

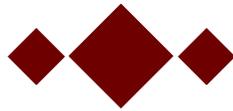
# RELACIONES LATINAS DE PAREJAS FUERTES



LIBRO DE ACTIVIDADES PARA PAREJAS



# RELACIONES LATINAS DE PAREJAS FUERTES



LIBRO DE ACTIVIDADES PARA PAREJAS



# ÍNDICE DE MATERIAS

<b>Introducción</b> . . . . .	<b>1</b>
<b>Unidad Familiar</b> . . . . .	<b>3</b>
Inspección, Desarrollando Unidad Familiar . . . . .	6
Desarrollando Unidad Familiar . . . . .	8
<b>Comunicación</b> . . . . .	<b>11</b>
Inspección, Desarrollando habilidades de Comunicación . . . . .	14
Desarrollando habilidades de Comunicación . . . . .	16
<b>Valores Compartidos</b> . . . . .	<b>19</b>
Inspección, Desarrollando Valores Compartidos . . . . .	22
Desarrollando Valores Compartidos . . . . .	24
<b>Confianza y Respeto</b> . . . . .	<b>27</b>
Inspección, Creando Respeto y Confianza . . . . .	30
Creando Respeto y Confianza . . . . .	32

## GRUPO DE PUBLICACION

### **Autores**

Linda Skogrand      Archana Singh  
 Brandon Shumway      Reva Rosenband  
 Daniel Hatch

### **Diseño Gráfico y Disposición**

Ashlee Karren  
 April Fawson

### **Fotografía**

Dennis Hinkamp

### **La Investigación Acredita**

Skogrand, L., Hatch, D., & Singh, A. (2008). Strong marriages in Latino culture. In R. Dalla, J. DeFrain, J. Johnson, & D. Abbott (Eds.), *Strengths and challenges of new immigrant families: Implications for research, policy, education, and service* (pp. 117-134).  
 Lexington, MA: Lexington Press.

Material con derechos de autor ©. Para fines educativos solamente, sin fines de lucro. No se puede revender. 2011

Utah State University is committed to providing an environment free from harassment and other forms of illegal discrimination based on race, color, religion, sex, national origin, age (40 and older), disability, and veteran's status. USU's policy also prohibits discrimination on the basis of sexual orientation in employment and academic related practices and decisions. Utah State University employees and students cannot, because of race, color, religion, sex, national origin, age, disability, or veteran's status, refuse to hire; discharge; promote; demote; terminate; discriminate in compensation; or discriminate regarding terms, privileges, or conditions of employment, against any person otherwise qualified. Employees and students also cannot discriminate in the classroom, residence halls, or in on/off campus, USU-sponsored events and activities. This publication is issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Noelle E. Cockett, Vice President for Extension and Agriculture, Utah State University.

# INTRODUCCIÓN

Este libro de actividades fue preparado con los resultados de un estudio de investigación sobre los matrimonios latinos fuertes. Veinticinco parejas latinas (50 individuos) quienes sentían que tenían matrimonios fuertes fueron entrevistadas y les preguntamos lo que hizo que su matrimonio funcionara. Las parejas que fueron entrevistadas vivían en la parte norte de Utah y el esposo y la esposa fueron entrevistados individualmente. Aunque entrevistamos parejas casadas, sentimos que la información que éstas parejas proveyeron sería útil para cualquier persona en una relación de pareja.

Según las parejas latinas con matrimonios fuertes, había cuatro cosas que fortalecían sus relaciones. Esto incluye:

1. **Unidad Familiar** . . . . . **3**
2. **Comunicación** . . . . . **11**
3. **Valores Compartidos** . . . . . **19**
4. **Confianza y Respeto** . . . . . **27**

Este libro de actividades describe estas cuatro fortalezas y provee herramientas para ayudar a las parejas a pensar en sus propias relaciones. También se proveen actividades que son hechas para ayudar a las parejas a fortalecer esas cualidades con su esposo(a).

A veces el hablar de los puntos explicados en este librito puede causar que salgan a la luz cosas que causen estrés. A veces estos asuntos no pueden ser resueltos sin ayuda de otra persona o agencia. Si esto ocurre, le alentamos que contacte a alguien que puede ser de ayuda. Esa persona puede ser un líder religioso, un consejero u otra persona en quien tienen confianza.

La información en este librito, incluyendo las herramientas y actividades, se desarrollaron directamente de las 25 parejas quienes participaron en este estudio- y les agradecemos por su sabiduría. Estas parejas sabían cuando fueron entrevistadas que sus pensamientos se compartirían con otras parejas latinas que querían mejorar su relación de pareja.



“LOS NIÑOS UNEN LA FAMILIA  
Y TRAEN LA PAREJA MÁS CERCA.”

# UNIDAD FAMILIAR



## INTRODUCCIÓN

De los individuos que fueron entrevistados, 47 de los 50 participantes, indicaron que los hijos son un componente esencial de una fuerte relación de pareja. Sabemos que hay muchas parejas que no pueden tener hijos pero aun entre tales parejas los hijos se vieron como esenciales a la naturaleza de la familia. Un individuo que no podía tener hijos nos dijo, “lo más difícil para nosotros es que no tenemos una familia aquí en el hogar. Lo peor es que no tenemos hijos.” Una opción para tales parejas es que se involucren en las vidas de sus sobrinos u otros niños. Esto puede ayudar a llenar esta necesidad y proveer practica excelente para la posibilidad de ser padres en el futuro.

Los hijos fortalecieron la relación de la pareja al:

- Ser el “pegamento” de la relación,
- Ser una fuente de felicidad,
- Proveer apoyo a los padres,
- Ser un reflejo del amor de la pareja.

## LOS HIJOS PUEDEN SER EL “PEGAMENTO” DEL MATRIMONIO

Muy a menudo los hijos fueron la razón por juntarse como pareja y la razón por quedarse juntos. Varios individuos nos dijeron que había tiempos difíciles cuando los hijos eran la razón por la cual se habían quedado juntos. Un participante dijo, “Si no fuera por ellos (los niños) no estaríamos juntos.”

