



FertilityCare™ Centers de Latinoamérica

“Manual para parejas que no se conforman”

Una guía práctica para aquellos
matrimonios llamados a escalar su
relación a otro Nivel.

SPICE

ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN	OBJETIVO
Oración 	Imprime (o edita como imagen) y entrega a la pareja.	SPICE -Espiritual, Crecer espiritualmente, intercediente por el otro a través de la oración
Servicio 	Imprime y entrega a la pareja.	Lograr expresar amor a través del servicio.
Cuaderno 	Imprime y entrega a la pareja. Generalmente les propongo una regla: "Se prohíben las quejas", esas que son importantes, mejor que se digan en vivo y directo. Una variante es pedirle solo a ella que a diario escriba tres cosas por las que se sienta agradecida de él. Pueden ser tan simples como "no le va al América", "no me despiertan sus ronquidos", "es ambicioso", etc...	Fortalecer la comunicación asertiva en la pareja.
Metas SPICE 	Durante la sesión les explico brevemente SPICE y les pido que vayan pensando en qué área se ven más débiles. Finalmente los invito a proponerse una meta y compartirla con el otro.	Definir qué tipo de relación quieren construir a largo plazo. Identificar acciones que necesitan implementar para lograrlo.
Reto 	Esta es recomendable darla terminando la Sesión Introductoria.y Les explico que el premio puede ser una bolsa de panditas o un viaje a Las Vegas. Lo que ellos elijan. El verdadero premio es que, al hablar de esto, lograrán reconectarse de una forma muy profunda.	Poner en común lo que cada quien entiende por contacto sexual - genital, abstinencia.
Ternura y afecto. 	Anímalos a ponerse un timer, contestar las preguntas sugeridas y agendar una media hora en los próximos días para platicar sus respuestas.	Descubrir de qué manera la pareja suele transmitirse ternura y afecto y qué efecto real tiene en el otro.
Lenguajes de Amor 	Contestar el test del Anexo 1 para identificar el lenguaje de amor de cada participante. Leer la interpretación y dialogar qué tanto les hace sentido. Anotar en la tarjeta el tipo de lenguaje de ella y el tipo de lenguaje de él e intercambiar las tarjetas para recordar cuál es el lenguaje de amor del otro y procurar tomarlo en cuenta.	Identificar cuál es el tipo de lenguaje de amor de cada uno, para intentar transmitir amor al otro según su propio lenguaje.
Carta a tu yo del futuro. 	Identificar qué acciones se necesitan para lograr esos sueños que anhela su corazón.	Identificar qué acciones se necesitan tomar para lograr esos sueños que anhela su corazón.
Hablemos. 	Puedes cambiar la pregunta, lo más valioso de esta tarjeta son las "Instrucciones de uso" (permitir a uno expresarse abiertamente limitando las interrupciones).	Favorecer efectos mas unitivos a través del contacto íntimo, ternura y afecto, juego previo, diferencias sexuales, excitación, afirmación, etc...
Hablemos de respeto. 	Shaunti Feldhan, autora de "Solo para mujeres" / "Solo para hombres", explica que el respeto es conceptualizado de forma dramáticamente distintas entre varones y mujeres, este ejercicio ofrece la oportunidad de cuestionarse como entienden y viven el respeto.	Lograr mayor asertividad en el propósito mutuo de hacerse sentir amados tal como cada uno lo necesita.



ORACIÓN

Escribe una oración por tu esposa/o, puedes basarte en alguna que ya conozcas. Pero que salga de lo profundo de tu corazón.

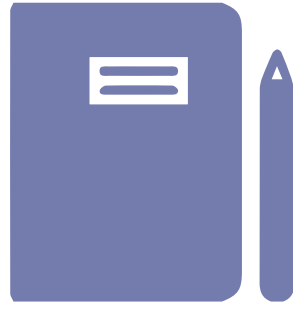
Ponla en papel y réza a diario por el ó ella, esta es una buena forma de tenerle presente a lo largo del día.



SERVICIO

Antes de dormir, piensa:
¿Que puedo hacer mañana
para servir a mi esposa/o?.

Puedes ayudarle con alguna tarea que le
resulte engorrosa. Hazlo sin que te lo pida, con el único
objetivo de ayudarle.



CUADERNO

1. Elije un cuaderno tipo journal dedicado únicamente para esto.
2. Empieza escribiendo en el cuaderno lo que tú quieras decirle a tu cónyuge.
3. Déjale sobre su almohada. Cuando esté lista/o, lo leerá y te contestará.
4. Este cuaderno puede volverse un verdadero tesoro, pues al poner por escrito las ideas, muchas veces las reflexionamos y expresarnos mejor.
5. No dejen de escribir.



METAS SPICE

1. ¿En que te gustaría crecer? _____
2. Ponte una meta concreta, medible en cada uno de estos aspectos: _____

Espiritual _____

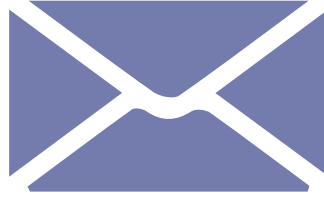
Físico _____

Intelectual _____

Comunicativo/creativo _____

Emocional _____

4. Comparte la lista con tu pareja.
5. Cada día haz una cosa para ayudarle a cumplir sus propósitos.
6. Punto extra si es un apoyo discreto.
(no a los cuatro vientos).



RETO

Se trata de querernos más y mejor.

Sin ver lo que escribe el otro

1. Cada uno escriba en una hoja 5 formas no genitales de demostrarle al otro lo mucho que lo quieres.

*Pueden ser regalos, palabras, tiempos de calidad, actos de servicio, caricias no eróticas, ¡lo que tú quieras!

