

CONOCIÉNDOTE

*Mujer*



*Tensiones en el hogar*





**Para conocer a una mujer es necesario tener la disposición, tiempo para indagar en lo más profundo de su ser. Dedicar esfuerzo y atención genuina. Investigación paciente y compasiva de sus sentimientos, tensiones, angustias y preocupaciones.**

pensamientos sabiduría

temperamento

tensiones

respeto

ideas

mujer

inteligente

sueños

**valor**

sentimientos

ideales

frustraciones inspiraciones

conocimiento

cariño

dedicación

**DEDICACIÓN INQUEBRANTABLE  
AMOR DESINTERESADO  
DISCIPLINA Y ORGANIZACIÓN  
COMUNICACIÓN Y EMPATÍA  
PACIENCIA Y COMPASIÓN  
RESPETO, AUTOESTIMA**



A man in a yellow t-shirt is seen from behind, carrying two young children on his shoulders. They are walking through a field of red flowers. In the background, another child is walking away towards a large tree. The scene is outdoors with a clear sky.

**CAMINA EN LOS ZAPATOS DE  
TU ESPOSA POR UNOS DIAS.**



El amor no solo se trata de decir palabras bonitas, sino de demostrar el afecto y la preocupación a través de actos y gestos cariñosos.

A decorative border of watercolor-style flowers in shades of green, blue, and pink surrounds the central text. The flowers are rendered with soft, blended colors and visible brushstrokes, creating a delicate and artistic frame.

# **4 formas de reconocer como caemos en frustración**



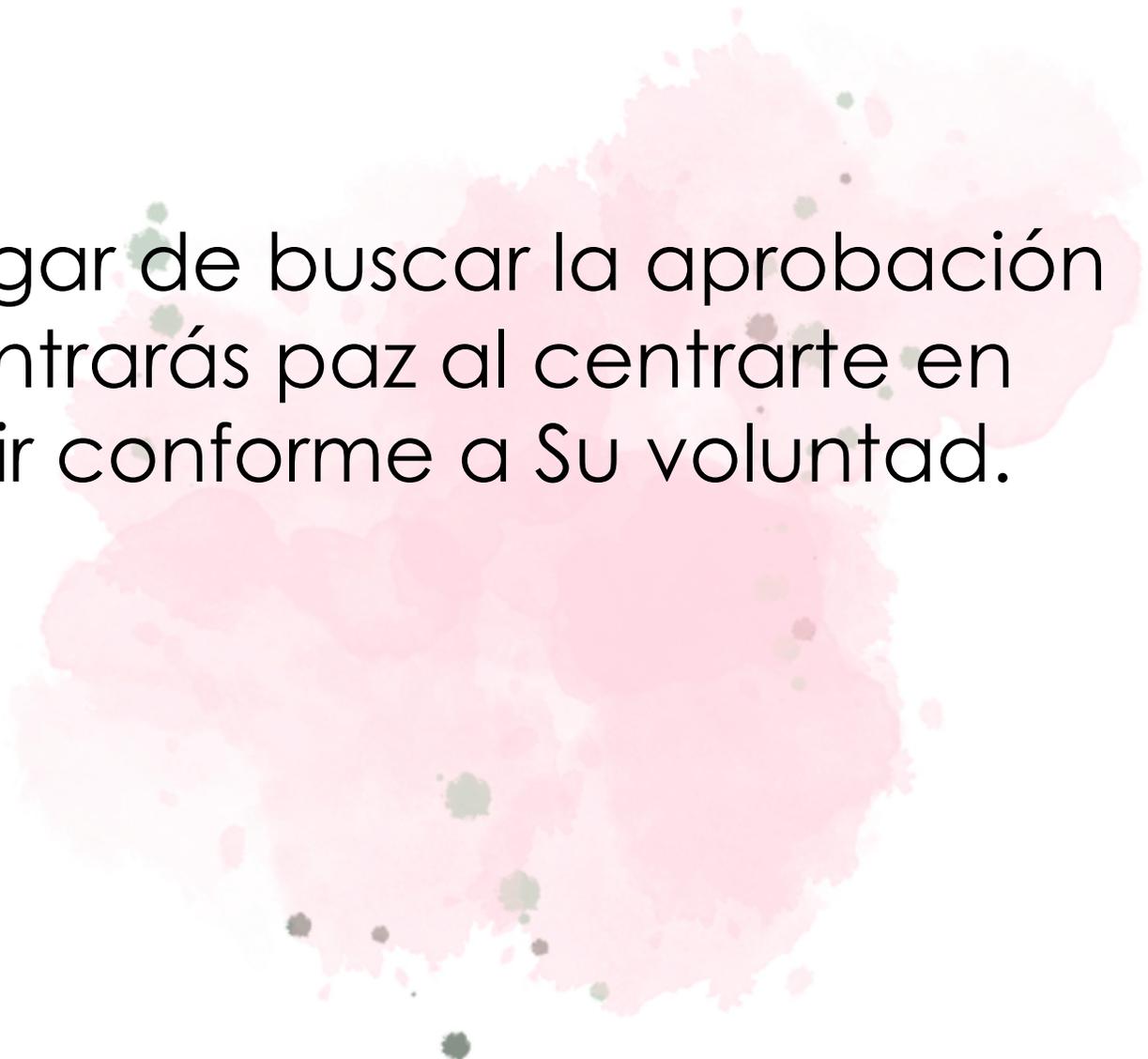
**1. Control:** En lugar de creer que podemos tener el control total, podemos encontrar descanso al confiar en Dios y ceder nuestras vidas a Su voluntad.