Individuos en este estudio también describieron a los niños como lo que los mantenía juntos. Los participantes hablaron de que el papel de los niños es “unir a la familia,” y acercar a la pareja. Sin embargo otras parejas quizás sienten que la relación de pareja es lo más importante y que se debe mantener fuerte, independiente de otras relaciones familiares y que eso contribuirá a la fortaleza y estabilidad de la familia. Las relaciones familiares son importantes en la cultura latina y para algunos la relación de la pareja contribuye a una familia feliz y para otras son los niños que contribuyen a una relación de pareja feliz.

## LOS NIÑOS COMO UNA FUENTE DE FELICIDAD

La mayoría de los participantes describieron los tiempos que se divertieron con sus hijos:

“Algo muy bueno han sido las vacaciones que hemos tomado. Hemos visitado algunas playas y la verdad es que nos hemos divertido mucho al estar con los niños. Siento que lo más divertido es disfrutar de nuestros hijos. Cuando eran pequeños y aun ahora los disfrutamos.”

Los niños fortalecen la relación de pareja y hasta los quehaceres más tediosos se volvían en tiempos significantes que apoyaron a la relación de pareja y a la familia. Una persona dijo, “Intentamos estar con la familia. Hace que nuestro matrimonio sea más fuerte.” Muchos dijeron que querían hacer cosas con la familia. No querían apartarse de sus hijos.

## LOS HIJOS PROVEEN APOYO

Los niños fortalecen a la relación de pareja porque proveen un tipo de apoyo mutuo. La pareja apoya a los niños y los niños apoyan a la pareja. Este apoyo ocurre de un número de maneras sutiles y también de maneras obvias. Los niños de una pareja contribuyen a construir el amor entre los individuos, lo cual crea amor en la familia:

“Ellos (niños) te hacen sentir bien. Han hecho que nuestro matrimonio sea mejor porque el amor que tienes hacia la mujer y los niños ahora se devuelve. Ellos te quieren. Cuando ellos te quieren, hace que tu matrimonio sea más fuerte y nos lleva a ser más unidos.”

Muchas de estas parejas veían a sus hijos como componentes esenciales en la familia, quienes podían proveerles apoyo. El amor de los hijos rejuvenece al amor que la pareja tenía. Había un beneficio mutuo en que los niños se benefician de la unidad de la pareja y la pareja se beneficia del amor que los hijos devuelven.

## LOS HIJOS SON UN REFLEJO DEL AMOR DE LA PAREJA

Varias parejas hablaron sobre los hijos como un reflejo del amor que el esposo y la esposa tenían uno al otro. Como una persona describió, “... [Como pareja] somos dos cosas con un solo propósito.” Otro participante lo veía de esta manera, “El hogar será bueno. Nuestros hijos, aun si sean pobres y pase lo que pase, siempre van a ser parte de nosotros.” El conocimiento que sus hijos eran un reflejo del amor de la pareja y que siempre iban a ser una parte de ellos, llegó a ser un factor que fortalecía a su relación.

## DESARROLLANDO UNIDAD FAMILIAR

A las parejas que están casadas o que se piensan casarse, se les alienta guiar el camino para mantener un sentido fuerte de la unidad familiar. Use las preguntas siguientes para descubrir las fortalezas en su relación. Hay dos copias para que puedan contestar las preguntas individualmente.

### INSTRUCCIONES:

- Coloque una “F” (fortaleza) después de cada comentario que indica una fortaleza que ya existe en su relación.
- Coloque una “M” (mejorar) después de cada comentario que indica algo que le gustaría mejorar en su relación.
- Coloque un “NA” (no aplicable) si el comentario no se aplica a usted.

Después de contestar las preguntas, comparen sus respuestas como pareja y hablen de ellas. Celebren las fortalezas en su relación de pareja y en su familia. También podrían hablar de maneras que puedan mejorar su unidad familiar.

### NUESTRAS FORTALEZAS Y ÁREAS PARA MEJORAR

1. Las necesidades de nuestros hijos son extremadamente importantes para nosotros y a veces pueden ser más importantes que nuestras propias necesidades. \_\_\_\_\_
2. Incluimos a nuestros hijos en hacer decisiones. \_\_\_\_\_
3. Al hablar de la fortaleza de nuestro matrimonio, también hablamos de la fortaleza de la familia. \_\_\_\_\_
4. Estamos juntos con nuestros hijos y disfrutamos hacer cosas como familia. \_\_\_\_\_
5. Si no tenemos hijos, contamos con los niños de nuestra familia para ayudar a dar significado a nuestra relación. \_\_\_\_\_
6. Sentimos que podemos superar desafíos mayores por el compromiso que compartimos en criar a nuestros hijos. \_\_\_\_\_
7. Tenemos buenas memorias de hacer cosas que incluían a toda la familia. \_\_\_\_\_
8. Estamos felices cuando estamos todos juntos en el hogar. \_\_\_\_\_
9. Utilizamos oportunidades tales como los quehaceres o las comidas para estar juntos. \_\_\_\_\_
10. Les mostramos a nuestros hijos que valoramos lo que contribuyen a nuestra familia. \_\_\_\_\_

## DESARROLLANDO UNIDAD FAMILIAR

A las parejas que están casadas o que se piensan casarse, se les alienta guiar el camino para mantener un sentido fuerte de la unidad familiar. Use las preguntas siguientes para descubrir las fortalezas en su relación. Hay dos copias para que puedan contestar las preguntas individualmente.

### INSTRUCCIONES:

- Coloque una “F” (fortaleza) después de cada comentario que indica una fortaleza que ya existe en su relación.
- Coloque una “M” (mejorar) después de cada comentario que indica algo que le gustaría mejorar en su relación.
- Coloque un “NA” (no aplicable) si el comentario no se aplica a usted.

Después de contestar las preguntas, comparen sus respuestas como pareja y hablen de ellas. Celebren las fortalezas en su relación de pareja y en su familia. También podrían hablar de maneras que puedan mejorar su unidad familiar.

