

10 cositas que pueden ser muy importantes para su matrimonio

Una relación fuerte y de apoyo mutuo se construye a través de las palabras de la pareja y las acciones. Debido a todas las obligaciones creadas por el trabajo, los niños y otras responsabilidades, puede ser fácil no valorar completamente a su pareja u olvidarse de hacer las cosas que fortalecerán al matrimonio. Aquí tenemos algunas cositas que pueden tener un gran impacto en su matrimonio.

1. **Hágale un cumplido a su pareja.** Es más, presume y haga alardes de su pareja cuando su pareja lo pueda escuchar. Aumentará su auto-estima y su pareja seguirá tratando de hacerle feliz y orgulloso.
2. **Encuentre algo para reírse.** La risa ayuda a eliminar la tensión nerviosa y las presiones de nuestras vidas ocupadas. Un sentido del humor ayuda a los matrimonios a sobrepasar los problemas grandes y chicos.
3. **Busquen una actividad en común para que ambos la disfruten.** Puede ser cualquier cosa, como salir a cenar, bailar o la jardinería. Podría ser necesario encontrar el tiempo para disfrutarlo juntos pero el esfuerzo vale la pena para mantener la intimidad en buen estado.
4. **Trate a su pareja como a usted le gusta que le traten.** Si desea que lo respeten, sea respetuoso. Esto ayuda a establecer que ambas partes tengan responsabilidades dentro del matrimonio.
5. **Busque tiempo para tocar.** El valor del toque humano es asombroso. El mostrar afecto a su pareja de manera significativa entre ocho a diez veces al día es muy útil para la salud física y emocional de ambos.
6. **Este dispuesto a ceder.** Otorgue algunas de las cosas que usted quiere a favor de lo que quiere su pareja. Si la situación se establece como algo donde ambos cedieron algunos puntos, se evitan los resentimientos y la ira reprimida.
7. **Sonríase.** Una manera fácil pero poderosa de mostrarle a su pareja que usted lo / la valora es por medio de una sonrisa y de decirle lo que siente.
8. **Converse sobre las cosas que le enojan.** Permitir que los enojos diarios se vayan acumulando día tras día sin tratar de resolverlos lleva a situaciones de ira reprimida y resentimientos que son dañinos para el matrimonio. Mientras más rápido se enfrentan y se resuelven las cosas desagradables más tiempo hay para disfrutar las cosas saludables y divertidas dentro de su relación.
9. **La comunicación es la clave.** Sin la comunicación, cualquier equipo está en riesgo. Es muy importante comunicar sus pensamientos, planes, ideas y opiniones de forma consistente. Igualmente de importante es comunicar sus sentimientos- las felicidades, penas y frustraciones que todos sentimos.
10. **Trazar su ruta.** Trazar una ruta establece la visión compartida de su matrimonio. Puede ser útil para establecer puntos medianos donde se puede determinar si se están acercando a las metas trazadas.

Para mayor información sobre como fortalecer los matrimonios y las familias, visite el sitio web del Coalition for Marriage, Family and Couples Education (www.smartmarriages.com) o el Oklahoma Marriage Initiative (www.okmarriage.org).

