CM CÓDIGO MATRIMONIO

GUÍA GRATUITA PARA SOLTEROS Y NOVIOS

Antes y durante el noviazgo

7 conversaciones con Daniel y Sara



Rev. Dany e Ysmelia Sabino

Cómo usar esta guía

Para solteros y novios

Esta guía gratuita de Código Matrimonio reúne siete situaciones que Daniel y Sara viven como novios. Sus conversaciones te ayudarán a pensar en lo que valoras y en cómo te gustaría actuar si comienzas una relación. Si ya tienes pareja, pueden usarlas para hablar de lo que están viviendo y llegar a acuerdos.

Si estás soltero

Lee una escena por vez. Responde las preguntas desde tu experiencia y piensa cómo actuarías en una situación parecida. En el espacio del acuerdo, escribe qué te gustaría proponer si algún día comienzas un noviazgo. En la última página, elige una práctica que puedas trabajar desde hoy.

Si ya son novios

Elijan una conversación por encuentro. Respondan primero por separado y luego compartan sus respuestas sin interrumpirse. Escriban un acuerdo que ambos puedan cumplir. Si necesitan más tiempo para decidir, anoten cuándo retomarán el tema.

1. ¿Qué significa ser novios para cada uno?

Daniel y Sara

—Pensé que ahora íbamos a vernos todos los sábados —dice Daniel.

—Algunos sábados los paso con mi familia —responde Sara—. ¿Tú ya dabas por hecho que íbamos a vernos?

—Sí. Y acabo de darme cuenta de que nunca te lo pregunté.

Al empezar un noviazgo, cada uno trae ideas sobre cuánto tiempo pasar juntos, cómo mantenerse en contacto y qué lugar tendrá la relación en su vida. Una expectativa puede sentirse evidente para uno y ser completamente nueva para el otro.

Para reflexionar a solas

- ¿Qué cambió para mí cuando empezamos a ser novios?
- ¿Qué espero de ti que todavía no te he dicho?
- ¿Qué tiempo quiero seguir dedicando a mi familia, mis amistades y mis responsabilidades?

Un acuerdo para pensar o conversar

Completen juntos: «Para nosotros, ser novios significa _____. Esta semana queremos reservar tiempo para _____. Si cambia un plan, nos avisaremos de esta manera: _____».

Para leer y orar · Filipenses 2:4

Señor, ayúdanos a expresar lo que esperamos y a darle espacio a lo que el otro necesita. Amén.

2. ¿Cuánto contacto nos hace bien?

Daniel y Sara

—Me dejaste en visto —dice Sara.

—Abrí tu mensaje cuando entró el profesor. Pensé responder al salir.

—Yo pasé toda la clase preguntándome si estabas molesto conmigo.

Un mensaje sin respuesta puede tener muchas explicaciones. Cuando les pase, prueben preguntar con sencillez qué ocurrió. También pueden hablar de cuánto contacto pueden sostener en un día normal de estudio, trabajo o compromisos familiares.

Para reflexionar a solas

- Cuando tardas en responder, ¿qué historia me cuento?
- ¿Qué tipo de comunicación me hace sentir cerca de ti?
- ¿En qué momentos necesito concentrarme, descansar o estar con otras personas?

Un acuerdo para pensar o conversar

Decidan qué harán en días ocupados y cómo se comunicarán cuando algo sea urgente. Por ejemplo: «Si puedo, te aviso que estaré ocupado. Si una demora me inquieta, te pregunto cómo te fue antes de sacar conclusiones. Si es urgente, te llamo».

Para leer y orar · Santiago 1:19

Señor, danos paciencia para preguntar, escuchar y comprender antes de reaccionar. Amén.

3. ¿Cómo volvemos a hablar después de discutir?

Daniel y Sara

—Dijiste «hablamos después», y yo me quedé esperando toda la noche —dice Sara.

—Necesitaba calmarme —responde Daniel—. Pude haberte dicho a qué hora volvería a llamarte.

Una pausa puede ayudar cuando la conversación se calienta. Pónganle una hora para volver. Al retomar, empiecen por lo que pasó, cómo les afectó y qué puede hacer cada uno de manera diferente.

Para reflexionar a solas

- Cuando me molesto, ¿suelo callarme, insistir, interrumpir o subir el tono?
- ¿Qué frase me ayudaría a escuchar que necesitas una pausa?
- Cuando hiero al otro, ¿qué cambio concreto puede acompañar mi disculpa?

Un acuerdo para pensar o conversar

Ensayen esta frase: «Quiero seguir hablando contigo, pero ahora necesito calmarme. ¿Podemos retomarlo a las _____?». Para volver al diálogo, prueben: «Cuando pasó _____, me sentí _____. La próxima vez te pido _____. Yo puedo aportar _____».

Para leer y orar · Proverbios 15:1

Señor, ayúdanos a bajar el tono, reconocer nuestra parte y volver a conversar con respeto. Amén.

4. ¿Qué cuidamos en privado?

Daniel y Sara

—Vi que subiste una captura de lo que te escribí —dice Daniel.

—Me pareció un mensaje bonito —responde Sara.

—A mí también. Por eso quería que quedara entre nosotros.

Una foto, una captura o una historia puede tener un significado distinto para cada uno. Hablen de qué disfrutan compartir y cuándo quieren que el otro les pregunte primero. Si algo les causa miedo o se sienten bajo presión, cada uno puede buscar apoyo de una persona de confianza.