### NUESTRAS FORTALEZAS Y ÁREAS PARA MEJORAR

1. Las necesidades de nuestros hijos son extremadamente importantes para nosotros y a veces pueden ser más importantes que nuestras propias necesidades. \_\_\_\_\_
2. Incluimos a nuestros hijos en hacer decisiones. \_\_\_\_\_
3. Al hablar de la fortaleza de nuestro matrimonio, también hablamos de la fortaleza de la familia. \_\_\_\_\_
4. Estamos juntos con nuestros hijos y disfrutamos hacer cosas como familia. \_\_\_\_\_
5. Si no tenemos hijos, contamos con los niños de nuestra familia para ayudar a dar significado a nuestra relación. \_\_\_\_\_
6. Sentimos que podemos superar desafíos mayores por el compromiso que compartimos en criar a nuestros hijos. \_\_\_\_\_
7. Tenemos buenas memorias de hacer cosas que incluían a toda la familia. \_\_\_\_\_
8. Estamos felices cuando estamos todos juntos en el hogar. \_\_\_\_\_
9. Utilizamos oportunidades tales como los quehaceres o las comidas para estar juntos. \_\_\_\_\_
10. Les mostramos a nuestros hijos que valoramos lo que contribuyen a nuestra familia. \_\_\_\_\_

## DESARROLLANDO UNIDAD FAMILIAR

A continuación se encuentran algunas actividades que pueden hacer juntos para desarrollar una unidad familiar. Aún cuando tenemos una buena relación, necesitamos trabajar en mantenerla. Intenten uno o más de estos ejercicios sugeridos para fortalecer su relación con su pareja. Modifiquen o extiendan estas sugerencias, o usen estas ideas en una manera que funcione para ustedes.

1. Si es posible, coman juntos como familia. Encuentren un tiempo que funciona con sus horarios y reúnanse al menos una vez diariamente en el comedor. Esta es una buena oportunidad para hablar como familia en una manera positiva y para estar juntos. Esfuércense por limitar quejos y criticismo.
2. Si no tienen hijos, planeen maneras en las cuales puedan estar involucrados en las vidas de otros niños. Si viven cerca de familia extendida sería bueno poder ayudar en cuidar a sus sobrinos. También pueden haber oportunidades para cuidar a niños con grupos de una iglesia o con amigos del trabajo. Ser responsables por niños (aunque no sean suyos) puede ayudar a dar propósito a su relación.
3. Como pareja, planeen una salida con sus hijos. Tal vez pueden incluir a los hijos en decidir a donde ir y qué hacer. Puede ser algo tan sencillo como una actividad religiosa, un festival o un fin de semana con familia extendida. Pueden hacer planes por ocasiones especiales como quinceañeras, o cumpleaños.
4. Escriban una carta a cada uno de sus hijos que describe como han enriquecido a su familia. También pueden escribir una carta a un niño que no sabe leer, la va a poder leer después cuando sea mayor.
5. Como pareja hagan una lista de atributos que ven en sus hijos que también ven en el uno al otro. Enfóquense en cosas positivas pero también estén atentos de cualquier hábito malo que tal vez se haya aprendido de ustedes. Fíjense en metas y hagan planes para actuar más como quieren que se porten los niños.

# NOTAS



“SIN LA COMUNICACIÓN  
...NADA VA A FUNCIONAR.”

# COMUNICACIÓN



## INTRODUCCIÓN

Encontramos que 45 de los 50 individuos que se entrevistaron nos dijeron que la comunicación era un componente esencial de un matrimonio fuerte. Los individuos dijeron cosas como lo siguiente: “Sin la comunicación. . .nada va a funcionar.” “(otras parejas) tienen mucha comunicación, ella a él y él a ella, entonces ese matrimonio es bueno,” o “cuando no funciona el matrimonio, es porque no hay comunicación.” Un participante concluyó, “la comunicación es todo. Si no hay comunicación, todo se rompe.”

Para mantener comunicación eficaz, las parejas necesitaron:

- Estar juntos y hablar a menudo,
- Entender a la otra persona y cultivar el amor,
- Hablar juntos para resolver problemas y hacer decisiones.

## ESTAR JUNTOS Y HABLAR A MENUDO

Los participantes decían cosas como:

“hablamos continuamente,” “hablamos y hablamos,” o “hablamos sobre lo que sea.” Una mujer dijo, “Hablamos de las cosas todo el tiempo. Rara vez nos sentamos en una junta formal para hacer una decisión. Las decisiones se hacen con tiempo porque hablamos del asunto continuamente.”

Varias parejas también indicaron que necesitan pasar tiempo juntos a fin de tener la oportunidad de hablar y comunicarse eficazmente. Un hombre dijo:

“Es muy importante hablar. Si no puedes hacerlo a diario, hazlo al menos una vez por semana. Para mí es importante tener un día por semana que puedas salir con tu esposa, tú y ella, y estar juntos. Pueden jugar baloncesto, ver una película o ir a un restaurante. Ese tipo de actividades ayudan a la comunicación. Pienso que la comunicación es clave.”

**El pasar tiempo juntos permitió la oportunidad a los participantes de comunicarse de asuntos que afectaban a su matrimonio y familia.**

## ENTENDIENDO A LA OTRA PERSONA: CULTIVANDO EL AMOR

Uno de los resultados de hablar frecuentemente es que los individuos se entienden mejor. Esta comunicación empieza en el noviazgo y continúa al matrimonio. Para muchos participantes, la comunicación y el poder conocerse uno al otro resultó en el amor.

Una mujer dijo, “Necesitas entender a tu pareja. Esfuérzate por entender que es lo que cree, que es lo que piense.” Un participante dijo que una persona necesita entender cómo se siente su esposo(a) en cuanto a cómo están los niños en la escuela y otros asuntos que afectan a la familia. Los Participantes hablaron de como necesitan entender el punto de vista

de su pareja en todo. Una persona dijo, “Un malentendido puede resultar por falta de comunicación o falta de atención y falta del entendimiento. Si uno no aclara algo, podría ser algo muy pequeño y después llegar a ser muy grande.” Una persona resumió esta relación entre la comunicación y el amor al decir, “Si no hay comunicación, entonces no hay amor tampoco porque es la comunicación que nos ayuda a crear el amor.”