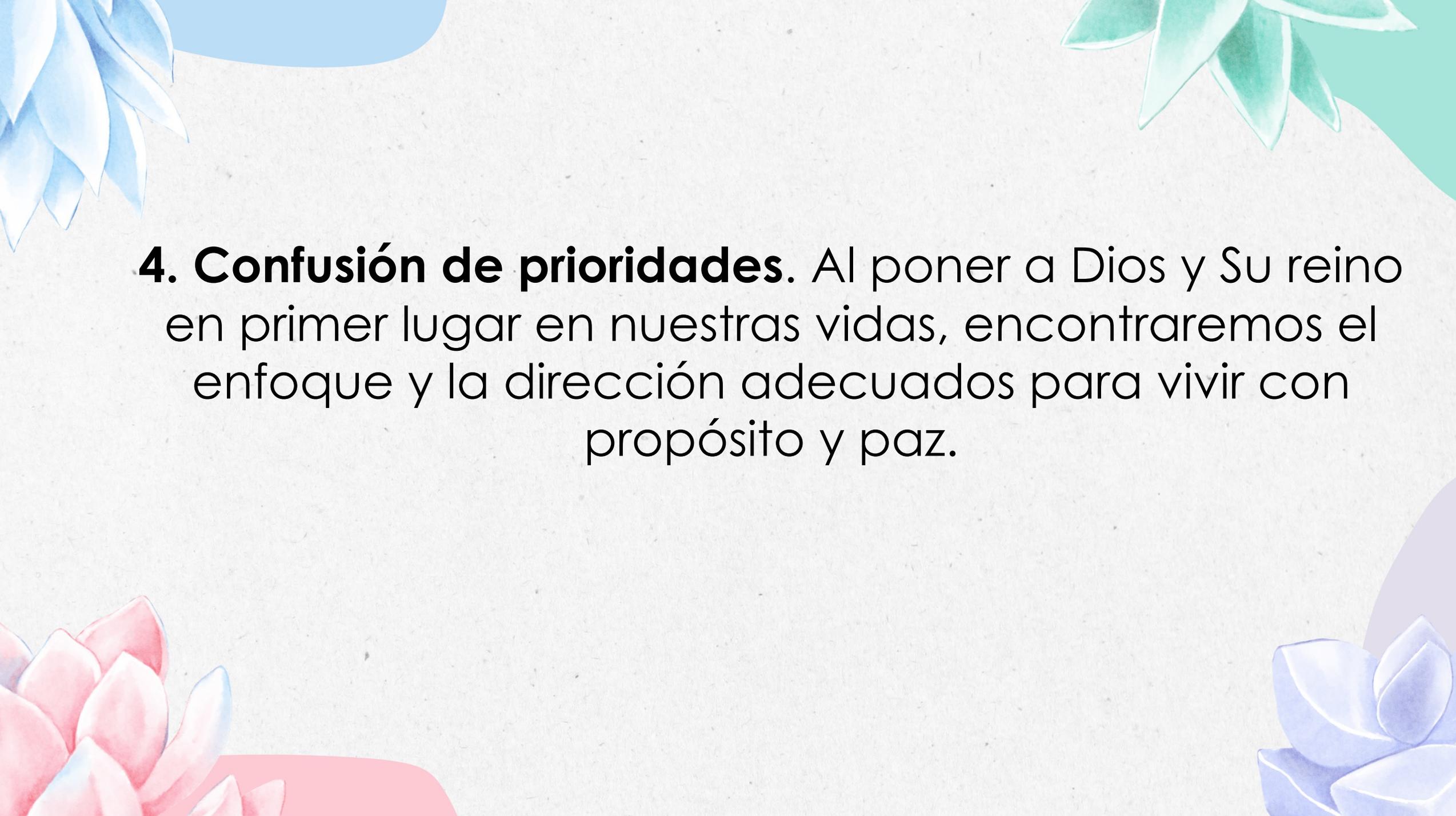


**2. Comodidad personal:** Aprender a negarnos a nosotros mismos y servir a los demás, incluso cuando sacrificamos comodidades personales, puede traer un sentido más profundo de satisfacción.

