RETIRO PARA PAREJAS

ENERO 2021

CALIFORNIA

"Cuidarse para salvar su matrimonio mientras está en cuarentena"

por Jeff Olson

"El tiempo extra juntos puede ser una bendición, y el tiempo extra juntos puede ser más estresante si no está acostumbrado a pasar tiempo con su cónyuge. ¿Qué puedes hacer para cuidar de ti y de tu matrimonio? " Mientras te agachas y esperas a que pase la crisis, ¿en qué puedes concentrarte para cuidar de ti mismo?

1. La mejor forma de cuidar de su matrimonio bajo cualquier circunstancia es separándose de usted. Cuidar de sí mismo no implica que ignore a su cónyuge o su matrimonio.
2. Controle sus emociones. En otras palabras, controle su bienestar emocional.
    1. ¿Qué emociones surgen en ti cuando miras las últimas actualizaciones de medios?
    2. ¿Qué miedos podrías tener en torno a todas las incógnitas?

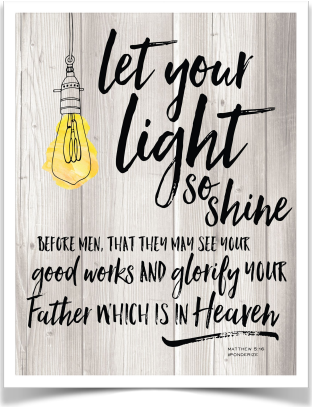
Lea más consejos aquí
www.FocusontheFamily.com

¿Necesitas ayuda?

¿Sabía que contamos con un profesional de la salud con licencia que puede brindarle ayuda y orientarlo hacia la ayuda profesional cristiana con licencia? Si encuentra que a menudo se siente deprimido, solo y desanimado, busque ayuda aquí en calicogopinfo@gmail.com y estos profesionales que forman parte del "Equipo de Salud Mental de California" pueden ayudarlo y orientarlo en la dirección correcta.

Pastor Vincent Martinez
Lidia Garcia
Claudia Vasquez

De los Directores



Como parejas casadas, a menudo no pensamos que nuestro matrimonio no se trata solo de "otros", sino solo de "nosotros". Está bien, piense conmigo sólo por un momento en quiénes podrían abarcar algunos de esos otros… niños, vecinos, familias de la iglesia, compañeros de trabajo, miembros de la familia, donde compramos solo por nombrar algunos. La escritura dice en Romanos: "Nadie vive ni muere para sí mismo". Decimos "ningún hombre es una isla". Y ciertamente es cierto. En otras palabras, al igual que nuestras vidas tiene un impacto duradero y un efecto sobre los demás, mucho más nuestro matrimonio.

Ahora quiero que se pregunten qué tipo de impacto ha tenido mi matrimonio en los demás. Ahora, mirando hacia el año 2021, ¿qué impacto quiero que tenga en el futuro? Jesús dijo: "Dejen que sus luces brillen ante los hombres, para que vean sus buenas obras y glorifiquen a su Padre que está en los cielos". Creo que también es seguro aplicar esta verdad a nuestros matrimonios. Para que podamos decir: "Deje que mi matrimonio brille ante los hombres, para que vean nuestras buenas obras y glorifiquen a nuestro Padre que está en los cielos". Entonces, ahora podemos ver que no se trata en absoluto de "nosotros", ¡sino de "Él" también!