“Porque hay amor, puede haber entendimiento con tu pareja, tratando de entender que es lo que cree, y lo que piensa. Entienda que piensa diferente que usted.”

## HABLA PARA RESOLVER PROBLEMAS Y HACER DECISIONES

La comunicación fue un componente importante en tener fuertes relaciones de pareja porque la comunicación era necesaria para resolver problemas y hacer decisiones en el matrimonio. Al esforzarse a resolver problemas, casi todas las parejas, preferían hablar juntos antes de hablar de sus problemas con alguien más. Los participantes también decían que la comunicación era importante para evitar problemas en el primer lugar. Algunos participantes concluyeron que si no se comunican para resolver problemas y hacer decisiones que sus relaciones probablemente terminarían. Una mujer dijo que el hablar para resolver problemas lleva al esposo y la esposa a ser más cercanos: “No se rindan; no se rindan. Uno tiene que ayudar al otro para que no se termine. Entonces en lugar de terminarlo, se acercan más.”

Estas parejas hablaron de la comunicación en la relación de pareja. Pero estas mismas maneras de mantener la comunicación pueden ser usadas al incluir a los hijos.

## MANTENIENDO LA COMUNICACIÓN

A las parejas que están casadas o que piensan casarse, se les recomienda mantener la comunicación. Use las preguntas a continuación para descubrir las fortalezas en su relación. Se proveen dos copias para que puedan contestar individualmente.

### INSTRUCCIONES:

- Coloque una “F” (fortaleza) después de cada comentario que indica una fortaleza que ya existe en su relación.
- Coloque una “M” (mejorar) después de cada comentario que indica algo que le gustaría mejorar en su relación.
- Coloque un “NA” (no aplicable) si el comentario no se aplica a usted.

Después de contestar las preguntas, comparen sus respuestas como pareja y hablen de ellas. Celebren las fortalezas en su relación de pareja y en su familia. También podrían hablar de maneras que puedan mejorar su comunicación.

### NUESTRAS FORTALEZAS Y ÁREAS PARA MEJORAR

1. Nos entendemos y sabemos que es lo más importante para la otra persona. \_\_\_\_\_
2. Tomamos tiempo para escucharnos el uno al otro y a nuestros hijo para que entendamos lo que dicen. \_\_\_\_\_
3. Hablamos de cosas que requieren tiempo y ambos hablamos y escuchamos. \_\_\_\_\_
4. Aún cuando discutimos, nos esforzamos por comunicar nuestro amor del uno al otro. \_\_\_\_\_
5. Evitamos la mayoría de problemas al mantener buena comunicación en el primer lugar. \_\_\_\_\_
6. Cuando hay problemas, intentamos comunicarnos entre nosotros mismos antes de buscar ayuda de otras personas. \_\_\_\_\_
7. Al pasar el tiempo, continuamente nos esforzamos a conocernos mejor. \_\_\_\_\_
8. Cuando tenemos un desacuerdo, tomamos el tiempo necesario para hablar y solucionarlo. \_\_\_\_\_
9. Podemos llegar a un acuerdo sin conflicto. \_\_\_\_\_
10. Estamos juntos a menudo y hablamos frecuentemente. \_\_\_\_\_

## MANTENIENDO LA COMUNICACIÓN

A las parejas que están casadas o que piensan casarse, se les recomienda mantener la comunicación. Use las preguntas a continuación para descubrir las fortalezas en su relación. Se proveen dos copias para que puedan contestar individualmente.

### INSTRUCCIONES:

- Coloque una “F” (fortaleza) después de cada comentario que indica una fortaleza que ya existe en su relación.
- Coloque una “M” (mejorar) después de cada comentario que indica algo que le gustaría mejorar en su relación.
- Coloque un “NA” (no aplicable) si el comentario no se aplica a usted.

Después de contestar las preguntas, comparen sus respuestas como pareja y hablen de ellas. Celebren las fortalezas en su relación de pareja y en su familia. También podrían hablar de maneras que puedan mejorar su comunicación.

### NUESTRAS FORTALEZAS Y ÁREAS PARA MEJORAR

1. Nos entendemos y sabemos que es lo más importante para la otra persona. \_\_\_\_\_
2. Tomamos tiempo para escucharnos el uno al otro y a nuestros hijo para que entendamos lo que dicen. \_\_\_\_\_
3. Hablamos de cosas que requieren tiempo y ambos hablamos y escuchamos. \_\_\_\_\_
4. Aún cuando discutimos, nos esforzamos por comunicar nuestro amor del uno al otro. \_\_\_\_\_
5. Evitamos la mayoría de problemas al mantener buena comunicación en el primer lugar. \_\_\_\_\_
6. Cuando hay problemas, intentamos comunicarnos entre nosotros mismos antes de buscar ayuda de otras personas. \_\_\_\_\_
7. Al pasar el tiempo, continuamente nos esforzamos a conocernos mejor. \_\_\_\_\_
8. Cuando tenemos un desacuerdo, tomamos el tiempo necesario para hablar y solucionarlo. \_\_\_\_\_
9. Podemos llegar a un acuerdo sin conflicto. \_\_\_\_\_
10. Estamos juntos a menudo y hablamos frecuentemente. \_\_\_\_\_

## DESARROLLANDO HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

A continuación se encuentran algunas actividades que pueden hacer juntos para desarrollar y fortalecer su habilidad de comunicarse como pareja o en la familia. Aún cuando tenemos una buena relación, necesitamos trabajar en mantenerla. Intenten uno o más de estos ejercicios sugeridos para fortalecer su relación con su pareja y con sus hijos. Modifiquen o expandan estas sugerencias, o usen estas ideas en una manera que funciona para ustedes.

