

El Impacto de la Familia





RECUERDA



Dile a tu pareja:

“Eres realmente bueno/a en:” (elige uno)

- Darle prioridad a nuestra cita semanal
- Satisfacer mi necesidad de... (ver el ejercicio “Conociéndome, conociéndote” en la página 18–19)
- Hablar de cómo te sientes
- Escuchar sin interrumpir, criticar ni ofrecer consejos
- Decir lo que aprecias de mí
- Discutir el tema en lugar de atacarme cuando no estamos de acuerdo
- Apoyarme con...
- Dejar ir el enojo y el dolor
- Disculpate
- Perdoname

Después dile:

“Necesito trabajar en” (elige uno)

- Darle prioridad a nuestra cita semanal
- Satisfacer tu necesidad de... (ver el ejercicio “Conociéndome, conociéndote” en la página 18–19)
- Hablar de cómo me siento
- Escuchar sin interrumpir, criticar ni ofrecer consejos
- Decir lo que aprecio de ti
- Discutir el tema en lugar de atacarte cuando no estamos de acuerdo
- Apoyarte con...
- Dejar ir el enojo y el dolor
- Disculpame
- Perdonarte

Sesión 5 – El Impacto de la Familia

¿Cómo describirías los antecedentes de tu familia?



Los antecedentes familiares tienen una gran influencia en el matrimonio.

- Para algunas personas, el apoyo que reciben de su familia es bueno y útil para construir un matrimonio fuerte.
- Para otros, es más complicado e incluso puede ser perjudicial.

Dejar y soltar a tus padres

Cuando nos casamos, debería ocurrir un cambio profundo en nuestra relación con nuestros padres o tutores (o quienes fueron nuestros principales cuidadores a medida que crecíamos)

- El cambio de ser un niño y depender completamente de ellos a una independencia saludable como adulto.
- La importancia de partir no es tanto el movimiento físico sino el psicológico y emocional.
- Creamos **un nuevo “centro de gravedad”**, nuestra mayor lealtad debe ser entre nosotros.

Apoyarse mutuamente.

Si es necesario, establezcan límites, no para separarse de sus padres sino para conectarse con ellos como pareja en una manera nueva.

Escuchen los consejos de sus padres, pero tomen sus propias decisiones juntos como pareja.

“Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser.”

– GÉNESIS 2:24

CONVERSACIÓN 1

10 minutos



RELACIONES ACTUALES

- Hablen sobre sus relaciones actuales con los miembros de la familia extendida.
- Discutan la manera en que estas relaciones son una fuente de fortaleza y apoyo en su matrimonio.
- Luego vean si pueden identificar algo que esté causando tensión y qué cambios podrían hacerle.

Construyendo relaciones familiares sanas

1. Resuelve cualquier conflicto

Usa el mismo proceso que en la sesión 4 para destapar el drenaje:

- Identifica y habla acerca del problema principal que causa la tensión.
- Discúlpate cuando te hayas equivocado.
- Elige perdonar y seguir adelante.

2. Considera sus necesidades

Centrarse en lo que nos irrita nos separa.

Centrarse en las necesidades de otra persona nos une.

Puede ser útil tomar la iniciativa con los padres sobre cosas como:

- Visitarlos
- Permitirles ver a sus nietos.
- Resolver qué vacaciones podrían pasar juntos
- Llamarlos

"Honra a tu padre y a tu madre..."

— ÉXODO 20:12

CONVERSACIÓN 2

10 minutos



APOYANDO A SUS PADRES

- ¿Cómo podrías expresar tu gratitud hacia tus padres (y/o tus suegros)?

- ¿Cómo puedes mantenerte en contacto con tus padres (y/o suegros)?
 Considera las llamadas telefónicas, el horario y la duración de las visitas, y otras formas de comunicarse con ellos.

- Considere las necesidades de sus padres y suegros u otros miembros de la familia. De la siguiente lista, marca las casillas que correspondan a dichas necesidades. Junto a las casillas que has marcado, escribe de que forma podrías atenderlas.