*Recuerda cómo le demostrabas que lo querías cuando novios.

2. Espera a que el otro termine su lista. Ambos dóblen la hoja y, SIN VER LO QUE ESCRIBIÓ EL OTRO, guárdenla en un mismo sobre cerrado.

3. Durante las próximas dos semanas aplica esas 5 ideas, y presta atención a las nuevas demostraciones de afecto de tu esposa/o.

4. Al finalizar el periodo, el día que ustedes elijan, cada uno intentará adivinar las 5 cosas que el otro puso en práctica.

5. ¡El premio para el que adivine más puede ser lo que ustedes quieran!.



FertilityCare® Centers de Latinoamérica



TERNURA Y AFECTO

Cada quien escriba de 3 a 5 ideas en cada pregunta, al finalizar compartan sus respuestas.

Qué cosas hace o deja de hacer, que me hacen sentir querida/o.

Qué cosas hace o deja de hacer que me lastiman profundamente.

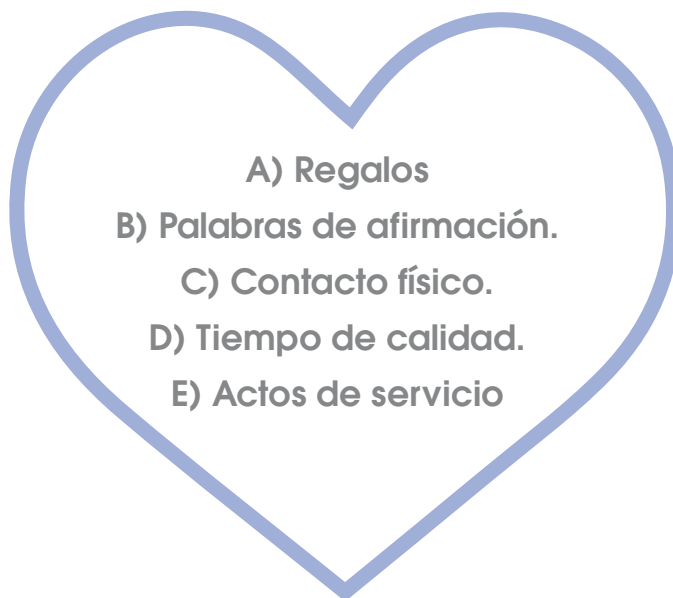
Cuando yo le quiero demostrar que le quiero, cuáles son las primeras ideas que vienen a mi mente.



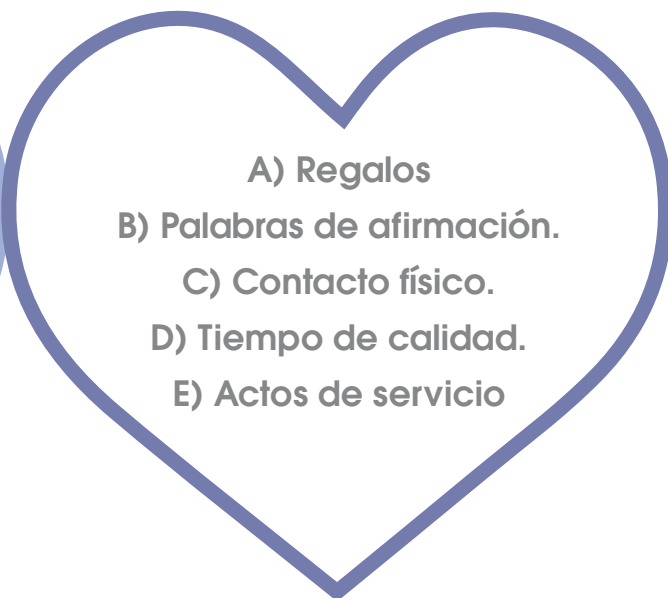
RESULTADOS LENGUAJES DEL AMOR

ELLA

EL



- A) Regalos
- B) Palabras de afirmación.
- C) Contacto físico.
- D) Tiempo de calidad.
- E) Actos de servicio



- A) Regalos
- B) Palabras de afirmación.
- C) Contacto físico.
- D) Tiempo de calidad.
- E) Actos de servicio

HABLEMOS

Objetivo: Diálogo sincero y auténtico entre los dos.

Instrucciones:

- Habla en primera persona: “yo siento... yo quiero...”
- Evita contestar: “___ pero es que tú”
- No interrumpir, tan solo puedes contestar: “gracias amor, dime más”.
- Durante 2 minutos, habla con sinceridad mientras el otro escucha. Luego reviertan los roles.

Pregunta guía:

¿Como me siento con nuestra vida sexual?

¿Que caricias me hacen sentir querida/o?

¿Que caricias me provocan excitación?

Respuestas guía:

- | | | |
|------------------|-------------------|--------------------------|
| • Satisfecho | • Segura/o | • Con mucho deseo sexual |
| • Nerviosa/o | • Contenta/o | • Plena/o |
| • Inquieta/o | • Feliz | • Triste |
| • Indiferente | • Fría/o | |
| • Insatisfecha/o | • Interesada/o | |
| • Distante | • Incomprendida/o | |
| | • Confiada/o | |

Hablemos de respeto

Que necesitan:

- Espacio libre de distracciones.
- Hoja y pluma cada uno.
- 15 minutos

Escribe una lista de 10 acciones concretas con las que le demuestres a tu esposo/a cuánto la respetas.

¿Te sientes respetado por él/ella?
Escribe en que aspectos concretos,

¿Que puedes hacer para hacerle sentir lo mucho que le quieres/respetas?

Comparte sus resultados.