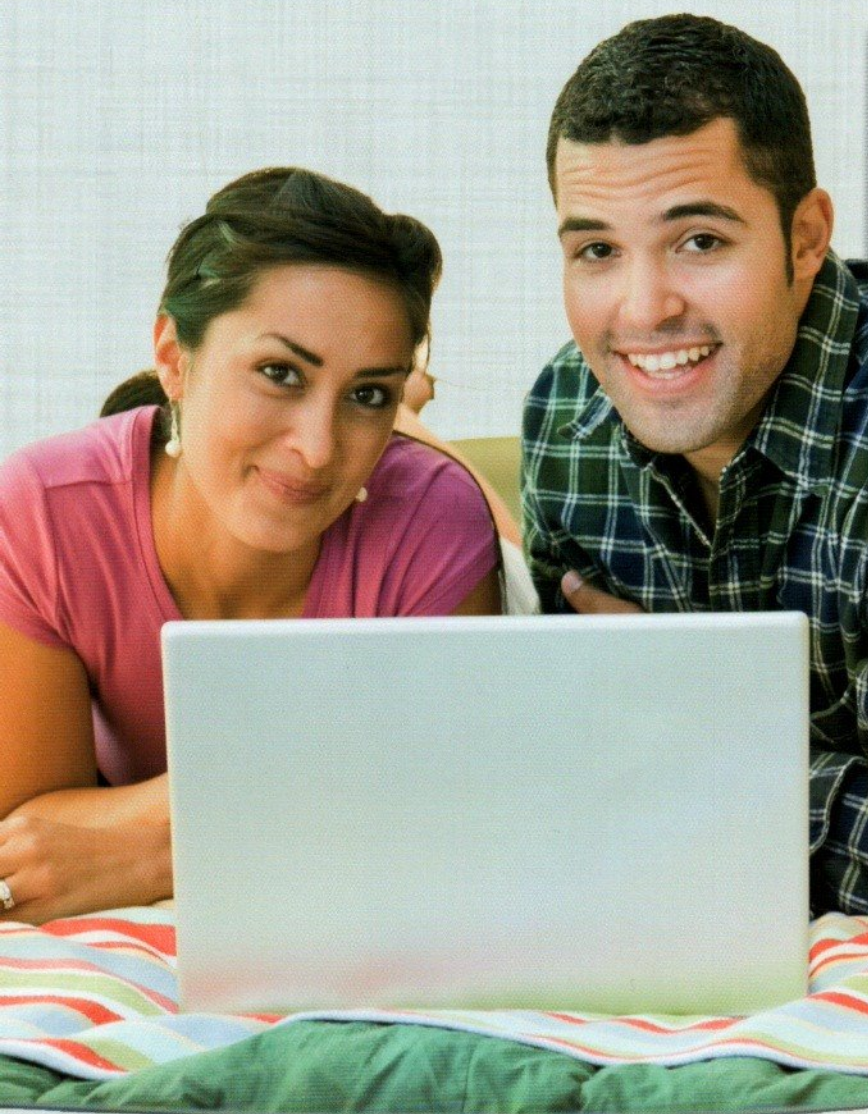
8. Por favor, escribe aquí otros comentarios o sugerencias para mejorar la experiencia.

9. El programa es: _____ Excelente _____ Bueno _____ Más o menos _____ Malo

Evaluación

Otros comentarios o ideas:

aprendePFNenlinea.com



- ♦ Método de la Ovulación Billings
- ♦ Disponible 24/7/365
- ♦ En la privacidad y conveniencia de su hogar
- ♦ Aceptado por la Iglesia Católica
- ♦ Certificado de conclusión