1. Como pareja o con la familia, fijen un tiempo para compartir sus pensamientos y sentimientos. Intenten apartar 30 minutos, dos veces a la semana. Encuentren un tiempo donde no va a haber interrupciones y donde puedan hablar y escucharse.
2. Desarrolle el hábito de mostrar afecto. Deje que su pareja sepa que él/ella es amado(a). Si esto es algo nuevo, fijen una meta de hacer uno o dos gestos cada día. Esto debe ser algo que muestra entendimiento de su pareja, tal como dar una flor favorita o preparar una comida preferida o quizás cantar una canción que tiene significancia especial. También podría hacer un deber diario por su pareja que sabe que será apreciado.
3. Hagan los quehaceres juntos como pareja o como familia. Decidan juntos cuales tareas se tienen que hacer para la semana que viene y decidan cuales pueden hacer juntos. Asegúrense de saber cuándo van a completar estos quehaceres. Actividades tales como jardinería, ir de compras, o lavar la ropa juntos pueden proveer una oportunidad excelente para hablar. No necesitan parar todo en la vida para poder comunicarse eficazmente.
4. Cuando hablen, enfóquense en entender el punto de vista de su pareja. Hagan el esfuerzo de decir cosas como: “¿entonces lo que quiere decir es...” o “entonces porque piensas así?” El entendimiento lleva a las personas a tener más amor entre los dos. El entender porque la persona dice cosas es tan importante como lo que están diciendo.
5. Como pareja es posible que tengan un estrés mayor o algún problema que les gustaría resolver. Fijen un tiempo específico para hablar de maneras en que pueden reducir ese estrés o solucionar el problema y desarrollar un plan para implementar la solución. Hablen una vez por semana en un tiempo asignado acerca del progreso que han tenido y cambien el plan si es necesario.

# NOTAS



“[EN LA IGLESIA] ENCONTRAMOS  
TODO EL APOYO. . .  
QUE NECESITÁBAMOS.”

# VALORES COMPARTIDOS



## INTRODUCCIÓN

De los 50 participantes, 37 comentaron que la religión era un componente esencial de sus familias fuertes. Aunque todos los participantes indicaron que tenían una afiliación religiosa, es importante notar que no todas las parejas indicaron que la religión era un componente necesario de sus familias fuertes. Por los quienes no se consideran religiosos, la siguiente definición de la palabra religión podría ayudar al hablar de este tema: Algo que uno cree y sigue con devoción o un entendimiento de comportamiento correcto. Por lo tanto, la religión es uno de varios valores compartidos.

Las parejas en este estudio dijeron que la religión y los valores compartidos fortalecieron sus relaciones al proveer:

- Guía en el comportamiento apropiado,
- Apoyo social y espiritual,
- Compromiso a la relación.

## LA GUÍA PARA EL COMPORTAMIENTO POSITIVO

La religión tuvo una influencia positiva en los participantes. Les enseñó virtudes tales como el respeto, modos de comunicación saludables, empatía, y compasión- todos de los cuales ayudaron a crear una relación saludable. Descubrieron que debían de cuidarse los unos a los otros como miembros de una familia, lo cual apoyaba a su interdependencia. Las enseñanzas religiosas apoyaron el perspectiva de que los deberes y responsabilidades entre familia ayudan a construir la confianza y la intimidad en la relación:

“Yo creo que el evangelio hace una diferencia porque habla acerca de dar más que recibir. Cuando ellos [las parejas] no tienen alguna fe, no tienen esos valores.”

La religión no solo dio a las parejas la información en lo correcto que se debe hacer en su relación, pero también los detenía en participar en comportamiento que tendrían consecuencias negativas. Muchos individuos, en algún punto de su vida, habían participado en actividades como tomar y salir con los amigos. Con el tiempo se dieron cuenta de que esas actividades no ayudaban. La religión les ayudo al proveer una guía para el comportamiento apropiado con respeto a lo que se espera de una pareja:

“Cuando una persona no tiene religión es diferente. Toman, fuman, salen con los amigos, hacen lo que quieren, y la esposa se deja a un lado. Y yo tenía miedo de vivir así...pero gracias a Dios no me ha pasado a mí. La religión tiene mucho que ver con eso. Cambia la vida de una persona.”

## APOYO SOCIAL Y ESPIRITUAL

Aprendimos de las parejas en nuestro estudio que el apoyo social y espiritual venía en dos maneras importantes, de otras personas con valores similares y de un ser celestial directamente. Las parejas recibieron estímulo de otros miembros de sus organizaciones religiosas lo cual ayudaba a crear un sistema de apoyo social y emocional. Típicamente sus iglesias

organizaban actividades que daban la oportunidad de interactuar, ayudándolos a crear lazos más fuertes de amistad. Algunas veces los miembros de esas organizaciones religiosas les daban el apoyo que no podían encontrar en sus familias extensas:

“Allí descubrimos todo el apoyo, profesional y de amigos, que necesitábamos. Nuestras familias no nos podían dar ese apoyo. Entonces la relación con mi familia ahora está bien, pero por ser tan devotos en la iglesia, recibimos más apoyo allí.”

Durante los tiempos difíciles, muchos buscaron a un ser celestial por fortaleza. Un ser celestial se veía como una figura poderosa y la fe en Él era una fuente de consuelo porque sentían que Él los ayudaría con sus problemas. En lugar de enfocarse en los negativos, las creencias religiosas capacitaron a las parejas a buscar las cosas buenas en sus vidas. Encontraron la felicidad, no solo en ayudar a los miembros de su propia familia, pero también en ayudar a otras personas quienes necesitaban apoyo. Desarrollaron una relación personal con un ser celestial y pedían ayuda con asuntos de su matrimonio y familia:

“Cuando he tenido problemas en mi matrimonio, nunca he ido a buscar ayuda, ni al obispo, ni a nadie. Lo que he hecho es orar. Le pido a Dios que me ayude porque no lo puedo hacer yo solo.”