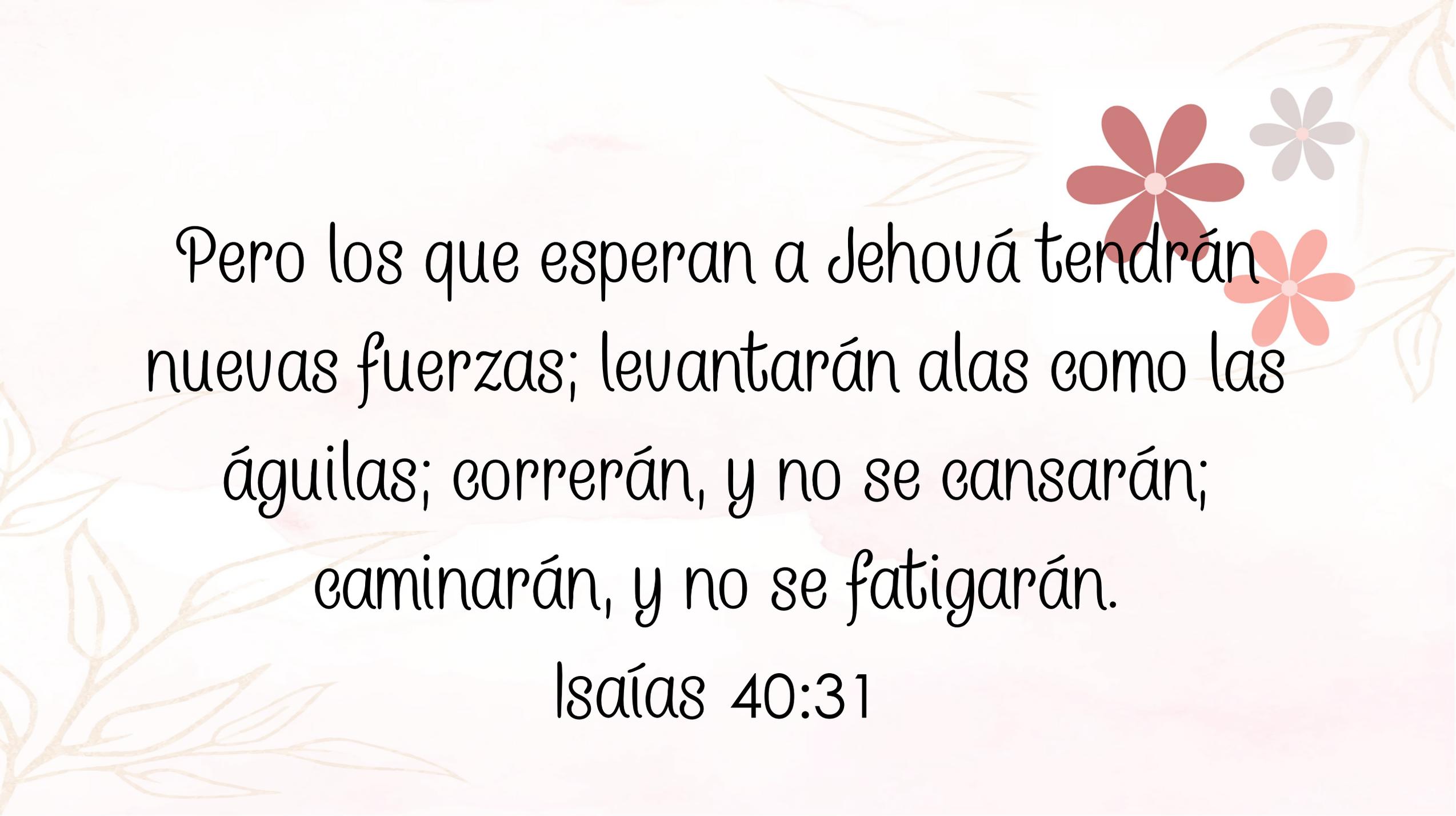


A large, soft pink watercolor splash is positioned on the right side of the page, partially overlapping the text. It has a textured, painterly appearance with various shades of pink and some darker spots.

**3. Comparación:** En lugar de buscar la aprobación de los demás, encontrarás paz al centrarte en agradar a Dios y vivir conforme a Su voluntad.



**4. Confusión de prioridades.** Al poner a Dios y Su reino en primer lugar en nuestras vidas, encontraremos el enfoque y la dirección adecuados para vivir con propósito y paz.



Pero los que esperan a Jehová tendrán  
nuevas fuerzas; levantarán alas como las  
águilas; correrán, y no se cansarán;  
caminarán, y no se fatigarán.

Isaías 40:31



# Oración

## **Querido Dios:**

Gracias por el hogar que me das, donde me enseñas a entregar mi vida en sacrificio por los míos. Ayúdame a recordar que no me corresponde tener todo bajo control, sino que tú eres mi fortaleza, mi guía y mi camino. Solo tú tienes perfecto cuidado de nosotros.

Enséñame a disfrutar de mis prioridades, como conocerte, amarte y escucharte. A buscar tu reino sobre todas las cosas y a guiar a mis hijos a tener también esta realidad en su vida.



*Preguntas de reflexión*



¿Qué crees que se necesita para conocer verdaderamente a tu pareja en su esencia íntima?

¿Cuáles son las barreras que impiden esta comprensión profunda?

¿Has experimentado alguna vez una confrontación sabia y constructiva en tu relación? ¿Cómo influyó esta confrontación en la mejora de la comunicación y la conexión emocional con tu pareja?



¿Has tenido la oportunidad de intercambiar roles temporales con tu pareja para comprender mejor sus responsabilidades y desafíos? ¿Qué aprendiste de esta experiencia?

Planea una lista de sincera de sentimientos que te gustaría compartir con tu pareja respecto a tus cargas y desalientos del día a día en el hogar.



