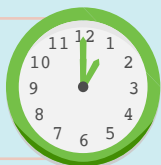


1. Compartan tiempo juntos



Recuerda que el tiempo pasa y no se detiene, **darle a tu pareja un espacio de tu día** será importante para fortalecer la unión. Que no importe nada más que ese momento que le prestarás atención, como la primera vez que te enamoraste de tu pareja.

2. Recuerda decir gracias

Que hermoso sentimiento al escuchar decir a tu pareja **"gracias"**, por las labores que realizas en el hogar o en el trabajo, cualquier gesto como escoger su comida, salir a trabajar todos los días, intentar arreglar algún desperfecto del hogar, amanecer juntos, etc. Una simple expresión de gracias le dará un gesto de alegría a tu pareja y fortalecerá el matrimonio.




3. Escucharse les dará soluciones

Escuchar a tu pareja te dará una idea de lo que siente, así sea lo más mínimo o insignificante, darle la importancia los unirá más.

FUNDACIÓN ESENCIA FAMILIAR

FORTALECEMOS A MATRIMONIOS
Y FAMILIAS EN MÉXICO A TRAVEZ
DE CONTENIDO POSITIVO

—
**Cuando la familia está bien,
la sociedad también lo está.**
—

 núcleo familiar México

 @nucleofamiliarmx

 www.nucleofamiliar.org

EJEMPLAR GRATUITO

DICE DON SALPICÓN

Sobre Matrimonio y Pareja





4. Se amable con tú pareja

La **bondad** entre ustedes, el entender cómo se siente tu pareja y brindarle tu apoyo, le dará fuerza para sobrellevar cualquier inconveniente. El mostrarle un pequeño detalle sin avisarle, de seguro le robará una sonrisa, se amable.

5. Habla con tú pareja



Jamás hagas menos las **conversaciones** con tu pareja, mucho menos las cortes, aún cuando sean temas completamente mundanos, recuerda que lo que es importante para tu esposo/a, lo es para tí.



6. No siempre tengas la razón

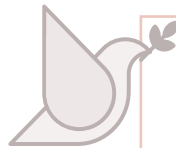
No tengas miedo de **escuchar** a tú pareja y cambiar tus ideas u opiniones tanto en temas importantes como pequeños. Insistir en tu forma de pensar al principio puede parecer que está bien, pero no es sano para el matrimonio. Estén abiertos a lo que es importante para el otro. Habrá momentos en que debas de cambiar tus ideas por las de tú pareja, para dar un giro completo al panorama del momento o los planes que tengan.

7. Discutir con respeto



Lo importante será abordar el tema de la discusión, por ningún motivo **atacar a la pareja**, no huyas de la discusión, no grites, solo recuerda todos los momentos agradables que pasaron juntos, y si tu pareja está molesta solo está buscando un poco de atención.

8. Hacer las paces



Un „**lo siento**“ será vital para llevar una relación duradera, el saber manejar los temas de plática cuando se estén poniendo difíciles tener la sabiduría para cambiar a temas más agradables, para que en otro momento los retomen con más calma, ser cordial con la pareja es importante.

9. Ayudar a los demás



El **unirse como pareja** para ayudar a los demás, será muy gratificante, por que tendrá despierto su lado amable y sensible, para poderse comprender y saber que todos pasan por momentos difíciles, que es un regalo el poder estar uno con el otro.

10. Crear rutinas

Buscar **tiempo juntos** durante la semana dará un toque muy suyo a la relación, cosas tan simples se convierten en las cosas mas inolvidables como salir a caminar al parque, salir a comer juntos, decirse al despertar muy buenos días, recordarse cuanto amor se tienen, creará rituales que los unirá más y más.