## COMPROMÉTETE EN LA RELACIÓN

Teniendo valores compartidos y creencias religiosas ayudaron a crear un compromiso por vida y ayudaron a las parejas a entender que tenían que permanecer juntos durante tiempos difíciles. Tenían que hacer cambios a causa del énfasis religioso en el sacrificio de las cosas personales por el bienestar de la familia. Las parejas hallaban seguridad en la familia y un sentimiento que, la familia no era algo pasajero como las posesiones materiales que no duran, sino algo que duraba para siempre:

“Pienso que el matrimonio te da seguridad; estableces un compromiso...todo es por el amor, por el amor a los hijos, por el amor a tu esposo y por el amor al acuerdo o compromiso que han hecho...entonces así es. Es un compromiso, no una obligación. Pero al hacer ese compromiso, tú tomas varias obligaciones.”

El establecer valores comunes puede ocurrir entre pareja pero también puede extenderse a otros miembros de la familia. Al tener padres e hijos que comparten valores se puede fortalecer a la familia entera.

## DESARROLLANDO VALORES COMPARTIDOS

A las parejas que están casadas o que piensan casarse, se les alienta desarrollar un sistema de valores. Use las preguntas a continuación para descubrir las fortalezas en su relación. Se proveen dos copias para que puedan contestar individualmente.

### INSTRUCCIONES:

- Coloque una “F” (fortaleza) después de cada comentario que indica una fortaleza que ya existe en su relación.
- Coloque una “M” (mejorar) después de cada comentario que indica algo que le gustaría mejorar en su relación.
- Coloque un “NA” (no aplicable) si el comentario no se aplica a usted.

Después de haber contestado las preguntas, comparen sus respuestas como pareja y hablen de ellas. Celebren las fortalezas en su relación de pareja y en su familia. También van a querer hablar de maneras en las que pueden mejorar.

### NUESTRAS FORTALEZAS Y ÁREAS PARA MEJORAR

1. Como pareja y familia, somos claros en nuestras prioridades. \_\_\_\_\_
2. Tenemos un sentido profundo de compromiso a nuestra relación y a nuestra familia. \_\_\_\_\_
3. Tenemos amigos y familiares que nos apoyan en buenas decisiones. \_\_\_\_\_
4. Hablamos de cómo gastar dinero en maneras que reflejan nuestros valores en nuestra relación y en nuestra familia. \_\_\_\_\_
5. Vemos a los problemas en nuestras vidas como desafíos que nos ayudarán a crecer. \_\_\_\_\_
6. Dependemos en nuestra fe cuando pasan cosas malas. \_\_\_\_\_
7. Sabemos que podemos hablar con alguien en quien confiamos y quien entiende las prioridades en nuestras vidas. \_\_\_\_\_
8. Entendemos y nos esforzamos por hacer lo que es justo. \_\_\_\_\_
9. Nos respetamos aún cuando nuestros valores difieren. \_\_\_\_\_
10. Nos esforzamos por cumplir nuestras responsabilidades hacia nuestra familia. \_\_\_\_\_

## DESARROLLANDO VALORES COMPARTIDOS

A las parejas que están casadas o que piensan casarse, se les alienta desarrollar un sistema de valores. Use las preguntas a continuación para descubrir las fortalezas en su relación. Se proveen dos copias para que puedan contestar individualmente.

### INSTRUCCIONES:

- Coloque una “F” (fortaleza) después de cada comentario que indica una fortaleza que ya existe en su relación.
- Coloque una “M” (mejorar) después de cada comentario que indica algo que le gustaría mejorar en su relación.
- Coloque un “NA” (no aplicable) si el comentario no se aplica a usted.

Después de haber contestado las preguntas, comparen sus respuestas como pareja y hablen de ellas. Celebren las fortalezas en su relación de pareja y en su familia. También van a querer hablar de maneras en las que pueden mejorar.

### NUESTRAS FORTALEZAS Y ÁREAS PARA MEJORAR

1. Como pareja y familia, somos claros en nuestras prioridades. \_\_\_\_\_
2. Tenemos un sentido profundo de compromiso a nuestra relación y a nuestra familia. \_\_\_\_\_
3. Tenemos amigos y familiares que nos apoyan en buenas decisiones. \_\_\_\_\_
4. Hablamos de cómo gastar dinero en maneras que reflejan nuestros valores en nuestra relación y en nuestra familia. \_\_\_\_\_
5. Vemos a los problemas en nuestras vidas como desafíos que nos ayudarán a crecer. \_\_\_\_\_
6. Dependemos en nuestra fe cuando pasan cosas malas. \_\_\_\_\_
7. Sabemos que podemos hablar con alguien en quien confiamos y quien entiende las prioridades en nuestras vidas. \_\_\_\_\_
8. Entendemos y nos esforzamos por hacer lo que es justo. \_\_\_\_\_
9. Nos respetamos aún cuando nuestros valores difieren. \_\_\_\_\_
10. Nos esforzamos por cumplir nuestras responsabilidades hacia nuestra familia. \_\_\_\_\_

# DESARROLLANDO VALORES COMPARTIDOS

A continuación se encuentran algunas actividades que pueden hacer juntos para desarrollar y fortalecer los valores compartidos. Aún cuando tenemos una buena relación, necesitamos trabajar en mantenerla. Intenten uno o más de estos ejercicios sugeridos para fortalecer a su relación con su pareja. Los hijos también pueden ser involucrados en algunas de estas actividades para fortalecer a la familia entera. Modifiquen o expandan estas sugerencias, o usen estas ideas en una manera que funcione para ustedes.

