¿Puede Ud. recordar cuánto tiempo pasó cultivando su relación cuando estaba empezando sus citas? Todo lo demás se postergó para pasar el tiempo con su futuro/a cónyuge. No es de extrañar que su relación creciera tan rápidamente.

Según pasó el tiempo, Ud. empezó a pasar menos y menos tiempo cultivando su relación. Esto ocurre muy seguido fuera de la necesidad desde que las áreas descuidadas de su vida demandan su atención.

Como quiera que sea, las relaciones son como las plantas. Ud. puede descuidarlas solamente por un corto tiempo antes de que empiecen a morir. Mientras más tiempo descuida las plantas y las relaciones, toma más tiempo y esfuerzo para revivirlas.

El mejor enfoque para cultivar las plantas y las relaciones es darles lo que necesitan para que se conserven sanas.

Los siguientes pasos le ayudarán a tomar un tiempo para cultivar su matrimonio.

Primero, ponga cultivar su matrimonio al principio de su lista de prioridades.

Luego, encuentre tiempo para cultivar su relación marital. Escriba lo que hace diario y cheque la lista preguntándose "¿Puedo sacrificar algo ó toda esta actividad y usar ese tiempo para reforzar mi matrimonio? Ud. estará sorprendido cuánto tiempo "encuentra"

Después, pregúntese si puede cambiar cualquiera de las actividades de la lista para que cultive su relación al mismo tiempo que está haciendo esa actividad.

Revise las actividades que Ud. Hacen cada día. Coordine sus horarios para que las puedan hacer juntos. Por ejemplo, los dos tienen que comer y bañarse ¿Por qué no usar ese tiempo para cultivar su relación?

El trabajo de la casa también le proporciona una oportunidad para pasar el tiempo junto. Haciendo el trabajo de la casa juntos cultivará sus relaciones si Uds. tienen una actitud de eficiencia de relación en vez de eficiencia del trabajo de la casa. Por ejemplo, si su meta es lavar los trastes tan rápido y eficientemente como es posible, Ud. podría hacer más daño a su relación al lavarlos juntos.

Lo que es más importante, separe un tiempo aparte para tener una cita semanal. Escoja una hora en la semana que sea su hora semanal de la cita. No deje que nada lo aparte de tener la cita cada semana.

Incrementando la cantidad de tiempo que Uds. pasan juntos es importante, pero para recibir beneficios más grandes para su matrimonio, Uds. también necesitan incrementar la calidad
del tiempo. Una forma de hacer esto es escogiendo actividades que les permitan interactuar con su cónyuge.

## Plan de Acción

Encontrando tiempo y energía en su vida ocupada para cultivar su matrimonio no es fácil. Como sea, haciendo una prioridad máxima Uds. experimentarán más del disfrute y la felicidad que resulta de un matrimonio sano.

Haga una lista de cinco actividades que Ud. hará para cultivar su relación marital.

1.

2.

3.

4.

5.

Tome algo de tiempo cada semana para agregar nuevas ideas a su lista.

Visite healthymarriage.org para leer los otros temas en esta serie de folletos.

© El Instituto Nacional de Matrimonios Sanos

# Matrimonio

## Aumente la Alegría
## Disminuya la Miseria

# Tiempo

## Una Llave para Abrir la Puerta a un Matrimonio Sano