Consejos Prácticos para Jóvenes Solteros - por Raimer Rojas

Una vida madura: el mejor regalo en una relación

Ahora es el tiempo perfecto para trabajar en ti mismo. Antes de pensar en el noviazgo y el matrimonio, asegúrate de estar creciendo como persona, como hijo de Dios y como futuro esposo o esposa. Lo mejor que puedes ofrecerle a alguien en el futuro no es tu apariencia o tus palabras bonitas, sino una vida estable, madura, llena de fe, propósito y buenas decisiones. Invierte en tu carácter, en tu salud emocional, en tu relación con Dios y en tu capacidad de amar bien. Y una vez estés en una relación, sigue creciendo. El crecimiento no se detiene cuando empieza el noviazgo o el matrimonio. El verdadero amor requiere madurez constante.

Vida de Soltero/Soltera con Propósito:

1. **Reflexiona regularmente: ¿Qué decisiones tomé hoy para crecer como seguidor de Jesús y convertirme en una buena pareja para el futuro?**
2. **Piensa: ¿Qué tipo de esposo o esposa quiero ser algún día?** ¿Qué debo cambiar o cultivar hoy para llegar a serlo? Practica desde ya esas cualidades.
3. **Aprende a comunicarte bien desde ahora.** No esperes a casarte para aprender a hablar con claridad, respeto y escuchar sin interrumpir. Practica con tus amigos, padres y líderes.
4. **Limita lo que no te hace bien** (como videojuegos sin control) y enfócate en lo que fortalece tu bienestar y bendice a otros.
5. **Ten un amigo o amiga de rendición de cuentas**, alguien que te confronte con amor y te anime a hacer lo correcto ante Dios.
6. **Pide ayuda al Espíritu Santo no solo cuando estés en tentación, sino también antes.** Reconócelo como tu ayudador y aliado.
7. **Pide oración a tus padres o creyentes maduros que te aman.** Hay poder en tener cobertura espiritual.
8. **Ora Filipenses 2:13 (NTV):** "Pues Dios trabaja en ustedes y les da el DESEO y el PODER para que hagan lo que a él le agrada."
9. **Evita actuar a escondidas.** Si estás viendo o haciendo algo que no puedes mostrar, eso te está formando en deshonestidad. Dios quiere hacerte una persona confiable.

10. **Toma decisiones que te preparen para contribuir.** Desarrolla habilidades que te ayuden a ganarte la vida de forma honesta. Aprende, estudia, trabaja con excelencia. Conviértete en una persona útil para Dios y una bendición para la sociedad. Esto también te hará un mejor esposo o esposa. Cuando puedas aportar económicamente a tu futuro matrimonio, eso traerá estabilidad en vez de estrés, y bendición en vez de maldición.

Relaciones y Noviazgo:

11. **Busca cualidades estables y duraderas, no solo buenas impresiones a corto plazo.** El tiempo es tu mejor aliado para conocer la verdadera naturaleza de alguien.
12. **La capacidad de esperar y controlar los impulsos revela dominio propio y madurez,** cualidades esenciales para una relación saludable. Busca estos en tu pareja.
13. **¿La persona que te interesa muestra motivación interna y compromiso externo con seguir a Jesús, ser como Él y hacer lo que Él hizo?** ¿Cambian solo por ti o ya tienen una trayectoria con Dios antes de conocerte? El tiempo revela lo que hay en el corazón.
14. **Que alguien tenga luchas con deseos sexuales no dice tanto. Lo importante es: ¿qué está haciendo al respecto?** ¿Qué pasos ha tomado hacia una sexualidad sana?
15. **Establece tus límites físicos de antemano.** Comprométete y exprésalos con claridad. Compártelos también con tu amigo/a de rendición de cuentas. Si alguien no respeta tus límites o no tiene los suyos, esa persona no es para ti como seguidor/a de Cristo.
16. **Si como novios deciden besarse o acariciarse, todavía pueden poner límites sabios.** Por ejemplo: "*En lugares públicos, sí; en privado, no.*"
17. **Ora por tu futuro cónyuge desde ahora. Bendice su formación espiritual.** Ora por cualidades como las de Jesús, y por fortaleza en las áreas donde ves debilidad. También ora por ti, para que aprendas a amar con paciencia y hablar con respeto y edificación.
18. **Cuida tu manera de pensar y hablarte a ti mismo.** Si no te ves como Dios te ve, pide sanidad interior. Habla con gracia y verdad sobre ti mismo. Ámate como Dios te ama.