1. Repasen juntos los compromisos que han hecho uno al otro. Esto puede incluir votos de matrimonio, promesas personales u otras metas y expectativas. Hablen de cómo estos compromisos les han ayudado en tiempos difíciles. Después escriba una o dos frases que resumen tu compromiso a estas metas y promesas, mantenga este recuerdo escrito en un lugar donde se pueda ver a menudo.
2. Hagan un esfuerzo consciente para identificar y poner en práctica las cosas que creen como pareja o familia que son importantes. Hablen abiertamente de cualquier comportamiento que contradice con lo que creen y fijen metas y hagan planes para eliminar tales actividades.
3. Participen en un grupo que compartan los mismos valores y hagan todo lo que puedan para crear amistades con gente que apoyan sus creencias. Deben hablar de varias opciones y decidir, juntos como familia o pareja, donde y como participar.
4. Consideren compartir sus metas el uno con el otro. Esto se puede hacer a diario y les ayudará a entender mejor las cosas que son más importantes para su pareja. Deben tomar turnos y siempre respetar lo que se dice. Los hijos también pueden participar.
5. Individualmente hagan una lista de las cosas que creen que son más importantes a cada quien y después comparen sus listas. Hagan cambios al aprender mas sobre lo que es importante para su pareja y hablen de las cosas que tienen en común y como los fortalece. También hablen de cómo pueden tratar las diferencias con respeto.

# NOTAS



“MAS QUE TODO ES LA  
CONFIANZA Y EL RESPETO Y  
AMAR EL UNO AL OTRO.”

# CONFIANZA Y RESPETO



## INTRODUCCIÓN

Treinta-y-tres individuos de los 50 participantes hablaron de que la confianza y el respeto son elementos importantes de un matrimonio fuerte. El respeto era una actitud general y también un comportamiento específico extendido a la pareja de uno, como ser fiel, atentado, y/o no abusivo. Y en regreso, uno obtuvo la confianza de su pareja, de que le dará apoyo y le dirá la verdad.

Las parejas en este estudio dijeron que la confianza y el respeto fortalecían sus relaciones al hacer lo siguiente:

- Teniendo el respeto como el pilar fundamental en el matrimonio,
- Mostrando fidelidad,
- No dejar que parientes interfieran,
- Teniendo comunicación clara y amable,

## RESPETO COMO EL FUNDAMENTO DEL MATRIMONIO

Las relaciones fuertes entre los Latinos se fundan en el respeto. Un participante dijo, “Mas que todo es la confianza y el respeto y amar el uno al otro.” Esto no significa que todas las relaciones fuertes empezaron con respeto mutuo, pero que cuando la pareja empezó a mostrar respeto por el otro, por ejemplo con dejar de tomar o ser abusivo o ser infiel, la relación de la pareja creció más fuerte. El respeto incluye fidelidad sexual, formas de comunicarse que no son abusivas y consideración general por los sentimientos y deseos de su pareja. En la elaboración del respeto, algunos participantes añadieron que el respeto es más que solo evitar la infidelidad e incluye la promoción activa de la comunicación. Una de las mujeres dijo:

“... que la respeta. Por ejemplo, no la engaña con alguien más, y no sale con otras chicas. Y cualquier cosa que ella haga se comunica entre los dos y están de acuerdo. Y cuando él quiera hacer algo se lo dice a ella para que estén de acuerdo. Ambos tienen que concordar.”

Los individuos también conectaron el respeto y la confianza. Si los componentes del matrimonio consisten del respeto entonces el pegamento que los mantiene solido se hace de la confianza. Una esposa dijo, “Todo viene de la confianza. Viene el respeto, viene el amor y un entendimiento de la pareja.”

## MOSTRANDO LA FIDELIDAD

El salir con amigos, hasta ir de compras, era una preocupación para algunos. Ir con alguien del sexo opuesto o aun la apariencia de tal hecho causó consternación significativa para la mayoría de las parejas. Al preguntar qué es lo que causa problemas en un matrimonio fuerte, describieron una y otra vez que es la infidelidad sexual real o imaginada de ellos propios o de la pareja. Para hacer eco a esa observación una mujer comentó, “Si engaña una vez, lo va a hacer de nuevo y se termina la confianza.”

## PROBLEMA FAMILIAR

A menudo, las parejas Latinas en relaciones fuertes mantenían la fortaleza en su matrimonio a pesar de los tirones de lealtades hacia la familia extendida. Frecuentemente esos tirones los jalaban opuestamente del interés de la pareja. A veces los miembros de la familia extendida causaron problemas en lugar de ser una fuente de apoyo mutuo.

Estas parejas también dijeron claramente que el enfocarse en el uno al otro y en sus familias inmediatas -hasta la exclusión de la familia extendida- reforzaba fuertes relaciones de pareja. De hecho, varias parejas contaron que había influencia de terceras personas, especialmente los familiares, que perjudicaban a su vínculo marital.

Un hombre dijo, “los padres solo ven un lado del problema.” Otra persona dijo cuando le preguntaron de como su familia extendida ha afectado a su matrimonio, “Intento evitarlo, si veo que algo va a ser un error lo evito. Entonces no molesto mucho a mi familia con mi esposa y mis hijos.” Una mujer dijo que no iría a su familia con sus problemas “porque después habrían más problemas con la familia.” Si un individuo o una pareja necesitan ayuda con un problema, pueden considerar buscar ayuda de algún líder espiritual o de un amigo confiado.

## CONFIAR EN LO PACÍFICO Y NO EN EL ABUSO

Permitir el espacio personal en su unión es una manera no abusiva de hacer frente con los problemas. Comunicación clara y amable era esencial. Estas parejas aborrecían a los insultos y la violencia. Nunca está bien pegarle a su pareja. Para un esposo, también era importante no gritar o insultar a su esposa, “Bueno, un matrimonio bueno necesita buena comunicación siempre con la pareja...no insultos o gritos pero poder decir que no le gusta algo y que van a intentar mejorar.”

## CREANDO RESPETO Y CONFIANZA

A las parejas que están casadas o que piensan casarse, se les alienta cultivar un sentido fuerte del respeto y la confianza en la relación de pareja. Use las preguntas a continuación para descubrir las fortalezas en su relación. Se proveen dos copias para que puedan contestar individualmente.