Para reflexionar a solas

- ¿Qué fotos, mensajes o detalles personales quiero que me consultes antes de compartir?
- ¿Qué podría contar sobre nuestra relación sin exponer algo que me confiaste?
- ¿Con quién puedo hablar si necesito orientación?

Un acuerdo para pensar o conversar

Completen: «Antes de publicar o reenviar _____, nos preguntaremos. Si algo que ya compartimos incomoda a uno de los dos, haremos _____».

Para leer y orar · Proverbios 11:13

Señor, enséñanos a cuidar lo que el otro nos confía y a pedir ayuda con sabiduría cuando la necesitemos. Amén.

5. ¿Cómo acordamos límites antes del momento?

Daniel y Sara

—Me gusta estar contigo, pero prefiero que hoy salgamos a caminar —dice Sara.

—Está bien. ¿Quieres que vayamos al parque?

—Sí. Gracias por escucharme sin hacerme sentir que tenía que convencerte.

Hablen con calma sobre los límites físicos y digitales que cada uno quiere cuidar. Pueden acordar cómo expresar incomodidad y qué hacer cuando uno cambia de parecer. Si alguien dice «hasta aquí», se detienen en ese momento. Cada uno tiene libertad de expresarlo aunque antes haya dicho que sí.

Para reflexionar a solas

- ¿Qué límite quiero expresar con claridad?
- ¿Qué planes o ambientes me ayudan a cuidar ese límite?
- ¿Cómo puedo responder con respeto cuando tú cambias de parecer?

Un acuerdo para pensar o conversar

Elijan una frase que cualquiera pueda usar, como «prefiero parar aquí». Practiquen una respuesta sencilla: «Está bien, paramos». Luego completen: «Queremos cuidar _____ y, si uno necesita parar, acordamos _____».

Para leer y orar · 1 Tesalonicenses 4:3–5

Señor, danos dominio propio, libertad para hablar y respeto para escuchar los límites del otro. Amén.

6. ¿Cómo vivimos nuestra fe juntos?

Daniel y Sara

—Te propuse orar juntos cada noche, y siento que te incomodó —dice Daniel.

—Me gusta orar contigo —responde Sara—. Me ayudaría empezar con algo que los dos podamos sostener.

Pueden compartir su fe con sencillez. Tal vez les haga bien orar por algo que cada uno está viviendo, conversar sobre un pasaje o servir juntos. También vale la pena hablar de cómo cada uno cultiva su relación con Dios y qué tipo de apoyo le gustaría recibir.

Para reflexionar a solas

- ¿Qué práctica me ayuda a acercarme a Dios en esta etapa?
- ¿Qué me gustaría compartir contigo?
- Cuando estoy pasando por algo difícil, ¿prefiero que me escuches, que ores conmigo o que primero me preguntes qué necesito?

Un acuerdo para pensar o conversar

Elijan una práctica para probar durante dos semanas. Por ejemplo: «Los domingos, después del servicio, vamos a contarnos algo que nos quedó del mensaje y a orar por una necesidad de cada uno».

Para leer y orar · Colosenses 3:16

Señor, que nuestra fe se vea en cómo nos escuchamos, en cómo nos tratamos y en las decisiones que tomamos. Amén.

7. ¿A qué ritmo queremos avanzar?

Daniel y Sara

—Mi familia ya me pregunta cuándo nos vamos a comprometer —dice Daniel.

—A mí también me preguntan —responde Sara—. ¿Qué tal si hablamos de lo que queremos nosotros antes de responderles?

Pueden hablar del futuro aunque todavía estén discerniendo fechas y decisiones. Es válido que uno esté listo para conversar sobre un paso y el otro necesite tiempo. Escuchen qué significa ese paso para cada uno y acuerden cuándo volver al tema.

Para reflexionar a solas

- ¿Qué paso me ilusiona y qué necesito conocer mejor antes de darlo?
- ¿Qué presiones externas influyen en cómo pienso sobre nuestro futuro?
- ¿Qué me gustaría observar o conversar en los próximos meses?

Un acuerdo para pensar o conversar

Completen: «En esta etapa estamos listos para _____. Queremos dedicar más tiempo a _____. Volveremos a conversar sobre esto el _____».

Para leer y orar · Proverbios 19:2

Señor, danos paciencia para conocernos, sinceridad para hablar del futuro y sabiduría para decidir a su tiempo. Amén.

Una última conversación

Si estás soltero, repasa tus notas y escribe qué aprendiste sobre ti, qué quieres cuidar y qué puedes practicar desde hoy. Si ya son novios, lean sus acuerdos y completen en voz alta estas tres frases:

• «Algo que ahora entiendo mejor de ti es _____».

• «Algo que quiero cuidar mejor en nuestra relación es _____».

• «Un acuerdo que quiero seguir practicando contigo es _____».

Nuestro acuerdo para las próximas dos semanas

_____

_____

El día que volveremos a conversar sobre cómo nos fue

_____

Que Dios les dé la confianza para decirse la verdad con cariño, la humildad para reconocer cuando se equivocan y la alegría de seguir conociéndose.

Con cariño,

Rev. Dany e Ysmelia Sabino

CM · Código Matrimonio