

## **¡Bienvenidas al Reto de 30 días para animar a los esposos!**

No necesité muchas semanas de casada para darme cuenta que mis actitudes y palabras tienen un profundo efecto en mi esposo. Tengo la capacidad de hacer que Robert se sienta animado y apreciado. Pero también tengo la capacidad (más que cualquier otra persona en su vida) de desanimarlo.

Todas necesitamos la opinión honesta de quienes nos conocen mejor y pueden ayudarnos a ver los puntos ciegos de los que no somos conscientes. Pero nuestra capacidad para ofrecer una crítica humilde y útil para que sea bien recibida está en relación directa al esfuerzo que hagamos para ofrecer el don del estímulo.

Sabiendo lo importante (y descuidado) que es este don en muchos matrimonios, a menudo he animado a las esposas a realizar el Reto de 30 días para animar al esposo. Miles de mujeres me han escrito para compartir cómo este simple ejercicio cambió su corazón hacia su esposo. Muchas también han compartido cómo cambió el corazón de su esposo hacia ellas.

El reto consta de dos partes:

- Durante los próximos treinta días, no digas nada negativo acerca tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Cada día, durante los próximos treinta días, dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él, ¡y díselo a alguien más aparte de él!

En una escala del uno al diez, es posible que tu matrimonio esté ahora mismo en un dos negativo. O quizá las cosas vayan bien, pero hay margen de mejora (¡como siempre!). Es probable que este pequeño reto no vaya a dar un vuelco a tu relación de la noche a la mañana. Pero si continúas con el reto durante los próximos treinta días, creo que te cambiará. Y con el tiempo, a medida que riegue la tierra del corazón de tu esposo con afirmaciones y aprecio, es posible que veas que él también cambia. En cualquier caso, no puedes equivocarte.

¡Que el Señor te anime mientras animas a tu esposo!

Nancy DeMoss Wolgemuth

Día 1  
*Expresa tu gratitud*

**Mindy Kroesche**

*Tu Reto*

- No digas nada negativo de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y abstente de decir algo crítico u ofensivo.

«Alma mía, espera en silencio solamente en Dios, pues de Él viene mi esperanza» (Salmos 62:5).

Nunca olvidaré el día que mi esposo me propuso matrimonio. Me sentía tan dichosa y feliz de que este hombre que amaba tanto... ¡Me acababa de pedir que fuera su esposa! Ahora, casi veinte años después, todavía hay días en los que me sorprende poder vivir con él. Pero también hay momentos de frustración, molestia y momentos de dar por hecho que él (mi esposo) está aquí.

Con más de 6.600 millones de personas en nuestro planeta, ¿alguna vez has considerado la maravilla de que dos personas elijan unir sus vidas en matrimonio? De todas las mujeres del mundo, tu esposo decidió comprometerse contigo. Te encontró atractiva como persona y te apreciaba. ¿Alguna vez le has agradecido?

Aunque las circunstancias en tu matrimonio pueden haber cambiado desde el día en que dijiste: «Sí, acepto», es importante que le hagas saber a tu esposo que estás contenta de que Dios los haya unido y que quieres ser de bendición para él. Asegúrate de que sepa que puede confiar en ti, que estás de su lado y lo apoyas, pase lo que pase.

Reflexiona y responde:

¿Recuerdas cómo te sentiste cuando tu esposo te propuso matrimonio? ¿Cómo puedes recuperar ese sentimiento a medida que avanzas en el día a día en tu matrimonio?

¿Cuáles son algunas razones por las que estás agradecida por la vida de tu esposo? ¿Cómo puedes expresarle esa gratitud hoy?

¿Cómo puedes mostrarle a tu esposo que lo apoyas?

## Profundiza

Una de las mejores oportunidades para expresar gratitud es a primera hora de la mañana. ¿Cómo saludas a tu esposo cada mañana? ¿Cuál sería al menos una manera en la que puedes afirmarle tu amor al iniciar el día?

## Día 2

### *Busca su corazón de siervo*

**Betsy Gómez**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«...sírvanse por amor los unos a los otros» (Gálatas 5:13).

Una de las tendencias pecaminosas de nuestros corazones es la falta de gratitud. Si nos descuidamos en apreciar las evidencias de la gracia que nos rodea (y esto se convierte en un hábito), lentamente comenzamos a dar todo por sentado. Un área donde necesito ser diligente en gratitud es en apreciar el servicio de mi esposo a nuestra familia. Puedo acostumbrarme rápidamente a su participación en las tareas domésticas o con nuestros hijos y luego perder la oportunidad de expresar cuánto valoro su corazón de siervo.

No dejes que la ingratitud te ciegue a los actos de servicio de tu esposo. Hoy, sé atenta a los pequeños detalles de cómo él muestra su amor por ti y tu familia. Agradécele y hazle saber lo valioso que es su servicio para ti.

## Oración

Señor Jesús, te agradezco por mi esposo. Dame la humildad que se necesita para estar siempre atenta a las evidencias de Tu gracia en su vida. Abre mis ojos a las muchas formas en que sirve a nuestra familia y a los demás, y dame la alegría de celebrarlos. Oro con esperanza, sabiendo que Tú eres el mejor siervo.

## Un testimonio de alabanza

*«Acabo de comenzar el reto hace tres días y ya estoy viendo cambios, tanto en mi esposo como en mí. Le dije a mi esposo anoche que este reto me ha ayudado a reconocer que él tenía un corazón de siervo y que lamentaba no haberlo notado por mi propia cuenta. ¡Su rostro se iluminó y pude ser testigo de una hermosa sonrisa!».*

## Reflexiona y Responde

¿Señalas constantemente las tareas pendientes de tu marido en la casa? Si es así, ¿cómo puedes destacar las formas en que él sirve a tu familia?

El hecho de encontrar tu satisfacción solamente en Jesús, ¿cómo te hace ser más agradecida hacia los demás?

¿Cómo puedes acostumbrarte a terminar el día con gratitud hacia tu esposo?

Piensa en formas en que podrías agradecer a tu esposo por su corazón de siervo. Si tienes hijos, haz que participen en este ejercicio y haz de la gratitud un valor central de la familia. Escríbele una nota o agrádecele en público, pero sobre todo, pídele al Señor que te dé un corazón agradecido.

## Día 3

### *Cultiva la paciencia hacia tu esposo*

**Heidi Jo Fulk**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más, aparte de él.

«Mejor es el lento para la ira que el poderoso, y el que domina su espíritu que el que toma una ciudad»  
(Proverbios 16:32).

¿La paciencia es mejor que el poder? Sí. La paciencia, esperar con una buena actitud o abstenerse de criticar puede producir resultados más deseables y fortalecer a tu esposo de

una manera que el poder nunca podría. Puedes cultivar la paciencia con tu esposo al permitir que el Espíritu Santo controle tus reacciones y emociones en medio de una situación frustrante, molesta o tediosa. Ese control del Espíritu Santo es necesario para tu corazón, mente y boca.

Desde la paciencia momentánea que necesitas, hasta la espera larga y difícil que pudieras soportar, la paciencia puede actuar como un bálsamo relajante. Entonces, cuando tus ojos quieran sobresalir cuando veas a tu esposo haciendo algo «de manera incorrecta» o estés cansada de esperar un cambio, elige la paciencia.

### Oración

Señor, tu poder divino nos da todo lo que necesitamos para la vida y la piedad, incluida la paciencia. Te entrego mis pensamientos y deseos egoístas. En su lugar, pido que el Espíritu Santo tome el control de mi mente, corazón y boca para que pueda tener la paciencia y la perseverancia que necesito con mi esposo. Construye paciencia en mí para que yo pueda edificar a mi esposo.

### Un testimonio de alabanza

*«Antes de llevar a cabo este reto, mi esposo era un hombre frío y distante, apenas me hablaba. No quería hablar con él y mucho menos animarlo, y no pude tampoco encontrar nada sobre él que me inspirara a hacerlo. Sin embargo, a través de este reto y la oración, he visto que la actitud de mi esposo hacia mí ha cambiado drásticamente. Ahora hace pequeñas cosas por mí y por la casa que raramente haría, y está más abierto hacia mí. Nuestra relación ha crecido tanto que me ha ayudado a ver la joya que tengo en mi esposo y a apreciarlo aún más».*

### Reflexiona y Responde

¿Cómo puedes acostumbrarte a asumir lo mejor de tu esposo antes de hacer suposiciones?  
¿Qué pequeño acto de paciencia puedes hacer hoy para aumentar tu paciencia en circunstancias que parecen más difíciles?

### Profundiza

Ajusta tu perspectiva y expectativas. Tu camino y tus deseos no son definitivos. Busca saber más de Él para que tu mente y corazón sean moldeados por Él. Solo Dios puede satisfacer las necesidades más profundas de tu corazón.

## Día 4

### *Halaga el trabajo de tu esposo*

**Mónica Hall**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«...sino más bien que trabaje, haciendo con sus manos lo que es bueno...» (Efesios 4:28).

Durante nuestros más de dieciocho años de matrimonio, mi esposo ha trabajado como pastor de jóvenes, administrador de paquetes de UPS, plantador de iglesias, técnico plaguicida, pastor, maestro sustituto y otros trabajos más pequeños, muchas veces trabajando dos o tres de ellos al mismo tiempo.

Tal vez puedas identificarte con esto, o tal vez tu esposo haya trabajado el mismo trabajo desde que ingresó al campo laboral. Tal vez solo desearías que tu esposo pudiera encontrar un trabajo, el trabajo que sea. Independientemente de nuestra situación, debemos buscar formas de alentar a nuestros esposos en su empleo o la búsqueda del mismo.

Dios ha diseñado de manera única a los hombres para que porten Su imagen. Parecen estar cableados con un fuerte e inherente impulso para proveer. Una de las cosas más desalentadoras que puede hacer una esposa es menospreciar a su esposo en esta área que está en el centro de su masculinidad. Quejarse de sus horas o su cheque de sueldo o molestarlo para que haga más o mejor las cosas, lo arrastrará hacia abajo. En lugar de eso, busca formas de edificarlo. Dale las gracias por el trabajo que hace. Si está desempleado, elogia las cualidades que ves en él que lo convierten en un buen trabajador. Hazle saber que lo respetas por trabajar duro en cualquier contexto que lo veas.

#### Oración

Jesús, te agradezco por la forma en que has formado y dotado a mi esposo para el trabajo que puede hacer. Ayúdame a apoyar su trabajo y alabarlo específicamente por lo que hace. Planta en él una visión de cómo sus dones construirán Tu reino y servirán a los demás. Imprime en él el deseo de ser fiel con sus dones, utilizándolos así plenamente. Protégelo del desánimo, el estrés, la deshonestidad y la lentitud para que pueda alabar Tu nombre.

## Un testimonio de alabanza

*«Mi esposo no es creyente; al principio me resultó difícil pensar en cosas que pudieran alentarle y cosas que pudiera apreciar de él. Le pedí a Dios que me dejara ver a mi esposo con Sus ojos y, ¡Él lo hizo! Ahora, agradezco a mi esposo las pequeñas cosas que hace, como sacar la basura, comprar algo de la tienda camino a casa, etc. Ahora puedo ver las cosas importantes que hace por mí, lo que incluso me hace admirarlo más. Aunque la motivación que le des a tu esposo comience poco a poco, Dios puede convertirlo en algo más grande de lo que puedas imaginar o pensar».*

## Reflexiona y Responde

¿Recuerdas la última vez que le agradeciste a tu esposo por hacer su trabajo y mantener a la familia?