Los padres del esposo (u otros miembros de la familia)	Necesidades	Los padres de la esposa (u otros miembros de la familia)
<input type="checkbox"/>	Consejo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Compañía	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Conversación	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ánimo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ayuda práctica	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Seguridad	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Comprensión	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Otra necesidad	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Otra necesidad	<input type="checkbox"/>

Mirando nuestro pasado

Traemos una mezcla de experiencias a nuestro matrimonio desde nuestros orígenes familiares:

- Lo que estuvo bien (se agradecido por eso)
- Lo que fue diferente a la experiencia de nuestra pareja (ten en cuenta que esto puede causar conflictos)
- Lo que fue negativo (y puede ser doloroso)

Un hogar saludable implica proporcionar una **base segura** desde la cual los niños puedan explorar, y un **refugio seguro** para satisfacer sus necesidades emocionales al regresar.

El dolor y el enojo enterrado de nuestro pasado pueden salir en contra de nuestra pareja.

¿Hay algo negativo en tu educación que esté influyendo en tu relación con tu pareja?



"Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos."

— ROMANOS 12:18

CONVERSACIÓN 3

30 minutos

**REFLEXIONA SOBRE TU EDUCACIÓN****A. Tus relaciones familiares cercanas**

El círculo grande dibujado abajo te representa a ti mismo. Dibuja círculos para representar la relación entre los miembros de tu familia inmediata mientras crecías.

- Si hubo alguna relación (alguna comunicación, pero no cercana), haz que los círculos se toquen.
- Si hubo una relación cercana (buena comunicación, abierta y conflicto, bien resueltos), haz que los círculos se superpongan.
- Si hubo una falta de relación (divorcio, separación o sin comunicación), separa los círculos.

Comparen sus dibujos

Por ejemplo:



Continúa en la siguiente página

B. Tu relación con tus padres / padrastros (o los tutores)

Considera las siguientes preguntas y marca las casillas correspondientes:

Tus padres o padrastros:	Madre/ Madrastra (respuesta positiva)	Padre/ Padrastro (respuesta positiva)
¿Te alentaban de niño?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Satisfacían tus necesidades físicas (comida, ropa, hogar, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te daban una sensación de seguridad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Respetaban tu individualidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te animaban en tu desarrollo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Establecían reglas y límites apropiados para ti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te daban una libertad apropiada para tu edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te consolaban cuando estabas molesto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te daban regalos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se interesaban por tu vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Trataban a todos sus hijos por igual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Admitían sus errores y se disculpaban cuando era necesario?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te perdonaban tus errores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tenían expectativas reales y apropiadas para tu edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Aceptaban a tus amigos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te ayudaban a relacionarte con tus hermanos y amigos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Establecían reglas familiares claras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te disciplinaban de manera consistente y justa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Pasaban mucho tiempo contigo (p.ej., jugaban, hablaban contigo, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te mostraban afecto físico (p.ej., te abrazaban, besaban, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te dieron una sensación de "seguridad" para salir adelante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Proporcionaron un "refugio seguro" para que regreses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C. La relación de tus padres / padrastros (o tutores) entre ellos mismos

Tus padres o padrastros:	Si	Algunas veces	No	No se
¿Tenían una relación amorosa fuerte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Demostraban su interés el uno por el otro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se divertían con frecuencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Pasaban tiempo juntos a solas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se demostraban afecto físico mutuamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se ayudaban con tareas grandes y pequeñas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se animaban el uno al otro, con elogios y aprecio mutuo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se respetaban mutuamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se comunicaban de manera honesta y directa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se escuchaban mutuamente sin interrumpir ni criticar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Resolvían sus conflictos de manera efectiva?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se disculpaban o perdonaban el uno al otro cuando era apropiado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Estaban de acuerdo en el uso del dinero?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se daban regalos mutuamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tenían intereses en común?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Mostraban disposición para dialogar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se mantuvieron fieles el uno al otro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continúa en la siguiente página

