

## 10 PRINCIPIOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

1. **RECONOZCA LAS DIFERENCIAS EN LA COMUNICACIÓN.** Todos somos diferentes, como hombres y mujeres y en nuestras personalidades únicas. Aprenda sobre el modo de comunicarse y escuchar de su esposo(a). Por ejemplo, ¿es ella introvertida: considera todo antes de dar una respuesta? ¿Es él extrovertido: habla antes de pensar en lo que va a decir? No comprender el modo de escuchar y comunicar de su esposo(a) puede resultar en malentendidos... y emociones angustiosas.
2. **APLIQUE LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN,** tales como prestar atención (escuchar a la persona sin *planear* su respuesta) y reflexionar sobre lo que la otra persona dijo o hacer una pregunta para clarificar qué escuchó.
3. **TOME RESPONSABILIDAD DE SUS PROPIAS EMOCIONES Y DECLARACIONES.** Use «yo» y «nosotros». Comenzar una discusión con «tú» pone la responsabilidad de sus emociones en la otra persona; puede sonar como una acusación y poner a la otra persona a la defensiva.
4. **NO CAMBIE EL TEMA.** No traiga historias del pasado a la conversación. Puede empeorar el tema a mano.
5. **CUIDADO CON LO QUE DICE... Y CÓMO LO DICE.** Las palabras que usa y también el tono de voz, pueden hacer daño y no contribuyen a una solución. No haga que la otra persona se sienta inferior, no la insulte o use un tono sarcástico.
6. **EVITE LAS PALABRAS SIEMPRE Y NUNCA.** Generalizaciones como éstas no dejan que la discusión prosiga y usualmente no son verdaderas.
7. **TERMINE LA DISCUSIÓN.** Es posible que necesite tomar un momento para calmarse, pero siempre debe volver y solucionar el problema *juntos*.
8. **BUSQUE AYUDA CUANDO LA NECESITE... PERO ELIJA ESA AYUDA CON SABIDURÍA.** Está bien solicitar ayuda, pero recuerde: es *su* matrimonio y es mejor no involucrar a muchas personas, porque demasiadas opiniones confundirán los problemas. Si necesita ayuda, trate de consultar a un párroco, consejero, o amigo que pueda ser objetivo.
9. **CONSIDERE LLEGAR A UN ACUERDO.** Pregúntese si ganar es en realidad tan importante si esto hace sentir a su pareja como una perdedora. Un acuerdo es casi siempre posible, pero requiere trabajar juntos, considerando qué es mejor para la familia, y la buena voluntad de *hacer un sacrificio* por el bienestar de la relación.
10. **SEA HONESTO(A)... PERO NO DURO(A).** No debe usar palabras y acciones como armas para hacerle daño a la otra persona. Sea honesto(a) al comunicar sus pensamientos y emociones a su esposo(a), pero recuerde: prometió amarlo(a). Cualquier dificultad que encuentre, cualquier dolor que pueda causar (aunque no sea su intención), ustedes están en esto *juntos*. Elija sus palabras con sabiduría y si comete un error pida perdón y sepa también perdonar a la otra persona.

Estos diez principios deben **ser guiados** por la **Regla de oro**.

**¡NO TE OLVIDE DE REZAR!** Ustedes están en esto *juntos*, pero no **son solamente ustedes dos**. Dios también está en esto con ustedes. Pídale a Él que los ayude cuando se encuentre en momentos difíciles y agradézcale a Él cuando los momentos sean buenos. **Ruégale** por ti para que le de las fuerzas para amar a su esposo(a) como debe. Ruéguele por paciencia y pídale por su ayuda para una buena comunicación con su esposo(a) y no se olviden de *rogar el uno por el otro, mutuamente*.

***Yo estoy con ustedes todos los días, hasta el fin de la historia.***  
Mateo 28:20

***Confía en el Señor, y Él actuará por ti.***

Proverbios 20:22

***Tobías se levantó de la cama y dijo a [su esposa] Sara: "Levántate, hermana mía. Oremos los dos, supliquémosle a nuestro Señor para obtener su gracia y su protección." Ella se levantó y juntos se pusieron a orar por su salvación: "Bendito eres, Dios de nuestros padres y bendito sea tu Nombre por los siglos de los siglos. ¡Los cielos y todas las criaturas te bendigan de siglo en siglo! Tú creaste a Adán, tú creaste a Eva, su mujer, para que fuera su compañera y su ayuda, y de ambos nació toda la raza humana. Tú dijiste: No es bueno que el hombre esté solo, hagámosle una compañera semejante a él. Ahora no he buscado el pacer al casarme con esta hermana, lo hago con un corazón sincero. Ten piedad de ella y de mí y llévanos juntos hasta la vejez." Terminaron diciendo juntos: "¡Amén, Amén!***

Tobías 8:4-8