¿Cuáles son algunas de las cualidades que ves en tu esposo que lo hacen un buen trabajador? ¿Es persistente? ¿Honesto? ¿Confiable? ¿Creativo? ¿Responsable?

## Profundiza

Asegúrate de agradecer a tu esposo por su trabajo. Si esta es un área de frustración en tu matrimonio, puede ser difícil encontrar formas de alentar a tu esposo. Pídele al Señor que te muestre cualidades específicas en él que puedas halagar honestamente.

## Día 5

*¿Qué hay en tu lengua?*

**Sheila Dougal**

### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«No salga de la boca de ustedes ninguna palabra mala, sino sólo la que sea buena para edificación, según la necesidad del momento, para que imparta gracia a los que escuchan» (Efesios 4:29).

Ya sea que tu esposo esté siguiendo a Jesús o sea un incrédulo, puede ser fácil ver su pecado y debilidad. Y es fácil en tu propio pecado y debilidad usar tus palabras para derribarlo. Pero Cristo quiere que reconozcas esas tendencias pecaminosas antes de que pasen de los pensamientos a las palabras.

Pídele al Espíritu Santo que ponga un candado en tu lengua. Incluso cuando es bueno y correcto llamar la atención de tu esposo por algún pecado o error en su vida, puedes elegir palabras que se ajusten a la situación y provengan de un corazón humilde para edificarlo. Elige mostrarle gracia, la misma gracia que quieres que él te muestre. Sin embargo, la gracia no significa que consentas o ignores el pecado; en cambio, edifica al oyente incluso cuando tienes que exponer una queja.

Observa hoy los pensamientos que te vienen a la mente sobre tu esposo. Antes de dejar que las palabras salgan de tu boca, considera si lo que quieres decir proviene de un deseo pecaminoso de gobernarlo o de un deseo de edificarlo. Trata primero con tu propio pecado de orgullo. Pídele a Dios humildad para hablar con tu esposo sobre lo que te concierne y sabiduría para encontrar las palabras adecuadas para edificarlo.

### Oración

Padre, confieso que he derribado a mi esposo con mis palabras. Te pido perdón. Ayúdame a buscar momentos y palabras adecuadas que lleven gracia a los oídos de mi esposo. Ayúdame a no ignorar o aprobar el pecado, sino a lidiar con mi propio pecado primero para poder hablar con mi esposo con humildad y gracia de una manera que lo fortalezca.

### Un testimonio de alabanza

*«En el día 17, mi esposo me sorprendió con esta declaración. ‘Cariño, he sido un hombre duro y no necesito ser así contigo. Sé que nadie se quedaría conmigo, excepto tú. ¿Me perdonas?’ ¡Guao! Me conmovió tanto su sinceridad y amor. Este reto no solo ha cambiado a mi esposo, sino que también me ha cambiado a mí. Me ayuda a ser consciente de cómo debo comportarme con él y tener cuidado con lo que digo».*

### Preguntas de Reflexión

¿Qué es lo que más te molesta de tu esposo?



¿Es realmente el pecado en él lo que te molesta o solo la idiosincrasia y las diferencias de opinión?

¿Cómo te gustaría que tu esposo te aborde acerca de tu propio pecado? ¿Cómo puedes tú modelar ese enfoque?

### Profundiza

¿Cómo te está yendo hasta ahora con este reto? Si no estás viendo cambios, ¡no te rindas! Sigue buscando formas de animar a tu esposo y ora para que el Señor haga «más de lo que pedimos o pensamos» (Efesios 3:20).

Dedica tiempo hoy a prestar más atención a las palabras que usas con tu esposo. Si tiendes a usar tus palabras para derribarlo, concéntrate en confesar este pecado a Dios antes de decirle algo. Solo entonces debes acudir a tu marido. Primero dile todo lo bueno que ves en él. Luego, en el momento adecuado con palabras de gracia, cuéntale tus preocupaciones de tal manera que tu esposo sepa que estás de su lado.

¿Quieres más sabiduría para saber qué (y qué no) decir? Ve al podcast de Aviva Nuestros Corazones sobre [El poder de las palabras](#).

## Día 6

### *Celebra su creatividad*

**Erin Davis**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«... que hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios» (1 Corintios 10:31).

Mi esposo es un verdadero artesano. Él se siente energizado ante una piel fina de cuero o una tabla de madera perfecta. Su mente siempre está trabajando diez pasos adelante, pensando siempre en lo que construirá después. Admiro esto de él, pero no siempre lo admito.

Es un hombre con muchas aficiones y talentos; yo tiendo a ser más un caballito que sabe solo

un truquito. Él valora la expresión creativa que conllevan procesos a menudo desordenados; yo tiendo a priorizar sistemáticamente marcando cosas de mi lista de tareas. A él le gustan las cosas bien hechas; yo solo quiero que terminen.

Pero he aprendido a estar fascinada con el lado creativo de mi esposo porque lo veo como una forma de llevar la imagen de Dios en él.

Dios es infinitamente creativo. Pinta amaneceres y atardeceres en miles de tonos de color. Él hizo más de 10.000 especies de aves. Esculpió montañas gigantes de piedra y diamantes brillantes de carbono. Sin duda, el proceso de creación es interminable y a veces «desordenado», pero ¿no estamos agradecidos que amamos y servimos a un Dios creativo?

Debes estar atenta al lado creativo de tu esposo. ¿Esculpe, construye o pinta? ¿Juega con los autos o toca la guitarra? Déjale saber que has notado y aprecias las maneras en que es diferente a ti en esta área y considera: el lado creativo de tu esposo, ¿tiene algo que enseñarte del carácter de Dios?

### Oración

Padre celestial, muéstrame cómo has usado a mi esposo para reflejar Tu corazón creativo. Enséñame a ser un estímulo mientras usas sus dones y talentos para resolver problemas, servir a otros, y avanzar al reino. ¡Gracias por revelar Tu creatividad a través de mi esposo, para Tu gloria!

### Un testimonio de alabanza

*«Este reto ha sido una bendición, no solo en mi matrimonio, sino también para mí a nivel personal. Mi esposo ha estado mucho más a tono conmigo y me ha mostrado más su amor. Al principio no iba a hacer el reto, pero me ha abierto la conciencia de mi responsabilidad como esposa de siempre estimar y decir cosas buenas hacia y sobre mi esposo. Ha cambiado la atmósfera en mi hogar».*

### Reflexiona y responde

¿En qué maneras es creativo tu esposo?

¿Tienes a alentar o desalentar las tendencias creativas de tu esposo?

### Profundiza

¿Reconoces y aprecias la creatividad de tu esposo? ¿O críticas y menosprecias sus esfuerzos? Cambia la negatividad y determina ser positiva. Alégrale el día, ora por sus logros en público mientras él esté escuchando.

## Día 7

### *Unidos en un frente financiero*

**Kelly Needham**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Yo ando por el camino de la justicia, por en medio de las sendas del derecho, para otorgar heredad a los que me aman y así llenar sus tesoros» (Proverbios 8:20-21).

El estrés financiero es a menudo una ocasión para la desunión y desconfianza en nuestros matrimonios. Hay muchos temores y preocupaciones relacionados con el dinero, o la falta del mismo, por lo que puede convertirse en un tema muy acalorado e hiriente. Sin embargo, este reto no se trata de fortalecer nuestras finanzas, sino nuestros matrimonios. Y algunas veces para hacer esto último, necesitamos dejar de lado nuestros objetivos iniciales.

No estoy proponiendo dejar a un lado toda la sabiduría con respecto a sus finanzas. Pero me pregunto ¿Estás animando a tu esposo a liderar en esta área, incluso si esto significa cometer algunos errores o no darle valor a cosas que para ti son importantes?

Hoy dile a tu esposo que confías en su liderazgo en las finanzas. Busca formas de orar por él en esta área. ¿Es prudente? ¿Vive dentro de un presupuesto? ¿Es generoso? ¿Hace inversiones sabias? ¿Piensa en el futuro? Dile que aprecias estas cualidades y, si es necesario, pide perdón por cualquier comentario negativo que hayas hecho. Si es débil en esta área, ora por él y busca formas de ser útil, no manipuladora. Organiza archivos o facturas, y pregúntale cómo puedes ayudar.

#### Oración

Padre, dame la fuerza para confiar y someterme a mi esposo, sabiendo que finalmente Tú te harás cargo de nuestra familia. Enséñame a agradecer, confiar, y ayudar a mi esposo en lugar de criticar, quejarme y obstaculizar. Únenos en nuestras decisiones financieras, incluso si esto significa cambiarme a mi primero. Bendice a mi esposo con un corazón sabio que anhele honrarte con todo lo que poseemos.

## Un testimonio de alabanza

*«Había un par de cosas que quería que mi esposo hiciera durante meses antes de comenzar el reto. Una de ellas era que disminuyera los videojuegos. La otra era manejar un problema con nuestras finanzas. No quería molestar, así que decidí dejarlas a un lado hasta que el reto terminara. Bueno, ¡Dios definitivamente apareció! El día 1, mi esposo decidió eliminar todos los videojuegos y guardar su PlayStation. No ha jugado videojuegos en más de un mes. Y esta semana, justo después de que terminó el reto, ha tomado la iniciativa de resolver nuestra situación financiera por su cuenta, una gran carga que me quitó de encima. ¡Alabado sea el Señor!».*

## Reflexiona y Responde

¿Obstaculizas o apoyas la estabilidad financiera de tu familia?

¿Algunos de sus desacuerdos financieros se basan en la preferencia de cada uno de ustedes? Si es así, ¿cómo puedes dejar de lado tus preferencias y confiar en el liderazgo de tu esposo?

## Profundiza

Ya sea que tu esposo sea fuerte o débil en materia financiera, puedes fortalecer su frente financiero alentándolo en lo que hace bien y mostrando gracia en donde es débil. Pregúntale cómo puedes ayudar mejor en esta área. Decide hoy no responder con críticas y desesperación la próxima vez que enfrenten un desacuerdo, sino responde con gracia y esperanza.

## Día 8

### *Plantando Fidelidad*

#### **Mónica Hall**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Pero un hombre digno de confianza, ¿quién lo hallará?»  
(Proverbios 20:6).

Hace miles de años, el escritor de Proverbios 20 reconoció la fidelidad como una cualidad rara, y esto no es diferente ahora. Nuestra cultura se excusa e incluso fomenta la infidelidad. Muchas veces un hombre puede sentir que está peleando una batalla solitaria para mantenerse fiel a su matrimonio, a su Señor y a sus compromisos en general.

Como esposa, tú puedes plantar semillas de fidelidad en el corazón de tu esposo. Tú puedes ser su animadora para seguir luchando y no rendirse. Tú puedes ser un lugar de gracia al que él pueda mirar cuando esté luchando contra la tentación de pecar. Suavemente puedes hablarle con la verdad cuando se desanime. Y si él tropieza, puedes recibirlo con misericordia y perdón cuando se arrepienta.

Desafortunadamente podrías estar leyendo esto con un corazón roto por la infidelidad de tu esposo. Por favor, busca ayuda para encontrar tu camino bíblicamente. Y confía en que incluso en tu dolor más oscuro, Dios permanece fiel y verdadero.

Otra forma importante de animar a tu esposo para la fidelidad es que tú permanezcas fiel. Podrías descansar en la gracia de Cristo para caminar en fidelidad a Él y a tu esposo.

### Oración

Señor Jesús, cultiva dentro de mi esposo un corazón fiel, uno que anhele vencer con integridad y fluir con amor sacrificial. Muéstrame cómo puedo plantar semillas de fidelidad a través de mis acciones y actitudes hacia mi esposo, y ayúdame a esperar Tu cosecha en su corazón.