### INSTRUCCIONES:

- Coloque una “F” (fortaleza) después de cada comentario que indica una fortaleza que ya existe en su relación.
- Coloque una “M” (mejorar) después de cada comentario que indica algo que le gustaría mejorar en su relación.
- Coloque un “NA” (no aplicable) si el comentario no se aplica a usted.

Después de contestar las preguntas, comparen sus respuestas como pareja y hablen de ellas. Celebren las fortalezas en su relación de pareja. También podrían hablar de maneras que puedan crear respeto y confianza.

### NUESTRAS FORTALEZAS Y ÁREAS PARA MEJORAR

1. Yo sé dónde está mi pareja la mayoría del tiempo y no me preocupa. \_\_\_\_\_
2. Nos confiamos uno al otro con cosas importantes como las finanzas y el cuidado de nuestra casa e hijos. \_\_\_\_\_
3. Siempre hablamos de problemas entre nosotros dos en lugar de ir a la familia extendida. \_\_\_\_\_
4. Puedo confiar que él/ella es completamente fiel. \_\_\_\_\_
5. Evitamos gritos o el decir cosas insultantes. \_\_\_\_\_
6. Siempre respeto a mi pareja al dejarle saber dónde estoy. \_\_\_\_\_
7. Evito situaciones donde estoy (o parezco estar) a solas con personas del sexo opuesto. \_\_\_\_\_
8. Tratamos de tener comunicación clara y amable. \_\_\_\_\_
9. Limitamos influencias externas en nuestra relación, aun a nuestros familiares. \_\_\_\_\_
10. Nos tenemos confianza y tenemos un buen respeto el uno al otro. \_\_\_\_\_

## CREANDO RESPETO Y CONFIANZA

A las parejas que están casadas o que piensan casarse, se les alienta cultivar un sentido fuerte del respeto y la confianza en la relación de pareja. Use las preguntas a continuación para descubrir las fortalezas en su relación. Se proveen dos copias para que puedan contestar individualmente.

### INSTRUCCIONES:

- Coloque una “F” (fortaleza) después de cada comentario que indica una fortaleza que ya existe en su relación.
- Coloque una “M” (mejorar) después de cada comentario que indica algo que le gustaría mejorar en su relación.
- Coloque un “NA” (no aplicable) si el comentario no se aplica a usted.

Después de contestar las preguntas, comparen sus respuestas como pareja y hablen de ellas. Celebren las fortalezas en su relación de pareja. También podrían hablar de maneras que puedan crear respeto y confianza.

### NUESTRAS FORTALEZAS Y ÁREAS PARA MEJORAR

1. Yo sé dónde está mi pareja la mayoría del tiempo y no me preocupa. \_\_\_\_\_
2. Nos confiamos uno al otro con cosas importantes como las finanzas y el cuidado de nuestra casa e hijos. \_\_\_\_\_
3. Siempre hablamos de problemas entre nosotros dos en lugar de ir a la familia extendida. \_\_\_\_\_
4. Puedo confiar que él/ella es completamente fiel. \_\_\_\_\_
5. Evitamos gritos o el decir cosas insultantes. \_\_\_\_\_
6. Siempre respeto a mi pareja al dejarle saber dónde estoy. \_\_\_\_\_
7. Evito situaciones donde estoy (o parezco estar) a solas con personas del sexo opuesto. \_\_\_\_\_
8. Tratamos de tener comunicación clara y amable. \_\_\_\_\_
9. Limitamos influencias externas en nuestra relación, aun a nuestros familiares. \_\_\_\_\_
10. Nos tenemos confianza y tenemos un buen respeto el uno al otro. \_\_\_\_\_

# CREANDO RESPETO Y CONFIANZA

A continuación se encuentran algunas actividades que pueden hacer juntos para crear y desarrollar más el respeto y la confianza. Aun cuando tenemos una buena relación, necesitamos trabajar continuamente en mantenerla. Intenten uno o más de estos ejercicios sugeridos para fortalecer a su relación con su pareja. Modifiquen o expandan estas sugerencias, o usen estas ideas en una manera que funciona para ustedes.

1. Repasen juntos un desacuerdo o diferencia que han tenido últimamente. Esto no es un lugar para discutir de nuevo lo que fue dicho pero les ayudara el evaluar cómo fue dicho. Individualmente escriban algunas cosas que usted personalmente podría haber hecho para mantener la comunicación amable y respetuosa. Comparta estas metas de mejoramiento con su pareja. Esto también se puede emplear con un conflicto que ha tenido con uno de sus hijos.
2. Como pareja se confían con muchas responsabilidades. Por ejemplo uno de ustedes confía en el otro para pagar las facturas o llevar a los niños a la escuela. Intenta hacer una lista de todas las cosas que ha confiado en su pareja. Hablen de cómo estas muestras de confianza los han ayudado a acercarse como una pareja.
3. Una manera para dejarle saber a su pareja dónde estará cuando no está en casa es mantener un calendario familiar. Ayudará en planear dónde va a estar y cuando va a regresar. Lleven a cabo un planeamiento regular y hablen de sus planes en la semana o mes que viene. También podría ayudar a mejorar la comunicación y crear confianza el combinar esto con recuerdos de los eventos diariamente.
4. La comunicación que no es verbal es esencial para mostrar respeto y confianza. Para ilustrarlo, intenta contarle algo a tu pareja de un evento significativo en su relación. Primero intenta contar la historia mientras haces otra cosa (mirar la televisión o preparar una comida). Después siéntense cómodos donde puedan agarrarse de las manos y mirarse a la cara y recuenta la misma historia. Hablen de la diferencia y fijen metas para usar lo que han aprendido para mejorar el respeto en su comunicación diaria.
5. Haga una lista de cosas que su pareja hace o no hace que muestran su respeto por usted. Por ejemplo, algo que su pareja puede hacer para mostrar respeto es no criticarle en público. Algo tan sencillo como decir “gracias” se puede usar. Intente llenar una página entera. Compartan sus listas en una manera respetuosa.

# NOTAS

# NOTAS





**UtahState**University  
COOPERATIVE EXTENSION

