



FertilityCare® Centers de Latinoamérica

SPICE

¡Mejora tu relación en todos los niveles!

Haz por lo menos una actividad de
SPICE al día para mostrar amor y cariño uno al otro.

Añade a cada lista otras formas de
sentirte amado y cuidado

ESPIRITUAL



Reza a lo largo del día por el otro pidiéndole a Dios guía y protección.

Reza para porteger al otro de las tentaciones.

Recen juntos en la mañana y en la noche.



Vayan a Misa juntos

Lean libros espirituales o pasajes de la Biblia juntos.

Busquen dirección espiritual juntos o por separado en una fuente confiable.



Vayan a algún retiro de matrimonios.

Salgan y disfruten juntos de la naturaleza.

Comparte un milagro que hayas visto hoy.



Busca servir al otro.

Reconoce la imagen de Dios en el otro.

Añade a cada lista otras formas de sentirte amado y cuidado.

FÍSICA



Haz un simple gesto de afecto al otro todos los días.

Despídanse por las mañanas con un beso y un abrazo.

Tómense de las manos o déense un abrazo sin razón.



Aparten un tiempo para sentarse a hablar de las necesidades de cada uno.

Cocinen una cena juntos y háganlo una cita.

Tomen juntos una caminata y platiquen.



Trabajen juntos en algún proyecto.

Miren juntos algún programa o película.

Vayan al boliche, gimnasio, bicicleta o a correr juntos.



Déense un abrazo.

Añade a cada lista otras formas de sentirte amado y cuidado.

INTELLECTUAL



Discutan libros que hayan leído y compartan ideas de estos libros para ayudar al otro.

Hablen sobre acontecimientos actuales o algo que los apasione.



Hablen sobre sus sueños personales y profesionales y sus objetivos y cómo piensan alcanzarlos.

Vayan a Encuentros de Matrimonios y talleres para aprender nuevas habilidades.



Tomen una clase juntos.

Sueñen, lean juntos.

Discutan sobre sus planes familiares e intenciones.



Escuchen al otro.

Respétense el uno al otro.

Añade a cada lista otras formas de sentirte amado y cuidado.

CREATIVA



Agenden una cena sorpresa.

Escriban notas expresando cuánto se aman y qué aman del otro.



Hagan un esfuerzo por tener tiempo juntos sólo para platicar y relajarse.

Hagan proyectos juntos en la casa.

Intercambien votos cada mañana.



Agenden una cita al mes sólo para platicar sobre ustedes, sus intereses, objetivos y sueños.

Déense flores.



Hagan una comida especial.

Añade a cada lista otras formas de sentirte amado y cuidado.

EMOCIONAL



Manden mensajes de amor durante el día.

Hagan proyectos juntos en la casa

Salgan y hagan cosas simples como boliche, cine, láser tag.



Escriban notas especiales al otro expresando amor.

Hagan tiempo para el otro todos los días.

Discutan sus sentimientos.



Resuelvan problemas.

Ríanse juntos.

Confíen en el otro.

Añade a cada lista otras formas de sentirte amado y cuidado.