### Un testimonio de alabanza

*«Antes de este reto teníamos un matrimonio ‘difícil’, fue realmente malo. Hubo gritos y apodos, constantemente peleábamos por cosas pequeñas y estúpidas. En solo dos días, nos veo reavivar la relación que teníamos antes de toda la basura que permitimos entre nosotros».*

### Reflexiona y responde

¿De qué forma ves la fidelidad manifiesta en tu esposo?

¿Muestras fidelidad en tu propia vida? ¿Eres una mujer de palabra?

### Profundiza

Empieza a observar evidencias de fidelidad en tu esposo y señálalas específicamente cuando las encuentres. Déjale saber cuánto aprecias su integridad y fidelidad. Escríbele una carta agradeciéndole por su fidelidad hacia ti en medio de una cultura infiel.

Día 9  
*Toma tiempo para  
escuchar*

**Betsy Gómez**

*Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«... sea pronto para oír, tardo para hablar...»  
(Santiago 1:19).

Cuando mi esposo tomó una clase de consejería bíblica, una de sus tareas fue que asistiéramos a una sesión de asesoramiento con su maestro. El propósito era que él estuviera del lado del aconsejado y aprendiera del proceso. Todo estuvo bien. . . hasta el final. En ese momento, el consejero me miró a los ojos y dijo: «¿Has notado que no le permites a este hombre hablar?». Me congelé, y mi esposo dijo (con la mejor de las intenciones): «¡Pero ni siquiera me doy cuenta!». El consejero replicó: «¡Ese es el problema!».

En ese momento me di cuenta de que no estaba siendo intencional en cultivar silencio como una demostración de amor hacia mi esposo. Algunas cosas que parecen muy simples requieren de arrepentimiento genuino, porque una boca conversadora puede ser evidencia de un corazón orgulloso. Ahora cada día es una nueva oportunidad de amar a mi esposo a través del silencio, con un corazón que está listo para escuchar.

Pídele al Señor hoy que te muestre si hay algún rastro de pecado por el cual necesitas arrepentirte. Renuncia a tu deseo de hablar, da tu silencio y atención a tu esposo como una expresión de amor hacia él.

**Oración**

Señor Jesús, abre mis oídos para, verdaderamente, escuchar a mi esposo. Enséñame a perseguir pacientemente su corazón con preguntas de sondeo. Despierta mi curiosidad por todas las cosas no habladas y ocultas como tesoro en su corazón y alma. Ayúdame a honrar lo que él comparte conmigo y a nunca usar esto como municiones contra él.

## Un testimonio de alabanza

*«Este reto ha sido una bendición y me abrió los ojos y el corazón en áreas de mi matrimonio donde había mucho espacio para mejorar. No todo fue fácil y fue muy desafiante en muchos días, ¡ya que soy tan mandona! Hay una razón por la que tengo dos oídos y una sola boca, así que espero y escucho antes de hablar y darle al Espíritu Santo la oportunidad de alcanzar mi boca desbocada».*

## Reflexiona y responde

Pregunta a tu esposo acerca de algo que esté interesado y realmente escucha sus respuestas.

Pregúntale acerca de formas en las que podrías servirle mejor. (No trates de pedir disculpas o justificarte a ti misma; solamente escucha).

## Profundiza

Dale a tu esposo el regalo de tu atención y silencio. Sé cuidadosa de no bombardearlo con demasiadas preguntas para hacerlo hablar. Solo sé diligente y expresa tu interés y amor. Sé intencional en dejarlo responder primero en entornos sociales y evitar contradecirlo en público. Recuerda que tus palabras no demuestran lo que vales.

## Día 10

*Recuerda: tú lo escogiste*

### **Mindy Kroesche**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Cuán hermoso eres, amado mío, y tan placentero...»  
(Cantares 1:16).

Una de las primeras cosas que me atrajeron de mi esposo fue su sentido del humor. Disfrutaba cómo podía reírse de sí mismo y a menudo encontrábamos los mismos chistes divertidos. También me percaté desde el principio de su amor y respeto por su familia; y su deseo de honrar a Dios con sus palabras y acciones.

Estas cosas en mi esposo siguen siendo ciertas. Pero casi veinte años después del matrimonio, no expreso mi agradecimiento tanto como al principio. ¿Cuándo fue la última vez que le dije a él cuánto apreciaba su devoción al Señor? Honestamente, no recuerdo.

Ya sea que se trate de las características que primero nos atrajeron a estos hombres o de cosas que hemos aprendido a apreciar con el tiempo, debemos decirlas en voz alta. Nuestros esposos necesitan saber que los valoramos y los amamos. Necesitan darse cuenta de que creemos que son especiales y queremos entablar una relación más profunda con ellos.

Hoy, pregúntate a ti misma, ¿qué cosas aprecio de mi esposo? ¿Cómo puedo mostrarle mi admiración? Y después ¡toma el tiempo para decírselo!

#### Oración

Jesús, Confieso que a menudo es más fácil criticar que admirar. Por favor, recuérdame, las razones por las que escogí a mi esposo y señala las características en las que he estado ciega. Ayúdame a hablar palabras de admiración y renueva en mí un profundo amor apasionado por mi esposo.

#### Un testimonio de alabanza

*«Dios usó este reto para transformar la relación de mi esposo y la mía. Cada día fue de gran ayuda. Sin embargo, el día 10 el Señor realmente me habló. Mientras hacía el ejercicio “Profundizar”, el Señor me mostró que me estaba enfocando tanto en las imperfecciones de mi esposo que olvidé lo que Dios originalmente quiso que fuera: un regalo maravilloso y generoso. Había estado dando por sentado este regalo y destruyendo nuestro matrimonio en el proceso. Desde entonces, no puedo creer cuánto ha cambiado nuestro matrimonio. Mi esposo no solo se siente más amado y apreciado, sino que en el fondo de mi corazón también siento más amor y aprecio por él».*

#### Reflexiona y responde

¿Cuáles son algunas características que te atrajeron de tu esposo antes de que se casaran?

¿Cuáles son las tres cosas que tú aprecias de tu esposo ahora?

¿Cuál es una forma práctica de mostrarle a tu esposo lo que aprecias y admiras de él hoy?



## Profundiza

Piensa en las cosas que al principio te atrajeron de tu esposo. ¿Fue su sentido del humor? ¿Su mirada amable? ¿Su amor por el Señor?. Después, escríbele una carta de amor diciéndole todas las cosas que aprecias y admiras de él, y déjala en su almohada, en la mesa donde desayunan, o en algún lugar donde seguro pueda encontrarla.

### Día 11

#### *El poder del respeto*

**Leslie Bennet**

##### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Las mujeres estén sometidas a sus propios maridos como al Señor» (Efesios 5:22).

De un momento a otro mi predecible esposo (¡gran hombre!) decidió arruinar nuestro plan de jubilación. Recientemente nos habíamos acabado de mudar a una casa más pequeña cuando me tomó por sorpresa y sugirió que fuéramos (otra vez) a otro pueblo a 160 kilómetros de distancia. Conmocionada y dolida me rehusaba a escuchar su sueño de mudarnos otra vez. Esto se volvió una discusión en nuestro matrimonio. Después de meses de resistir a su liderazgo, el Señor me recordó la verdad de Efesios 5:22, me di cuenta que resistirme a mi esposo es lo mismo que resistirme a Él.

Parte de mostrar respeto a nuestros esposos incluye sumisión a su autoridad. «Porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia, siendo Él mismo el Salvador del cuerpo (Efesios 5:23)».

Someternos al liderazgo de nuestros esposos cuando estamos de acuerdo es una tarea de gozo; pero cuando preferimos otra cosa o creemos que de otra forma es más sabio, es difícil. Pero míralo a través del lente del evangelio, míralo como una oportunidad gloriosa para reflejar la manera en que Jesús el Hijo se sometió a Dios Su Padre. Una mujer muestra el corazón de Jesús, Su amor, sacrificio y humildad, cuando respeta a su esposo voluntariamente.

## Oración

Padre, perdóname por las veces que he distorsionado tu modelo del matrimonio cuando no respeto a mi esposo. Señor, necesito tu ayuda para honrarlo como una forma de honrarte a ti. Dame la humildad de Cristo quien inclinó Su cabeza al Padre. Transforma nuestro matrimonio para que sea una brillante imagen del evangelio: Tu relación con Tu novia, la Iglesia.

### Un testimonio de alabanza

*«Orar continuamente por mi esposo ha llevado mi matrimonio a otro reino de satisfacción. Llevábamos casados tres años y éramos miserables uno con el otro. Siendo una pareja cristiana decidimos unirnos en matrimonio, pero ambos fallábamos en tener momentos de devoción todos los días. Empecé a resentirme con él porque se suponía que era el líder espiritual de nuestra casa.*

*Entonces al iniciar este reto y empezar a orar por él, trataba de animarlo más cada día. Esto provocó un crecimiento en él y despertó el deseo de estar en la Palabra. Tanto así había él sentido mis oraciones que sin saber que estaba haciendo este reto, me agradeció por orar por él. Sinceramente, creo que esto salvó nuestro matrimonio».*

### Reflexiona y Responde

Haz una lista de características que admiras de tu esposo.

---

---

Encuentra oportunidades para afirmarle a él verbalmente estas características positivas.

---

---

Pídele a Dios que revele las áreas en las que te estás resistiendo al liderazgo de tu esposo. Busca el perdón, primero de Dios y luego de tu esposo.

### Profundiza

Tómate un tiempo hoy para escuchar a tu esposo y afirmar su liderazgo. Busca su opinión en decisiones y desafíos por los que estás pasando. Hazle saber que respetas sus opiniones y acoges su sabiduría, apoyo y amor como tu compañero amado. Toma un paso audaz, la próxima vez que estés en público con tu esposo, busca algo en lo que lo puedas felicitar cuando las personas estén escuchando.

## Día 12

### *¡Es momento de revisar tu corazón!*

**Mindy Kroesche**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Que vivan con toda humildad y mansedumbre, con paciencia, soportándose unos a otros en amor» (Efesios 4:2).

Levanta tu mano si alguna vez has empezado un nuevo programa de ejercicio y subconscientemente esperabas ver resultados en tan solo unos días (o tal vez después de un solo entrenamiento).

En el momento que empiezo a levantar mi mano hacia el cielo, me doy cuenta de que no tiene sentido. Sé en mi mente que un verdadero cambio va a tomar un tiempo, y de alguna manera espero ver resultados instantáneos.

Tal vez estés en ese mismo lugar el día de hoy durante este reto de 30 días. ¿Encuentras difícil animar a tu esposo? ¿Ha sido difícil controlar la crítica y reemplazarla por palabras de apreciación? Tal vez estés pensando, ¡He derramado toda mi energía en este matrimonio y las cosas no han cambiado nada!

¡Tomemos el día de hoy para revisar tu corazón! Puede que estés haciendo todo como debe ser, pero es posible que el problema esté en tus expectativas. Así como yo espero que la báscula baje después de terminar mi clase de spinning, puede que estés esperando mucho en muy poco tiempo.

Así que pasa tiempo en oración, pídele a Dios que te muestre si tienes expectativas irreales (o irracionales) de tu esposo. Y lo más importante, no te rindas porque «...a su debido tiempo cosecharemos numerosas bendiciones...» (Gálatas 6:9 NTV).

#### Oración

Señor, escudriña las maneras en que mi corazón ha esperado demasiado de mi esposo. Ayúdame a venir a ti con mis necesidades insatisfechas, y enséñame a confiar en que tú obras

en mi matrimonio, en el corazón de mi esposo y en el mío. Ayúdame a seguir haciendo el bien para cosechar tus bendiciones.