Cuando hayas terminado los puntos A, B y C, contesten las siguientes preguntas juntos:

- ¿Puedes identificar aspectos por los que estas agradecido de tu educación?
- ¿Tuviste alguna necesidad de la infancia no satisfecha?
- ¿Eres consciente de alguna necesidad que afecte negativamente a tu matrimonio?
- ¿Eres consciente de los beneficios para tu matrimonio o vida familiar al imitar a tus padres, padrastros o tutores?
- ¿Eres consciente de las formas en que afecta negativamente a tu matrimonio el imitar la vida familiar de tus padres, padrastros o tutores?

Sanando las heridas de la infancia

1. Reconocer las necesidades insatisfechas de la infancia

Es posible que encuentres fuertes sentimientos al hacer esto, pero reconocer y admitir a tí mismo el dolor que has experimentado puede ser un gran paso adelante.

Permite que tu pareja hable sobre sus heridas y dale el regalo de tu apoyo emocional.

2. Perdonar

Renuncia a las expectativas y anhelos de lo que hubieras querido que fueran tus padres u otras personas para ti.

Recuerda, el perdón es un acto continuo de la voluntad y es esencial para el proceso de sanar.

Perdonar a alguien no es tolerar sus acciones o darles el derecho de repetir lo que han hecho. El perdón se trata de ser liberado de las formas en que te han lastimado.

"Alégrense con los que están alegres, lloren con los que lloran."

— ROMANOS 12:15

El perdón se puede expresar como parte de una oración:

- nada está más allá del poder de Dios para sanar y restaurar.
- ora por ti y por tu pareja.
- pídele a Dios que sane la sensación de pérdida y que te ayude a conocer su amor.
- reflexiona sobre las promesas de Dios en la Biblia.
- cree en el amor incondicional de Dios por ti como eres ahora.
- no utilices el dolor de tu infancia como una excusa para no satisfacer las necesidades de tu pareja.

CONVERSACIÓN 4

5 minutos



SANANDO JUNTOS


- Si esta es un área difícil para tu pareja, pregúntale:
“¿Cuál es la parte más dolorosa para ti?”
- Retransmite sobre lo que te dice para que demuestres que estás con tu pareja en esto.
- Luego, pregúntale a tu pareja por una forma en que la que pudieras apoyar. Si te sientes cómodo, ora por él o ella en voz alta o en silencio. De lo contrario, expresa tu apoyo de una manera distinta.

“Con amor eterno te he amado; por eso te sigo con fidelidad.”

— JEREMÍAS 31:3

Continuando con la conversación





“Abordar juntos los problemas ocasionados en nuestra historia, significa que entenderemos mejor de dónde venimos y luego trabajaremos juntos para crear nuestra propia cultura matrimonial única”.

— Nicky and Sila Lee

Planifiquen una cita juntos



Mañana



tarde



Noche

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom

Mi turno / tu turno para organizar lo que hacemos.

Esta semana

podríamos.....

Esta semana me hiciste sonreír cuando ...



¿Cuáles fueron los aspectos positivos de la familia en la que creciste?



¿Cuáles fueron los aspectos negativos de la familia en la que creciste?

¿Cuáles son las grandes diferencias entre la educación de ambos?

Te agradezco por las formas en que nuestro matrimonio ha ayudado a sanar mis heridas de la infancia....



Piensa en una forma en que puedes apoyar a tus padres, tus suegros u otro miembro de tu familia esta semana.

– Para una conversación adicional sobre la construcción de relaciones saludables con tu familia extendida, consulta el Apéndice 3, página 161.



Iniciador de conversación para su próxima cita:

Conversen: ¿Cuál es su visión sobre el tipo de relación y vida familiar que esperan tener en el futuro?

(Esto puede ser muy diferente al hogar en el que crecieron cada uno de ustedes).