Consejos Prácticos para los Casados - por Raimer Rojas

Una Imagen Sana del Matrimonio

El matrimonio no es el final del crecimiento personal, sino el comienzo de una nueva etapa donde ahora crecen juntos. Dios quiere usar esta unión para formar tu carácter, ayudarte a amar como Él ama y reflejar Su fidelidad en lo cotidiano. Más que buscar "ser feliz", se trata de aprender a servir, perdonar, comunicarte con madurez y caminar con propósito al lado de tu pareja. Están construyendo algo sagrado, día a día.

No se trata solo de cumplir roles o sobrevivir a las rutinas. Se trata de edificar un matrimonio fuerte, saludable y centrado en Cristo. El fundamento no se pone una vez y se olvida, sino que se cultiva con decisiones intencionales y amor práctico. Por eso, sigue creciendo como persona, como creyente y como compañero(a). Lo que siembres hoy será la cosecha de mañana: un matrimonio fiel, firme y lleno de fruto.

Hábitos Útiles para la Vida Matrimonial:

1. **Abrácese y bésense por tiempos largos** (30 segundos a 5+ minutos) para crear conexión física, emocional y mental.
2. **Guarda tu mejor enfoque y energía para tu pareja.** Haz tus responsabilidades con honra y entrega.
3. **Comunica lo que sientes con ternura y claridad.** Ejemplo: *"Me he sentido inseguro/a... ¿podrías abrazarme esta noche?"*
4. **Habla con un tono positivo en vez de quejarte.** Ejemplo: *"¿Te gustaría que hoy elija yo el lugar para salir?"*
5. **No te pongas a la defensiva cuando tu pareja exprese su dolor.** Escucha con calma. Si quieres explicar, hazlo más tarde. Ejemplo: *"Cuando compartiste eso ayer, quería decirte algo. ¿Cuándo podrías escucharme sin juzgarme?"*
6. **Sé proactivo en dar momentos donde los deseos y gustos de tu pareja sean prioridad.** Pelea contra el egoísmo.
7. **No juzgues a tu pareja por ser diferente a ti.** Aprende a notar lo que necesita y responde con amor.
8. **Pinta una imagen positiva de lo que anhelas.** Ejemplo: *"Me encanta cuando me haces masajes" en vez de "Ya ni me tocas."*

9. **Comparte la carga del hogar:** lava platos, recoge tu ropa, saca la basura. No es solo "ayuda", es tu responsabilidad también.
10. **Comunica gratitud y reconoce las cualidades de tu pareja con palabras claras y sinceras.** Ejemplo: *"Gracias por pensar en mí y prepararme comida, me sentí amado/a."*
11. **Aprendan cosas nuevas juntos:** cocinen, tomen una clase, inicien un hobby. Crear cosas en común fortalece la unión.
12. **No te desgastes tratando de controlar a tu pareja.** Dios te llamó a autocontrol, no a controlar a otros. No puedes cambiar a tu pareja, pero puedes influir con amor, cariño y sabiduría. Ora por lo que no puedes cambiar. Sé una bendición, no una presión.
13. **Trabajen hacia un propósito compartido:** un proyecto, servir juntos, iniciar algo nuevo. Esto une y da sentido.
14. **Hagan tiempo para divertirse:** salgan, jueguen, vean series juntos, ríanse juntos, háganse cosquillas. La alegría también construye intimidad.
15. **Tómense tiempo para leer juntos la Palabra, meditar en ella y orar.** Una pareja que busca a Dios junta se une más, en lo espiritual y en lo emocional.
16. **Luchen por su matrimonio, no con discusiones o acusaciones, sino con acciones concretas, cambio personal y compromiso.** Una forma de luchar es poner límites sanos con personas del sexo opuesto para proteger el corazón de ambos y evitar toda indiscreción.
17. **Valora y celebra cada paso positivo que tu pareja dé hacia el bien del matrimonio, por pequeño que sea.** No uses fracasos pasados como excusa para apagar lo nuevo. Afirmamos lo bueno, y hablamos con amor sobre lo que aún necesita atención.
18. **Compartan con honestidad el estado de sus finanzas y tomen decisiones importantes juntos.** Aunque uno tenga más responsabilidad financiera, las decisiones clave deben hacerse en oración y mutuo acuerdo, administrando con sabiduría lo que Dios ha provisto y usándolo para su reino (y el crecimiento de cada esposo).
19. **Trabajen en suplir las necesidades del otro** (mentales, emocionales, relacionales, físicas y sexuales) no como carga o presión, sino como un privilegio. Así evitan añadir frustraciones o tentaciones innecesarias.
20. **Protege a tu pareja de tus propias palabras—tanto de lo que dices directamente como de lo que compartes con otros.** No hables mal, no te quejes de él/ella con otros, ni lo critiques a espaldas. Hiciste un pacto de por vida con esta persona; actúa como un verdadero compañero(a), no como un crítico desconectado.