### Un testimonio de alabanza

*«Este reto fue más maravilloso y difícil de lo que podía haber creído. Pensé que era una esposa alentadora, pero descubrí que no era así. En realidad, fue una lección de humildad para mí animar continuamente a mi esposo durante treinta días. Dios reveló en Su gran misericordia mi corazón orgulloso y la continua necesidad de arrepentimiento. Planeo continuar este viaje, haciéndolo de nuevo hasta que animar a mi esposo se convierta en un hábito. ¿La respuesta de mi marido a todos los ánimos? Todo positivo. Es más atento y cariñoso, además, me ha estado escuchando más».*

### Reflexiona y Responde

¿A cuáles expectativas irreales te has aferrado de tu esposo?

¿Cómo puedes dejar ir esas expectativas y ver a tu esposo con ojos de gracia?

### Profundiza

Dedica un tiempo a escribir cambios que has visto hasta ahora en este reto, aunque sean minúsculos. Pueden ser de tu esposo o de ti. Luego agrádecete a tu esposo por las cosas que está haciendo en tu matrimonio, y libéralo de expectativas excesivas que el Señor te ha mostrado.

## Día 13

### *No te conformes con un matrimonio sin pasión*

**Kelly Needham**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Yo soy de mi amado, y para mí es todo su deseo»  
(Cantares 7:10).

Una gran vida sexual toma mucho trabajo, no sucede de manera natural. No es sorprendente que muchas parejas encuentran tensión y dolor en la habitación en vez de descanso y gozo. Pero Dios estableció la intimidad matrimonial para que fuera una expresión viva y normal del amor. El sexo es idea de Dios, Su regalo para nuestro matrimonio. Así que no te conformes con un matrimonio sin pasión. Empieza a orar para que Dios los ayude a disfrutar este regalo y que les muestre lo que lo impide.

La negatividad hacia nuestro esposo y hacia nosotras mismas mata la intimidad. Empieza a luchar por pasión llenando a tu esposo de ánimo. Hazle saber con palabras y acciones que disfrutas estar con él. No lo rechaces cuando te busque, más bien agrádecele su deseo por ti. Dile lo que aprecias acerca de él como un amante. Sé específica y luego lucha por pasión haciendo de lado tus deseos negativos hacia ti misma, ya sean inseguridades de tu cuerpo, tu personalidad o cualquier otra cosa. Recuerda que la mayoría de esposos anhelan intimidad con sus esposas. Su deseo es para ti, así que confía en su amor.

Por otra parte, tal vez estés más interesada en el sexo que en tu esposo. ¡No te desanimes por esta difícil situación! Recuerda que Dios ve tu situación y se preocupa. Búscalo a él, pide sabiduría y armonía en este tema, y busca maneras de que ambos tengan tiempo de calidad y contacto físico. Sé una buena oyente y no tomes nada demasiado personal. Es probable que las cosas no cambien de la noche a la mañana, pero sigue inundando a tu esposo con ánimo y ora por él todos los días. Siempre hay esperanza para quienes confían en Dios.

### Oración

Señor Jesús, sin importar cuánto he luchado en el pasado, no me quiero conformar con un matrimonio sin pasión. Líbrame de malos pensamientos y sáname de vergüenza y pecados pasados. Pon en mí un gran deseo por mi esposo y la seguridad de buscarlo y recibirlo cuando me busque. Dame sabiduría para saber cómo animar a mi esposo en este tema, y por favor anima también mi corazón.

### Un testimonio de alabanza

*«Comencé este reto por desesperación, y ahora puedo decir honestamente que mi esposo y yo estamos experimentando una verdadera amistad, amor y respeto mutuo. ¡Incluso divertido! Tenemos una vida íntima juntos significativamente mejorada, algo que pensé que había terminado por el resto de mi vida. Este reto es solo otro ejemplo de cómo cuando estoy dispuesta, Dios cambia mi corazón y mi vida».*

### Reflexiona y Responde

¿Cómo puedes afirmar a tu esposo como un amante hoy?

¿Qué pensamientos no están alineados con la Verdad en esta área de tu vida?

¿De qué manera puedes crear tiempo de calidad con tu esposo hoy?

### Profundiza

Si rechazas frecuentemente las insinuaciones sexuales de tu esposo, pídele a Dios que te muestre por qué haces esto. ¿Son tus hábitos de trabajo? ¿Tus hábitos de crianza? ¿No estás dispuesta a tener citas? Considera pedirle perdón a tu esposo por el desánimo que le causaste. Busca una forma de demostrar tu deseo por tu esposo hoy, tal vez con una nota romántica o un largo beso cuando llegue a casa. Ambos están destinados a tropezar a medida que toman pasos hacia un matrimonio apasionado, así que prepárate para dar gracias por tropiezos y errores.

## Día 14

### *Un hombre íntegro*

**Heidi Jo Fulk**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«El que anda en integridad anda seguro, pero el que pervierte sus caminos será descubierto» (Proverbios 10:9).

Vivir con integridad es difícil, pero saber qué esperar puede ayudarnos a mantenernos firmes. Pablo describe lo que podemos esperar en 2 Timoteo 3:2-5:

*«Porque los hombres serán amadores de sí mismos, avaros, jactanciosos, soberbios, blasfemos, desobedientes a los padres, ingratos, irreverentes, sin amor, implacables, calumniadores, desenfrenados, salvajes, aborrecedores de lo bueno, traidores, impetuosos, envanecidos, amadores de los placeres en vez de amadores de Dios; teniendo apariencia de piedad, pero habiendo negado su poder; a los tales evita».*

En una cultura llena de todo esto, ¿de qué manera se destaca tu esposo?

¿Es honesto y justo con las personas? ¿Muestra honor con sus palabras y acciones en tu

hogar, comunidad e iglesia? ¿De qué manera sirve a tu familia y a otros? ¿Es genuino en su fe? Considera todas las maneras en las que un hombre puede vivir en integridad, y felicita a tu esposo por las que él demuestra.

En cuanto continúas con el Reto para esposos de 30 días de ánimo, busca maneras en las que tu esposo se enfrenta a la cultura con integridad.

### Oración

Padre Celestial, ¿podrías hacer que mi esposo actúe justamente, que ame la misericordia y camine contigo humildemente? Que esté consciente de las debilidades en su mente y corazón. Muéstrale cómo caminar íntegramente fortaleciendo su determinación por medio de la oración, tu Palabra y la responsabilidad. Protégelo del mal. Muéstrame cómo felicitarlo y animarlo a mantenerse firme en sus acciones.

### Un testimonio de alabanza

*«Mi esposo no es seguidor de Cristo y estamos pasando por un momento extremadamente difícil. Estaba perdiendo mi alegría por el matrimonio y mi confianza básica en su integridad. Este reto fue una bendición enviada por Dios. Diariamente me animaba principalmente por las Escrituras que conocía, pero en las que no confiaba. Le había dado a los problemas el poder de mi vida. El reto me ayudó a volver a poner a Dios en control y estoy mucho más tranquila, apreciando más a mi marido. Él ha respondido a mi reencuentro de alegría y aliento».*

### Reflexiona y Responde

¿Cuál es una de las formas en que la integridad de tu esposo te ha protegido a ti o a tu matrimonio?

¿Ves un impacto en la integridad de tu esposo en sus amigos o en tus hijos?

### Profundiza

Ora constantemente por la integridad de tu esposo, que sea sensible al Espíritu en todos sus caminos. Cuando tengas la oportunidad, cuando sea apropiado, comparte ejemplos de la honestidad e integridad de tu esposo con otros. Particularmente, si tienes hijos, háblales de la integridad de él. Tus oraciones y palabras ayudarán a fortalecerlo.

Día 15  
*Su búsqueda de Dios*

**Mónica Hall**

*Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«...crezcan en la gracia y el conocimiento de nuestro Señor y Salvador Jesucristo...» (2 Pedro 3:18).

Animar a tu esposo a buscar a Dios es increíblemente importante. Sin embargo, el hacerlo involucra discernimiento y humildad de tal manera que no sobrepase tu papel como su esposa. ¿Cómo puedes animar sin tomar el liderazgo?

Una manera es preguntarle cómo puedes orar por él. Pedirle que comparta peticiones específicas demuestra que a ti te importan las cosas que a él le importan y puedes animarle en sus propias oraciones. Si tienes preguntas acerca de las Escrituras, pide su ayuda en lugar de acudir a una página web o una guía de estudio. Muéstrale que valoras sus pensamientos acerca de asuntos espirituales.

En algunas ocasiones le he dicho a mi esposo lo que yo desearía que él hiciera para guiarme espiritualmente, y mi esposo entendió que él no estaba a la altura en esta área. Pensé que estaba ayudando al dar sugerencias. En lugar de eso, estaba haciendo lo opuesto. Si tu esposo no está buscando a Dios o liderando espiritualmente, vuélvete al Señor y confía que Él obrará en el corazón de tu esposo. Puede que sea difícil detener tu lengua, pero si oras diligentemente podrás animarlo aún cuando da pasos de bebé y te abstendrás de dar sugerencias «útiles», honrarás al Señor y evitarás desanimar a tu esposo.

**Oración**

Señor Jesús, más que nada quiero que mi esposo tenga una relación fructífera y creciente contigo. Dale un deseo de conocerte y honrarte en todas las áreas de la vida. Perdóname por las formas en que he criticado su caminar en la fe en lugar de animarlo a buscarte. Gracias por amarlo más que yo y por querer tener una relación con él.



## Un testimonio de alabanza

*«Soy cristiana desde hace más de veinte años, pero mi esposo no comparte el mismo camino. Muchas veces le he pedido que haga estudios bíblicos conmigo y siempre ha rechazado las ofertas, así que, realmente no conoce las Escrituras para citarlas. Esta mañana, me desperté y él solo me miró, me acarició la cara con tanta suavidad y comenzó a citar Proverbios 31 sobre mí: lo preciosa que soy para él, cómo siempre he trabajado con él y lo he amado sin importar qué, cómo he sido buena con las finanzas, etc. Mi esposo nunca había sido tan verbal conmigo sobre sus sentimientos. Creo que esto sucedió porque escuché sobre este reto y lo acepté, y entonces, el Señor hizo Su trabajo en mí y cambió mi actitud».*

## Reflexiona y Responde

¿Has estado animando a tu esposo en su caminar con Dios o has tratado de tomar el liderazgo espiritual por medio de estarle agobiando?

¿Estás siendo fiel en tu propia búsqueda de Dios?

## Profundiza

¿Recuerdas a tu esposo cuando se conocieron por primera vez? ¿Ha habido crecimiento? Si ha habido, hazle saber. Quizás él no se ha dado cuenta de lo que Dios ha hecho. Si honestamente no puedes ver ningún cambio, sigue orando, confiando y buscando maneras para animar sus pensamientos hacia las cosas espirituales de una manera que no sea de agobio ni crítica.

## Día 16

### *Tu compañero de vida*

#### **Sheila Dougal**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Entonces el Señor Dios dijo: “No es bueno que el hombre esté solo; le haré una ayuda adecuada”»  
(Génesis 2:18).

La soledad es un problema, uno muy grande. Un estudio encontró que la mitad de todos los norteamericanos se sienten solos. Pero Dios tenía un plan para combatir la soledad desde el principio: el uno con el otro. En el matrimonio, ese remedio de «el uno con el otro» es un hombre y una mujer tan entrelazados en sus vidas que son uno ante los ojos de Dios.

