

18 consejos para evitar la crisis

Comunicación en el matrimonio

La crisis en el matrimonio puede originarse a veces por una defectuosa comunicación. La crisis en sí misma supone una ruptura de la comunicación. Esta ruptura se manifiesta de forma abierta cuando el trato y el dialogo dejan de existir. O puede aparecer de forma velada cuando se continúa la relación a base de monosílabos. En todo caso lo que se pretende es, que estos momentos de desacuerdo conyugal (normales por otra parte en la convivencia matrimonial) sean transitorios y leves, gracias a la buena voluntad de los cónyuges.



1. **Saca el televisor de tu cuarto.** Ubícala en un sitio fuera del cuarto en donde puedan verla y compartir un rato en familia. No pongas a tu mujer o a tu marido a competir con el televisor. Haz de tu cuarto un sitio para conversar, un sitio para la intimidad conyugal.
2. **Deja el celular cuando estés en casa.** Deja de chatear todo el tiempo, de enviar mensaje, de seguir el twitter. Comparte con tu esposa (o) y con tus hijos. Estamos todo el día fuera trabajando, respetemos el poco tiempo que tenemos para compartir en casa. Esto también aplica con el internet, el Ipod, juegos de video, etc.
3. **Tiempo de oro.** Dedícale tiempo al otro pero no confundas la calidad con la cantidad. Si pueden ambas, buenísimo. Pero si no hay suficiente tiempo, dale calidad. Cuando llegues a casa dedícate a tu mujer. Si hay mucha interferencia en casa, toma a tu mujer y sal con ella.
4. **Salidas frecuentes.** Sal con tu cónyuge con alguna frecuencia. No te limites a "sacar" a tu mujer de casa, preocúpate de "salir con ella" a algo que le agrade.
5. **Oír y escuchar.** Cuando él-ella te hable, no te limites a oír, deja de trabajar, o deja el periódico a un lado, mírale a los ojos. Una persona que se siente escuchada, se siente amada. El amor es siempre escuchar sobre todo lo que el otro nos dice, si lo miras no solo escuchas lo que te dice con palabras, sino lo que te dice con las expresiones corporales.

18 consejos para evitar la crisis

Comunicación en el matrimonio

6. **Interésate por sus cosas.** Interesarte, es desvivirte por ella o el. Recuerda cuando eran novios, se desvivían por complacerse. ¿Por que ahora que son matrimonio, no lo hacen.?
7. **Respeto por encima de todo.** No pases jamás la barrera del respeto, no solo con palabras sino también con actitudes.
8. **Como novios.** Mantén viva la ilusión del primer día de noviazgo. Conquistale a diario.
9. **Buenos recuerdos.** Recuerda con frecuencia los momentos felices compartidos por los dos.
10. **Sueños de enamorados.** Sueña como los enamorados pero ten los pies en la tierra como los esposos.
11. **Un beso al despedirse.** No olvides despedirte antes de salir. Un beso todos los días es una practica muy recomendable
12. **Con la verdad por delante.** Se siempre sincero o sincera. La palabra es transparencia. La ves a los ojos y le dices lo que sientes y lo que piensas. Di siempre la verdad. Con la verdad transmites paz tranquilidad, certeza; con la mentira transmites desconfianza, incertidumbre, inestabilidad, celos. El que abre la puerta de la desconfianza, después le es difícil cerrarla.
13. **Venia pensando en ti.** Búscale a él o a ella al llegar a casa. Le encantará saber que vienes pensando en él. Llámale durante el día, envíale un mensaje de texto con algunas palabras bonitas, en el transcurso del día.
14. **Siempre de buen humor.** El mayor testimonio de amor que un esposo puede darle a su esposa o viceversa, es un rostro de alegría. Tu mirada y tu sonrisa es amor.
15. **El dialogo debe ser claro.** Vale preguntar, no adivines, no intuyas. Que lo que yo diga sea lo que tu entendiste.



18 consejos para evitar la crisis

Comunicación en el matrimonio

16. **No hay otro como tú.** Hazle sentir al otro como necesario en la relación conyugal. Busca su compañía.
17. **Siempre perdonar.** Cuando existe arrepentimiento, hay que perdonar.
18. Por ultimo y muy importante: **Hazle a tu esposa o esposo las siguientes preguntas.**
 - ◆ ¿Te estoy haciendo feliz?
 - ◆ ¿Que más tengo que hacer para hacerte más feliz?
 - ◆ ¿Que debo dejar de hacer, para hacerte más feliz?

Fuente: Revista Hacer Familia

Adaptado por el IPEF tomando como base las reflexiones del Padre Ángel Espinosa L.C.