Encuentra un momento oportuno para compartir algunos aspectos de tu lista con él.

Pregúntale regularmente de qué manera específica puedes ser tu una ayuda para él en sus cargas, frustraciones y tensiones.

Agradece al Señor, por todas tus necesidades, antes de ver el vacío que producen en tu vida.





# TU GUÍA ESPIRITUAL

Salmo 127:1: "Si Jehová no edificare la casa, en vano trabajan los que la edifican; si Jehová no guardare la ciudad, en vano vela la guardia."

Proverbios 24:3-4: "Con sabiduría se edificará la casa, y con prudencia se afirmará; y con ciencia se llenarán las cámaras de todo bien preciado y agradable."

Efesios 5:21: "Someteos unos a otros en el temor de Dios."

Efesios 5:25: "Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella."

Efesios 5:33: "Pero también cada uno de vosotros ame a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido."

Colosenses 3:18-19: "Mujeres, estad sujetas a vuestros maridos, como conviene en el Señor. Maridos, amad a vuestras mujeres, y no seáis ásperos con ellas."

1 Timoteo 5:8: "Pero si alguno no provee para los suyos, y especialmente para los de su casa, ha negado la fe, y es peor que un incrédulo."

Proverbios 14:1: "La mujer sabia edifica su casa; mas la necia con sus manos la derriba."

Josué 24:15: "Y si mal os parece servir a Jehová, escogeos hoy a quién sirváis; si a los dioses a quienes sirvieron vuestros padres, cuando estuvieron al otro lado del río, o a los dioses de los amorreos en cuya tierra habitáis; pero yo y mi casa serviremos a Jehová."

2 Corintios 1:3-4: "Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios."

Isaías 41:10: "No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia."

Salmos 42:11: "¿Por qué te abates, oh alma mía, y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, salvación mía y Dios mío."