Pero al ser pecadoras, es más fácil enfocarnos en cómo nuestros esposos se quedan cortos de ser el compañero que deseamos. Cuando se te dificulta ver a tu esposo como un compañero querido, deja de verlo a él y comienza a ver lo que Cristo ha hecho por ti. Luego toma esa misericordia que has probado y busca alguna manera de mostrarle a tu esposo cuál es la relación que tú deseas.

Mi esposo trabaja con proyectos muy frecuentemente. Él te diría que es un adicto al trabajo. Y puede volverse fácil para mí enfocarme en el compañerismo que carecemos. Pero me he dado cuenta a través de una dieta firme de la Palabra de Dios, oración y al recordar el amor de Cristo por mí, que puedo salir a buscar a mi esposo en medio de sus proyectos, poner mi mano sobre su hombro, alegremente involucrarlo en una pequeña conversación mientras le ofrezco comida o bebida. Esto me ayuda a recordar que este hombre es simplemente un hombre. Como yo, él falla al intentar ser el compañero ideal, pero con misericordia podemos caminar juntos a través de esta dura vida.

### Oración

Padre celestial, perdóname por la tendencia a enfocarme en las debilidades de mi esposo, en lugar de ser la confidente y amiga en la cual él puede apoyarse para tener ayuda y ánimo. Fortalece nuestra singular conexión como esposo y esposa, y ayúdame a buscar formas de cómo hacer nuestra relación más profunda.

### Un testimonio de alabanza

*«Este reto ha tenido un gran impacto en mí (ya finalmente) “buen matrimonio” en tan solo siete días. He visto un gran salto de felicidad en mi esposo con solo verlo sonreír y volver a casa hacia una esposa que muestra su agradecimiento. Siempre he apreciado a mi esposo, pero no de una manera que sea notoria para todos. A través de este reto, he visto un cambio radical en el romance en mi matrimonio y he podido traer felicidad a mi muy estresado esposo. Esta fue realmente una respuesta a mis oraciones».*

### Reflexiona y Responde

Durante momentos de soledad en tu matrimonio, ¿cómo puedes encontrar consuelo en Cristo?

---

¿De qué maneras podrías encontrarte con tu esposo donde él está, para poder profundizar su conexión?

### Profundiza

Busca a tu esposo como tu compañero de vida. Comparte con él primero las pequeñas cosas y las grandes noticias. Da importancia a planificar tiempo juntos, ya sea una salida, un tiempo a solas en casa, o acompáñalo en las actividades que él disfruta. Afírmalo en las formas en que él es tu mejor amigo y demuéstrole cómo te sientes feliz porque Dios te lo ha dado como tu compañero de vida.

### Día 17

#### *El hogar que la sabiduría edifica*

**Betsy Gómez**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«El principio de la sabiduría es el temor del Señor, y el conocimiento del Santo es inteligencia» (Proverbios 9:10).

Como mujeres estamos edificando o destruyendo nuestro hogar. Lo que determinará el resultado es si escogemos la sabiduría sobre la necedad (Prov. 14:1). En teoría nadie quiere dañar su familia, pero en la vida real es tan fácil conformar nuestros pensamientos y deseos a la necedad del mundo.

La sabiduría verdadera se encuentra solamente en la Palabra de Dios y esta fluye de temer al Señor (Prov. 9:10). Santiago 3:17 dice que este tipo de sabiduría es primeramente pura, pacífica, amable, abierta a la razón, llena de misericordia y buenos frutos, imparcial y sincera. Cada vez que leo este pasaje, siento una fuerte convicción en mi corazón acerca de mi necesidad de crecer en sabiduría piadosa. La buena noticia es que nosotros tenemos esperanza porque Dios promete dar sabiduría a aquel que carece de ella y pide con fe.

Sin lugar a dudas, una de las primeras personas en beneficiarse de la sabiduría piadosa es tu esposo. Él estará agradecido si tu manera de vivir es pura, pacífica, amable, abierta a la razón, llena de misericordia y buenos frutos, imparcial y sincera. ¿No quisieras vivir de esa manera? Sé que yo sí quiero. Así que, ¡corramos a la fuente de sabiduría!

### Oración

Dios, corro a Ti confesando que he sido una necia en tantas maneras. Dame sed por Tu Palabra para que pueda discernir los patrones mundanos a los cuales me he conformado. Llena mi corazón de admiración y temor hacia Ti y ayúdame a hacer esto evidente en mi relación con mi esposo.

### Un testimonio de alabanza

*«Ha sido increíble cómo todos los días surge la ocasión perfecta para aceptar los consejos de este reto y alentar a mi esposo. Ha estado a la defensiva conmigo durante los últimos años, pero hoy, cuando estábamos trabajando juntos y le hice una pregunta, respondió como si fuera una pregunta simple. Se me ocurrió que estaba respondiendo como si comenzara a confiar en mí de nuevo. Este reto me ha brindado la capacitación y el aliento que necesito para ser la esposa que mi esposo necesita».*

### Reflexiona y Responde

¿La manera en la que interactúas con tu esposo es más similar a la de Santiago 3:14 o la de Santiago 3:17?

¿Has tratado a tu esposo de una manera necia?

¿Te atreves a confesar y pedir perdón?

### Profundiza

Recuerda que la evidencia de sabiduría piadosa en una mujer se muestra a través de su conducta y acciones, en lugar de lo que habla. Sé intencional en edificar a tu esposo a través del servicio, conforme a Cristo. Puedes obtener algunas ideas prácticas sobre cómo hacer esto a través del programa Aviva Nuestros Corazones «Edifica tu hogar». También puedes adquirir el ebook «Cuidadoras de su casa».

## Día 18

### *Permiso para disfrutarse el uno al otro*

**Erin Davis**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«El corazón alegre es buena medicina...» (Proverbios 17:22).

La edad y las responsabilidades tienen la tendencia de socavar nuestro lado bromista. ¿Quién tiene tiempo para divertirse cuando siempre hay tanto qué hacer?

Sin embargo, nuestra relación con nuestro esposo tiene el potencial de ser la válvula de presión que deja salir un poco el estrés acumulado de la vida diaria. El matrimonio puede (¡y debería!) ser divertido.

Considera:

- ¿La mayoría de las conversaciones con tu esposo son serias y orientadas a tareas?
- ¿Desbaratas con ojos volteados o palabras ásperas el intento de tu esposo para tener un tiempo para jugar?
- Si tienen hijos, ¿animas o desanimas el lado juguetón de tu esposo con tus hijos?
- ¿Qué te impide simplemente disfrutar a tu esposo?

Escucha la invitación que se encuentra en Las Escrituras: «Goza de la vida con la mujer que amas todos los días de tu vida fugaz que Él te ha dado bajo el sol, todos los días de tu vanidad. Porque esta es tu parte en la vida y en el trabajo con que te afanas bajo el sol» (Ecl. 9:9).

Haz más que simplemente asociarte con tu esposo en el trabajo que les ha sido asignado. ¡Disfrútalo! Está atenta para ver evidencia de su lado juguetón y juega con él. Busca oportunidades para disfrutar la vida juntos más frecuentemente a través de juegos, pasatiempos o experiencias. ¿Qué puedes hacer ahora para iniciar un poco de diversión?

## Oración

Señor Jesús, muchas veces la presión de la vida me roba lo mejor de mí y tomo todo con demasiada seriedad. Ayúdame a tener gozo en mi vida, a ser rápida para reír y encontrar humor. Aumenta nuestro gozo y haz nuestro matrimonio un lugar donde nos divirtamos y riarnos juntos.

## Un testimonio de alabanza

*«Acepté el reto de 30 días para animar a tu esposo. Ha funcionado y sigue funcionando. Fue un cambio inmediato para ambos. Estamos en la mejor situación en la que habíamos estado en mucho tiempo. Es maravilloso disfrutar de mi esposo y reírme con él de nuevo. Incluso cuando llegamos a un par de puntos difíciles, podemos cambiarlos rápidamente. Doy gracias a Dios por haberme abierto los oídos justo en el momento en que este programa estaba transmitiéndose en la radio».*

## Reflexiona y Responde

¿Quién tiende a ser más serio, tú o tu esposo? ¿Quién tiende a ser más divertido?  
¿Cómo pueden crecer en apreciación de sus diferencias en temperamento en esta área?

## Profundiza

Haz algo divertido. Piensa en algo alegre que tú y tu esposo puedan hacer. Eleven una cometa, salgan a montar bicicleta, vean una película divertida, hagan gestos ridículos con el rostro - lo que sea que puedas pensar para disfrutar a tu esposo hoy.

## Día 19

*Asombrosa y  
maravillosamente hecho*

### **Mindy Kroesche**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Díle a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Mi amado es apuesto y sonrosado, distinguido entre diez mil» (Cantar de los Cantares 5:10).

La primera vez que vi a mi esposo, pensé: ¡Guao, sí que es alto! Al medir 1.96 mts, él tiende a sobresalir de en medio de la mayoría de las multitudes. Al mismo tiempo que me siento atraída por sus largas piernas también me encanta cómo su altura me hace sentir femenina y protegida. Yo, al ser de baja estatura por medir 1.60, ¡me siento feliz de tener alguien quien me ayude a alcanzar las alacenas altas!

Otros aspectos físicos que aprecio en mi esposo incluyen sus brillantes ojos azules, su amplia sonrisa que sale con facilidad, su rostro honesto y su espesa cabellera ondulada. Y cuando me propongo decirle las formas en que lo encuentro físicamente atractivo, ¡puedo ver sus ojos brillar, su sonrisa hacerse más grande y su estatura aumentar a casi 1.98!

Cuando compartimos con nuestro cónyuge las cosas que apreciamos de ellos físicamente, alienta su confianza y les ayuda a acercarse a nosotras. Por lo contrario, casi nada es tan devastador para un hombre como la creencia de que su esposa no lo encuentra atractivo. Y si alguna vez juzgas su cuerpo, nunca podrás retractarte de tus palabras.

Así que, toma el tiempo hoy para alabar las características físicas de tu esposo. Dile que estás contenta de que Dios haya hecho sus brazos fuertes, sus hombros anchos, su pecho velludo, o cualquier cosa acerca de él a la cual te sientas atraída. Déjale saber que lo encuentras atractivo y que estás feliz de que él es tu hombre.

### Oración

Señor, te agradezco por la manera en que hiciste a mi esposo. Tú eres quien lo entretejió, lo creaste para ser único. Ayúdame a apreciar en nuevas formas la belleza física de mi esposo. Perdóname por las veces en las que he sido crítica, por alinear mis expectativas de apariencia física con el estándar cultural actual. Ayúdame a ser creativa en la forma que le dejo saber que él me parece atractivo y que ese conocimiento aumente su confianza y fortalezca nuestro matrimonio.

### Un testimonio de alabanza

*«No logro recordar cómo encontré este reto, pero sé que fue por desesperación, ya que me estaba volviendo cada vez más pesimista y podía ver cómo se estaba reflejando lentamente en mi matrimonio. Es solo el día 13, pero mi corazón está cambiando y me estoy enamorando de mi esposo de nuevo. Él no sabe que estoy haciendo esto, pero le encanta cómo lo trato y, a cambio, de forma lenta pero segura, estoy recibiendo lo*

*mismo. Este reto me ha ayudado personalmente y en nuestro matrimonio a reflejar lo que Dios quiso para nosotros desde el principio».*

### Reflexiona y Responde

¿Qué características admiras de tu esposo? ¿De qué maneras Dios lo ha hecho único?