21. **Si hay algo que te molesta, háblalo con tu pareja directamente, con amor y honestidad. Pero evita ventilar tus frustraciones con otros** antes de haberlas compartido con quien realmente importa. No laves los trapos sucios en público. La única excepción son espacios de confianza como consejería, pastoral o ayuda profesional, donde hay privacidad y respeto por ustedes como pareja. Pero incluso ahí, elige con sabiduría.
22. **Aprecia el regalo del sexo que das y recibes de tu pareja. Vívelo como un privilegio, no como una obligación.** Es un lazo poderoso que trae placer, deleite y una unidad que fortalece el corazón del matrimonio. La intimidad sexual no es solo un acto físico, sino una expresión sagrada y gozosa del amor de pacto. Dios la diseñó para unir profundamente a la pareja, renovar la confianza, afirmar el compromiso y celebrar al otro como un regalo amado. Es una forma de decir con el cuerpo: *“Te pertenezco, te valoro y estoy contigo de todo corazón”*. Por eso, aprende a amar el cuerpo de tu esposo/a —no con juicio ni comparación, sino con ternura, aceptación y gozo— celebrando con gratitud el regalo que Dios te ha dado en él o ella.
23. **Aunque es importante honrar las necesidades personales que puedan requerir pausas en la actividad sexual como pareja, no permitas que la evasión prolongada se convierta en la norma.** La Biblia habla con claridad sobre este tema: *“No se priven el uno al otro de tener relaciones sexuales, a menos que los dos estén de acuerdo en abstenerse por un tiempo limitado para entregarse más de lleno a la oración. Después deberían volver a unirse, a fin de que Satanás no pueda tentarlos por no tener dominio propio.”*—1 Corintios 7:5 (NTV) & *“Tengan todos en alta estima el matrimonio y la fidelidad conyugal, porque Dios juzgará a los adúlteros y a todos los que cometen inmoralidades sexuales.”*—Hebreos 13:4 (NVI). A menos que haya un acuerdo mutuo por un tiempo limitado, retener la intimidad puede dañar sin querer la confianza y la conexión entre ustedes. En lugar de eso, comuníquense con sinceridad, cuiden el corazón del otro con compasión y busquen juntos un ritmo de intimidad que refleje amor, unidad y gracia.
24. **Mira a tu esposo/esposa a través del lente de la obra transformadora de Cristo.** Recuérдалo a menudo: *“Fui cambiado cuando conocí a Cristo. Estoy siendo transformado mientras lo sigo. Y un día seré completamente transformado cuando lo vea cara a cara.”* Aplica esta misma verdad a cómo ves a tu esposo/esposa—y también a tus hijos y a los demás. No los defines por su pasado. Más bien, ponte de acuerdo con lo que Dios está haciendo en sus vidas. Habla y actúa con fe en el poder de Cristo para transformar, restaurar y renovar. Tus palabras y tu actitud pueden reforzar la vergüenza o soltar esperanza. Elige soltar la esperanza al celebrar el progreso.

Un matrimonio no se sostiene solo con amor romántico o emociones, sino con propósito, sacrificio y una visión eterna. Dios quiere usarlos como equipo para reflejar su amor, edificar a otros y traer gloria a su nombre.