¿De qué maneras creativas podrías comunicar a tu esposo que lo encuentras físicamente atractivo? Si estás pasando por un momento difícil en esta área, pídele a Dios que aumente tu atracción por tu esposo. Quizás puedes comenzar apreciando sus ojos, su sonrisa, etc.

### Profundiza

Lee la descripción de la esposa acerca de su amado en Cantar de los Cantares 5:10-16. Así como esta mujer lo hizo para su esposo, toma tiempo para ver el cuerpo de tu esposo, desde la punta de los dedos de sus pies hasta su cabeza calva o tupida, y agradece a Dios porque está maravillosamente hecho. Luego envíale un mensaje de texto coqueto, déjale una nota o dile verbalmente que lo encuentras atractivo.

## Día 20

### *Saca fuera las raíces de amargura*

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Sean más bien amables unos con otros, misericordiosos, perdonándose unos a otros, así como también Dios los perdonó en Cristo»  
(Efesios 4:32).

Si no estás dispuesta a perdonar a tu esposo, encontrarás difícil animarlo. En este punto del reto de los 30 días, es posible que el Señor haya expuesto algunas áreas de amargura que están contaminando tu relación. Ahora es el tiempo para lidiar con cualquier actitud implacable de falta de perdón que hayas almacenado. Perdona a tu esposo, no porque él te haya herido o porque él se haya disculpado o cambiado, perdónalo porque Dios te ha perdonado.



Hebreos 12:15 dice: «Cuidense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz de amargura, brotando, cause dificultades y por ella muchos sean contaminados».

La amargura dentro de tu matrimonio producirá una cosecha que impactará a muchos: tu esposo, tus hijos, tu iglesia, tu comunidad. Invita a Dios a cuidar la tierra de tu corazón en esta área expresando tu deseo de eliminar todas las semillas de la amargura.

¿Es tu esposo un hombre flexible/perdonador? ¿Mantiene cuentas cortas de tus problemas? Expresa tu agradecimiento. ¿Tu marido parece guardar rencor contra ti? Si es así, ¿necesitas pedir perdón por una ofensa?

No importa cómo tu esposo maneje su corazón, eres llamada a la libertad de las raíces de amargura. Pídele al Señor que quite toda amargura de tu matrimonio para que de esta manera puedas caminar en libertad en tu relación con Él y con otros.

### Oración

Padre Celestial, he pecado en contra de Ti en mi juicio y resentimiento en contra de mi esposo. Perdóname por ser egoísta con el perdón cuando Tú has sido tan generoso. Lléname con amor y compasión por mi esposo.

### Un testimonio de alabanza

*«Hace unos dos meses, mi esposo y yo comenzamos a tener problemas para comunicarnos. Esto desencadenó hacia una dirección que ninguno de los dos queríamos ir: ira, amargura, resentimiento, descontento, desconexión. Me encontré con este reto hace meses, pero nunca me tomé el tiempo para hacerlo. Finalmente lo comencé hace unos catorce días, ¡y no se imaginan el cambio! Estamos comunicando los problemas que tenemos entre nosotros, y de hecho, ya tenemos un tipo de resolución a nuestros conflictos».*

### Reflexiona y Responde

¿Puedes pensar en ocasiones/momentos en las que la amargura hacia tu esposo impactó a otros fuera de tu matrimonio?

¿De qué manera tu amargura obstaculiza tu libertad?

### Profundiza

Empieza a indagar. Pasa tiempo en oración pidiéndole al Señor que te muestre las raíces de amargura en tu corazón. Haz una lista de ellas pidiéndole a Dios que te perdone por tu resentimiento. Luego elige perdonar a tu esposo en respuesta al extravagante perdón de Dios.

## Día 21

### *Viviendo para el reino*

**Heidi Jo Fulk**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Pero busquen primero Su reino y Su justicia,  
y todas estas cosas les serán añadidas»

(Mateo 6:33).

Si vivimos a la luz de la eternidad, todo lo que pensamos, hacemos o decimos es visto desde una perspectiva eterna. Únicamente dos cosas irán a la eternidad: la Palabra de Dios y las personas. Asegúrate de estar enfocada en las cosas correctas, incluso en tu relación matrimonial.

¿Tiene tu esposo una perspectiva eterna que le permite rechazar placeres momentáneos, el materialismo, y los valores temporales? ¿Busca él la gloria de Dios en vez de su propia gloria? Expresa tu gratitud por su sistema de valores, y felicítalo por colocar el reino de Dios y las cosas eternas antes que las cosas de este mundo.

Si esta es un área problemática para él, considera cómo podrías alterar tu propio sistema de valor y vivir para la eternidad frente a él, animándolo a hacer lo mismo. Llegará el día en el que daremos cuenta de nuestra incapacidad para pronunciar palabras de amor y aliento. Determina hoy que tus palabras edifiquen a tu esposo, animándole a vivir para el reino de Dios.

#### Oración

Jesús, quiero aplicar la mayordomía sabiamente invirtiendo en las cosas eternas. Ayuda a mi esposo y a mí a reconocer dónde necesitamos ajustar nuestro pensamiento y prioridades, luego permítenos perseguir activamente el trabajo y las relaciones que Tú tienes para nosotros de tal manera que nuestras vidas estén centradas en los valores de Tu reino.

## Un testimonio de alabanza

*«Mi esposo y yo llevamos casados treinta y un años, y siempre pensé que era una esposa muy alentadora. Pero luego de completar este reto, los cambios en mi esposo y en mí fueron notables. Después de solo cinco o seis declaraciones alentadoras a mi esposo en diferentes días, ¡estaba radiante! Su comportamiento cambió por completo. Estaba tan convencida de cómo había dado por sentado a mi esposo y solo dejé que mi mente se detuviera en cómo él podía mejorar y qué podía hacer mejor. ¡Estoy haciendo este reto de nuevo para que se convierta en un hábito!».*

## Reflexiona y Responde

¿Qué fortalezas tiene tu esposo que puedan ser usadas para crecer en el reino de Dios?

¿Cómo puedes animarlo en estas fortalezas?

¿A qué grupo de personas es tu esposo atraído y por cuáles es compasivo?

## Profundiza

Evalúa cualquier hábito o patrón en tu vida que no esté dando prioridad a la Palabra y a los hermanos en Cristo. Haz ajustes para que Dios sea honrado y tu hogar esté más enfocado en el reino.

## Día 22

### *Sazona tu discurso con gracia*

**Sheila Dougal**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Que su conversación sea siempre con gracia,azonada como con sal,  
para que sepan cómo deben responder a cada persona»

(Colosenses 4:6).

Mi esposo no es (todavía) un creyente en Cristo, y por eso las palabras de Colosenses 4:6 se sienten muy aplicables. El contexto de este versículo es el que está justo antes: «Anden sabiamente para con los de afuera, aprovechando bien el tiempo» (v. 5). Pablo quiere que los cristianos hablemos con misericordia hacia aquellos que no han puesto su esperanza en Cristo.

Tal vez ese sea tu esposo, pero incluso si no lo es, nuestros esposos a veces pueden sentirse como «extraños». Los hombres y las mujeres son muy diferentes, y Dios nos hizo así. Estamos destinados a complementarnos, no a ser idénticos. Pero las diferencias en la forma en que vemos los problemas de la vida, incluso si ambos confiamos en Cristo, pueden hacer que los esfuerzos para caminar en unidad parezcan abrumadores

Una forma de abordar estas diferencias es sazónándolas con gracia. La segunda parte de Colosenses 4:6 compara el discurso amable con la comida sazonada con sal. A veces, tratar de unirnos a nuestros esposos en medio de nuestras diferencias puede ser como tratar de comer alimentos suaves sin sazonar. Pero palabras amables como: «Me encanta cuando \_\_\_\_\_» o «Me doy cuenta de lo duro que trabajas y te aprecio». O incluso «Estoy tan contenta de que estés \_\_\_\_\_; me ayudas a ver la vida desde un punto de vista diferente», pueden marcar la diferencia. Cuando llenes los espacios en blanco con palabras amables, complementará el buen «sabor» de tu esposo.

### Oración

Padre, perdóname por ser tan rápida en señalar las diferencias de mi esposo como si estuvieran mal o equivocadas. Ayúdame a amar los diferentes sabores de personalidad que mi esposo aporta a nuestro matrimonio. Ayúdame a encontrar maneras de hablarle con gracia para que vea a Cristo más claramente, incluso a través de mí.

### Un testimonio de alabanza

*Estoy en el día 14 del reto. El día 3 mi esposo dijo: «Gracias por no haberme dado la espalda en los últimos días». En el décimo día me trajo una docena de rosas. Cuando le pregunté por qué, respondió: «Porque has sido muy cooperativa conmigo. Has sido muy comprensiva». Y a pesar de que no es creyente, esto realmente lo está impactando.*

### Reflexiona y Responde

¿Cómo te alienta ver las diferencias entre tú y tu esposo como complementarias, en lugar de competir entre ellas?

¿Con qué palabras podrías completar los espacios en blanco de arriba para alentar a tu esposo esta semana?

## Profundiza

Usa las anteriores declaraciones de completar los espacios en blanco para comunicar un mensaje amable a tu esposo y encontrar maneras de mostrarle un favor inmerecido y amabilidad con tus palabras. Recuerda la bondad y la gracia de Dios hacia ti, incluso cuando aún tú eras Su enemiga, sin tener en cuenta a Su Hijo. Deja que la gracia que te fue dada esté en tus labios hacia tu esposo.

Día 23

### *Apreciando sus fortalezas*

**Sheila Dougal**

*Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«... cada cual ha recibido de Dios su propio don, uno de una manera y otro de otra» (1 Corintios 7:7).

Sin importar si nuestros esposos comparten nuestra fe en Cristo o no, nosotras deberíamos ser capaces de reconocer los dones y talentos que Dios les ha dado. Y muy probablemente, los dones que Él les dio son diferentes de los que nos dio a nosotras. A menudo Él unirá a dos personas con fortalezas y debilidades opuestas con un propósito, con el fin de purificarnos y ayudarnos. En vez de enfocarnos en las debilidades de nuestros esposos, deberíamos afirmar sus fortalezas.

¿Es tu esposo organizado? ¿Es diligente? ¿Es persistente? Todos estos están relacionados con un patrón de disciplinas personales que son dignas de tu alabanza, incluso cuando su inclinación por el orden y la disciplina va en contra de tu inclinación por la fantasía. Afirma a tu esposo por estos rasgos y cómo esto ayuda a que tu matrimonio funcione.

Puede ser fácil pensar que conocemos a nuestros esposos bastante bien, y probablemente los conozcamos mejor que la mayoría. Pero eso no debería evitar que estudiemos y aprendamos de sus corazones y personalidades. En lugar de acercarnos con nuestros esposos asumiendo que lo tenemos todo resuelto, estudiemos, reconozcamos las cosas en las que son buenos y busquemos formas en que podamos edificarlos.

## Oración

Padre, cuando veo las diferencias entre mi esposo y yo, a veces estoy agradecida. Otras veces es difícil. Déjame servir a mi esposo en amor con los dones que me has dado. Ayúdame a aprender de mi esposo y a apoyarme en sus fortalezas. Lléname hoy con una apreciación por cómo lo has creado y ayúdame a ser una estudiante de su corazón para que pueda honrarlo y edificarlo.

### Un testimonio de alabanza

*«Pensé en probar este reto cuando una amiga lo publicó en Facebook, porque ¿qué tenía que perder? Resultó ser mejor que cualquier conferencia o consejo matrimonial que haya recibido. Verás, tengo un gran hombre, pero simplemente no lo sabía. Este reto sacó a relucir nuevas fortalezas en mi esposo cada día de las cuales no me había percatado. Me siento tan mal de no haberlo apreciado antes como ahora. Él estaba justo ahí, a mi lado, pero no lo vi. Dios ha sido bueno y fiel en abrirme los ojos. Aunque hoy es el día 30 del reto, mañana voy a empezar de nuevo y hacerlo todo de nuevo. Mi matrimonio de dieciocho años estaba colgando de un hilo; ahora es increíble».*

### Reflexiona y Responde

¿Cuáles son las fortalezas de tu esposo? ¿Cómo se complementan estas con tus debilidades?

¿Cómo puedes ser alumna de tu esposo hoy para que puedas alentarlo?

### Profundiza

Dios le ha dado a tu esposo áreas de fortaleza, pero también Él te ha dotado de fortalezas. Encuentra maneras de usar las habilidades que Dios te ha dado para servir a tu esposo con amor. A menudo pensamos en el bien de la obra misionera o el cuidado de las personas sin hogar o huérfanos. Todas son buenas obras que Dios permite que hagamos, pero amar a tu esposo, justo donde está y servirlo para que se sienta atraído por Cristo es igual de bueno. ¡Es muy bueno!

## Día 24

### *Un padre de corazón*

**Betsy Gómez**

### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Y ustedes, padres, no provoquen a ira a sus hijos, sino críenlos en la disciplina e instrucción del Señor» (Efesios 6:4).

No crecí con mi padre, así que mi primera interacción con un padre real en casa fue con mi esposo. Cuando estábamos recién casados, me intrigaba el tipo de padre en el que se convertiría, y hoy en día me sorprende verlo ser un padre piadoso que instruye a nuestros hijos en el Señor.

Sin embargo, lo triste es que, aunque lo respeto mucho como padre, es fácil para mí detectar sus debilidades y señalarlas sin gracia. ¡Necesito tener mucho cuidado! Mi corazón es engañoso y siempre está tratando de convencerme de que tengo una mejor explicación para los niños que la que él tiene o que porque yo paso más tiempo con ellos, sé lo que es mejor. . . en pocas palabras, creo que puedo hacerlo mejor. Esta es la semilla pecaminosa del orgullo dando fruto.

Hermanas, necesitamos gracia para animar a nuestros esposos en su rol como padres. Necesitamos cultivar humildad para permitir que el liderazgo de nuestros esposos florezca en nuestros hogares. Si tienes hijos, deja que tu esposo tome el liderazgo y felicítalo por hacerlo. Si no tienes hijos, agrádecele a tu esposo por las maneras en las que él refleja el carácter de Dios a los niños que están a tu alrededor.

### Oración

Querido Dios, Tú eres nuestro buen Padre. Gracias por adoptarnos en Tu familia, por sostenernos con Tu gracia y provisión fiel. Gracias por mi esposo y por las maneras en las que él refleja Tu amor como padre. Ayúdalo a aferrarse a Tí, y ayúdame a apoyarlo y a someterme a su liderazgo.

### Un testimonio de alabanza

*«Quiero agradecerles por este reto de 30 días para animar a mi esposo. En nuestros veinticinco años de matrimonio me encontré muchas veces perdiendo la conciencia de lo amable y cariñoso que él realmente es como esposo y padre, por el contrario, me había concentrado en sus deficiencias o áreas que me irritaban. Este reto me ha ayudado a ver nuevamente lo bendecida que soy de tenerlo como mi esposo».*

## Reflexiona y Responde

¿Apoyas el liderazgo de tu esposo con tus hijos o compites contra él?

¿Eres consciente de las actitudes que necesitas cambiar para fomentar un ambiente más solidario para que crezca como padre?

¿Estás dispuesta a entregar esas cosas al Señor y pedir perdón?

## Profundiza

Nuestros hijos son testigos de si apoyamos a nuestros esposos en su papel de padres o no. A veces un ejemplo vale más que las palabras. Si el Señor te condena por algún pecado en este asunto, ¿estás dispuesta a pedir perdón a tu esposo frente a tus hijos? Esta podría ser una oportunidad perfecta para que tú lo afirmes como padre.

## Día 25

### *Haz de la paz una prioridad*

**Mónica Hall**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«...Busca la paz y síguela»  
(Salmo 34:14).

La paz es algo que podemos dar por sentado cuando está presente, pero la echamos mucho de menos cuando hace falta. Romanos 12:18 dice: «Si es posible, en cuanto de ustedes dependa, estén en paz con todos los hombres». Esa cláusula intermedia es un reconocimiento de que a veces falta paz a pesar de nuestros mejores esfuerzos, pero también nos reta a hacer todo lo posible para alcanzar la paz.

Tu matrimonio puede ser caracterizado por la paz, o por los argumentos, las peleas, y las



discusiones. De cualquier manera, es crucial examinarte a ti misma para ver si estás haciendo de la paz una prioridad. Una vez hayas determinado que tu corazón busca la paz genuinamente, puedes empezar a animar a tu esposo.

Quizás ya sea un gran pacificador. Agradécele por esto y dile lo valioso que es su corazón para la paz en su matrimonio. ¿Maneja tu esposo el conflicto en otras relaciones con gracia y humildad? Aliéntalo en eso mencionando casos específicos en los que buscó la paz. Si de lo contrario él es más propenso a la confrontación enojada, pídele al Señor sabiduría para alentarle a hacer de la paz una prioridad. Tu ejemplo de buscar la paz y negarte a luchar, será su propio estímulo sin que tengas que decir una palabra.

### Oración

Jesús, eres el Príncipe de la paz y anhelo que la paz florezca en mi corazón, en mi matrimonio y en mi hogar. Protege mi lengua y mi mente de palabras y actitudes divisorias o que causan enojos. Ayúdanos a mi esposo y a mí a buscar la paz para que Tú seas magnificado en nuestro matrimonio.

### Un testimonio de alabanza

*«No puedo explicar cómo sucedió esto, pero me comprometí a hablar buenas y lindas palabras con mi esposo durante treinta días. Experimenté un gran cambio en la primera semana, desde decirme lo hermosa que me veo, hasta llevar flores después de su día de trabajo. Es como cuando estábamos saliendo hace ocho años».*

### Reflexiona y responde

Piensa en tus propias palabras, tonos y actitudes. ¿Estás creando un ambiente de paz en tu hogar?

«La suave respuesta aparta el furor, pero la palabra hiriente hace subir la ira» (Prov. 15:1). Considera memorizar este versículo y pídele al Señor que ablande tu lengua en medio del conflicto.

### Profundiza

Escuché de una pareja que enumeró diez cosas irritantes que su cónyuge probablemente haría, como dejar la ropa en el piso o llegar tarde. Luego prometieron nunca discutir o quejarse de nada en esas listas. Imagina cómo este ejercicio podría afectar tu matrimonio. Considera hacer una lista tú misma y comprométete a priorizar la paz en cada situación.

Día 26

*Logra un equilibrio*

**Sheila Dougal**

*Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Y Jesús crecía en sabiduría, en estatura y en gracia  
para con Dios y los hombres»  
(Lucas 2:52).

En una reunión reciente con el personal de nuestra iglesia, mi pastor habló sobre el mito del equilibrio. Para ilustrar su punto, utilizó el ejemplo de las cuerdas de guitarra como una representación visual de la realidad de la vida: la tensión. La vida no se trata tanto de lograr un equilibrio; en cambio, siempre está tocando una fibra sensible con tensiones constantemente ajustadas. Cuando tratamos de equilibrar nuestra vida, inevitablemente encontramos que es como tratar de equilibrar un sube y baja al correr de un lado a otro. En Lucas 2:52, vemos a Jesús golpeando una sana tensión entre el favor con Dios y el favor con el hombre. La misma «tensión» debe buscarse en nuestras relaciones con nuestros esposos.

Como seguidores de Cristo que también están casados, experimentaremos una tensión entre nuestro deseo de servir a Dios y nuestro deseo de tener una gran relación con nuestro esposo. El matrimonio es un regalo de Dios y debemos honrarlo, mantenernos fieles a nuestros votos y buscar glorificar a Dios en la forma en que amamos a nuestro esposo. Pero mientras afinamos las cuerdas de nuestras vidas para brindar un sonido hermoso a los oídos de Dios, nuestro matrimonio no debe competir con afinar las cuerdas del crecimiento en nuestra fe y amor a Dios.

Como dice Pablo en 1 Corintios 7, no debemos centrarnos solo en nuestros matrimonios, sino en agradecer al Señor en todo lo que hacemos. Cuando sintonizamos nuestras vidas con una tensión saludable como Jesús, crecemos en favor para con Dios y el hombre, y alcanzamos una especie de equilibrio que de otro modo nunca se podría lograr.

## Oración

Padre, ayúdame a seguir el liderazgo de Jesús en amar a mi esposo y crecer en mi amor por ti. Ayúdame a buscar primero Tu reino y tu justicia, y al hacerlo, que eso me ayude a amar a mi esposo aún más. Dame sabiduría mientras vivo las tensiones de la vida para que seas glorificado en mi vida y en mi matrimonio.

## Un testimonio de alabanza

*«Si bien mi matrimonio es bueno, estaba atrapada en una zona de confort. ¡Este reto era justo lo que necesitaba para volver a apreciar a mi esposo! Él trabaja duro por mí y nuestras hijas, mantiene el jardín en buen estado y está felizmente activo en nuestras vidas, solo por nombrar algunas cosas. ¡Este reto me ha abierto los ojos para dejar de dar todo eso (y más) por sentado! Y si puedo seguir agradeciéndole, sobre todo delante de nuestras hijas, ¡qué gran testimonio será para ellas en sus matrimonios algún día!».*

## Reflexiona y responde

¿Qué tensiones sientes entre servir a Dios y hacer crecer tu relación con tu esposo? ¿Hay áreas donde necesitas hacer ajustes?

¿Cómo puedes buscar a Dios antes que ayudar a lograr el equilibrio en tu matrimonio y otras áreas de la vida?

## Profundiza

Tómate el tiempo para considerar cómo manejar la tensión entre servir al Señor y tu relación con tu esposo. ¿Hay momentos en que pones a tu esposo antes de tu tiempo con el Señor? ¿Hay áreas donde podrías estar sirviendo en la iglesia que te hacen descuidar tu matrimonio? Pídele a Dios que te dé sabiduría para que puedas estar «sintonizada» en tu vida y tu matrimonio con la melodía que Él desea para ti.

## Día 27

### *Reconoce su valentía*

**Kelly Needham**

*Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.

- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«Esfuércense, y aliéntese su corazón,  
todos ustedes que esperan en el Señor»  
(Salmo 31:24).

¡Casi estás terminando el reto de 30 días para animar a tu esposo! Tal vez hayas necesitado una gran cantidad de esfuerzo para abstenerte de criticar y en cambio, constantemente decir palabras de aliento a tu esposo. Este tipo de valentía solamente es posible cuando confiamos en Dios y esperamos en Él. Y es este tipo de valentía lo que queremos buscar y celebrar en nuestros esposos.

La valentía no es como «ser un tipo rudo», y no significa la ausencia de miedo y ansiedad. La valentía está en el trabajo cuando alguien hace lo correcto a pesar de la presencia de miedo, ansiedad y consecuencias negativas. ¿Dónde ves a tu esposo haciendo lo correcto incluso cuando duele? ¿Defiende tu esposo los derechos de los demás, incluso cuando es impopular? ¿Trabaja duro para cambiar la injusticia? ¿Es un radical de la verdad? ¿Experimenta pérdidas para protegerte a ti o a tu familia?

Señala las formas en que ha sido valiente en la actualidad y en el pasado, y agradécele por ser un ejemplo para ti. Pídele a Dios por la valentía que necesitas hoy. Mantén tus ojos en Dios y espera a que Él produzca los cambios que esperas ver en tu matrimonio. Al igual que las mujeres santas que no «temían nada aterrador» (1 Pedro 3:1-6), sigue esperando en Dios, no te decepcionará.

### Oración

Padre, gracias por la forma en que mi esposo se preocupa por nuestra familia y por los demás. Estoy agradecida por cada expresión de valentía en él, ya sea grande o pequeña. Ayúdame a ver nuevas formas de fortalecerlo con mis palabras. Dondequiera que tenga miedo o ansiedad, ayúdalo a confiar en Ti y a apoyarse en Tu fuerza.

### Un testimonio de alabanza

*«He estado orando durante veintinueve días y puedo decirles que la restauración ha comenzado. Mi esposo y yo hemos estado casados por un total de dieciocho años. Nuestros hijos ya son adultos. Ahora servimos a un Dios maravilloso ¡y mi esposo en este momento está camino a casa!».*

## Reflexiona y responde

¿Qué muestra de valentía podrías pasar por alto en tu esposo?

¿Qué causa más ansiedad y miedo a tu esposo? Pasa tiempo hoy orando específicamente para que Dios le brinde valentía en esa área.

## Profundiza

¿Tiene tu esposo una película favorita sobre tiempos de guerra? ¿Una que celebre el valor sacrificial de los hombres? ¿Por qué no sugerir verla juntos y luego tomarse un tiempo después de la película para afirmar la valentía que ves en tu esposo? Si tu esposo se enfrenta a una temporada particularmente temerosa, escríbele una carta diciéndole cómo estás orando por él y que lo estás respaldando al 100%. Elogia abiertamente las evidencias de valentía de tu esposo para protegerte a ti, a tu matrimonio, tu familia o tu hogar.

## Día 28

### *La belleza de la humildad*

**Kelly Needham**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«El temor del Señor es instrucción de sabiduría,  
y antes de la gloria está la humildad»  
(Proverbios 15:33).

La humildad es una cualidad difícil de caminar porque requiere que renunciemos a nuestros derechos. La humildad nos permite honrar a nuestros esposos cuando sabemos que están equivocados. La humildad nos permite negarnos a tomar represalias cuando nos sentimos lastimados por nuestros esposos. La humildad se ajusta a nuestras bocas con palabras de afirmación cuando somos tentados a criticar. Termina bien este mes pidiendo hoy una dosis extra de humildad. Y recuerda, Dios da gracia a los humildes (1 Pedro 5:5).

Ahora pídele al Señor que te ayude a ver la humildad en tu esposo. ¿Celebra él voluntariamente las victorias de los demás sin jactarse de las suyas? ¿Puede aprender de otros, en el trabajo, en la iglesia o en otro lugar? ¿Se somete a la Palabra de Dios con gozo? ¿Deja a un lado sus preferencias por el bien de los demás? ¿Es abierto sobre sus fracasos y su necesidad de la gracia de Dios? Hoy, señala y celebra cualquier expresión de humildad que hayas visto en tu esposo, por pequeña que esta sea.

Un hombre humilde es un hombre confiable y seguro, pero no suele ser el tipo de hombre que nuestra cultura celebra. Así que, dile a tu esposo cuán significativas son sus expresiones de humildad para ti y qué privilegio es estar casada con un hombre que valora esta característica similar a la de Cristo. Agradécele por ser un ejemplo a seguir.

### Oración

Padre, dame la fuerza para humillarme hoy. Muéstrame áreas de orgullo oculto y dame la gracia para confesar mi orgullo a mi esposo y buscar su perdón. Dame ojos que busquen la expresión de humildad en mi esposo hoy, no sus fallas o defectos. Ayúdame a dejar a un lado mis derechos como Tú lo hiciste, Señor Jesús, para servir a mi esposo con gozo hoy.

### Una historia de alabanza

*«Originalmente había planeado contarle a mi esposo sobre este reto al finalizar, pero a medida que se acerca a su fin, no estoy segura de si lo haré. Creo que seguiré diciéndole lo que le dije el día 3. Me preguntó: “¿Por qué estás siendo tan dulce y amable conmigo estos últimos días?” Y yo respondí: “Oh, el Señor está trabajando en mi corazón con respecto a ti y a nuestro matrimonio, y me esfuerzo por Su gracia para no dar ninguno de los dos por sentado nunca más”».*

### Reflexiona y Responde

¿A qué derechos te aferras en tu matrimonio?

¿A qué heridas o fallas pasadas te estás aferrando? Dedica un momento entregando esto a Dios y lee Filipenses 2:5–8, pidiéndole a Dios que te dé la actitud humilde de Cristo.

### Profundiza

No esperes una muestra de humildad trascendental para alabarla en tu esposo. Busca la forma más pequeña, como una semilla de humildad, y elógielo en él. Busca en la Biblia versículos sobre la humildad y escríbelos en una tarjeta para tu esposo compartiendo con él lo agradecida que estás por su humildad de maneras específicas.

## Día 29

### *Defendiendo la justicia*

**Heidi Jo Fulk**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«El que sigue la justicia y la lealtad halla vida, justicia y honor» (Proverbios 21:21).

A medida que se acerca el final de este reto, toma el tiempo para pensar en las respuestas de tu esposo a la maldad de la cultura, los medios de comunicación y el mundo. ¿Tu marido reconoce y se aleja del mal? ¿De qué maneras está buscando la justicia, viviendo de acuerdo con los estándares de Dios en respuesta a una relación de pacto con Él y contigo?

Al igual que José, quien huyó de los avances perversos de la esposa de Potifar, entender que el pecado es, ante todo, contra Dios; debería impulsarnos a caminar en rectitud (Génesis 39:9). Busca conocer más sobre Dios, Su carácter y Sus caminos, junto con tu esposo. Desde una breve discusión sobre el mensaje de tu pastor en el automóvil camino a casa de la iglesia hasta leer un libro de la Biblia juntos, pueden ayudarse mutuamente a comprender mejor la justicia de Dios. Así, a través del poder habilitador del Espíritu Santo, podrás caminar de una manera digna de nuestro llamado (Efesios 4:1).

#### Oración

Padre Celestial, fortalece la determinación de mi esposo para ser fuerte contra el mundo, la carne y el diablo. Protégelo del mal y recuérdale su necesidad de Tu ayuda para huir y caminar en justicia. Mantenlo hambriento de Ti para que nada más lo satisfaga. Ayúdame a elogiar sus decisiones que te muestran y te honran.

#### Un testimonio de alabanza

*«Este reto ayudó a restablecer un equilibrio en mi relación con mi esposo que estaba a punto de caer. Aportó un nuevo significado y mejores perspectivas a nuestra relación que pensamos se habían perdido. Me ayudó a superar tiempos difíciles y dolorosos, y agradezco a Dios por cada día que escuchó mis oraciones. El día 30 fue agrisado;»*

*estaba contenta de haber llegado tan lejos y agradecida de tener una relación con mi esposo, pero triste por haber llegado al final».*

### Reflexiona y responde

¿Puedes recordar un momento específico en que tu esposo promovió la justicia en tu hogar?

¿Ves justicia en la vida de quienes te rodean? Habla sobre esos ejemplos positivos con tu esposo para alentar los corazones de ambos.

### Profundiza

Elogia a tu esposo cuando reconozca y le dé la espalda a la maldad. Si puedes pensar en una circunstancia en la que tu esposo defendió la justicia, recuérdale eso hoy y expresa tu gratitud. Ora por él también, para que tenga el valor de defender la justicia y que su ejemplo tenga un impacto duradero en tu familia.

## Día 30

### *Cultivando su amistad*

#### **Mindy Kroesche**

#### *Tu reto*

- No digas nada negativo acerca de tu esposo a él mismo o a ninguna otra persona.
- Dile a tu esposo algo que admires o aprecies de él y díselo a alguien más aparte de él.

«... Este es mi amado y este es mi amigo...»

(Cantares 5:16).

Uno de los mejores consejos que mi madre me dio fue que no solo debería amar al hombre con el que me casé, sino que también debería ser mi amigo. Tomé este consejo muy en serio. Mi esposo y yo fuimos amigos durante un año antes de que saliéramos, y hemos seguido cultivando esta amistad. A lo largo de los años, eso ha significado participar en actividades que ambos disfrutamos, reírnos de divertidos videos de YouTube, orar juntos y reservar tiempo para compartir sobre nuestros días: lo mejor, lo peor y lo rutinario.



Esta amistad no siempre es fácil. Cuando hemos estado separados por largos períodos de tiempo, tenemos una temporada difícil o sentimos la tensión de vivir en un mundo pecaminoso, puede ser fácil distanciarse. Por lo tanto, debemos ser intencionales en hacer las correcciones necesarias en el transcurso para que nuestra relación, y nuestra amistad, vuelvan a la normalidad.

Al finalizar este reto de 30 días para animar a tu esposo, piensa en las formas en que puedes cultivar tu amistad con tu esposo. No asumas que él sabe que valoras este aspecto de su relación; hazle saber que es tanto tu amado como tu mejor amigo.

Si te sientes distante de tu esposo, ora para que Dios te ayude a conectarte de nuevas maneras. Dios es quien los unió por primera vez, y puede profundizar y dar vida nueva a tu relación con tu cónyuge.

### Oración

Jesús, gracias por la amistad que me has dado con mi esposo, por tomar dos vidas separadas, y hacernos «una sola carne» y permitirnos entendernos de una manera que nadie más puede. Gracias por cómo has usado estos últimos treinta días en nuestro matrimonio. Que las bendiciones que hemos experimentado como resultado de este reto crezcan en los próximos días. Y continúa profundizando mi amor por mi esposo, para que él sepa que él es mi amado y mi amigo.

### Un testimonio de alabanza

*«He sido conmovida y verdaderamente bendecida con el reto de 30 días para animar a tu esposo. Me doy cuenta de lo precioso e íntegro que actualmente es mi estilo de comunicación para nuestro matrimonio. Reconozco que nuestro matrimonio es tan dulce como yo con él. Mientras continúo este viaje a través de la Palabra de Dios, quiero ser una esposa conforme al corazón de Dios. Gracias por ayudarme a darme cuenta de lo vitales que son mis palabras para el bienestar de mi esposo».*

### Reflexiona y Responde

¿Cómo calificarías la cercanía de tu amistad con tu esposo?

¿De qué maneras podrías desarrollar intencionalmente este aspecto de tu relación?

¿Cuáles son los beneficios de que tu esposo sea tu mejor amigo?

### Profundiza

Habla con tu esposo y juntos piensen en maneras de profundizar su amistad. Podría incluir

hacer algo divertido juntos lejos de sus responsabilidades normales, leer un libro y tener un debate animado sobre el contenido, u orar juntos todas las noches antes de acostarse. Ya que cada pareja es diferente, este proceso se verá distinto para cada matrimonio. Luego, de manera intencional, reserven tiempo para que esto suceda.

## **Conclusión**

### El reto continúa

Querida amiga,

Aviva Nuestros Corazones tiene una misión simple: llamar a las mujeres a la libertad, la plenitud y la abundancia en Cristo. Todo lo que hacemos, incluido este reto, surge del deseo de verte prosperar en tu caminar con Cristo.

Cuando pensamos en ti, las palabras que Cristo oró en el Jardín de Getsemaní vienen a la mente:

«Santificalos en la verdad; Tu palabra es verdad» (Juan 17:17)

La Palabra de Dios nos cambia. Entonces, sigamos recurriendo a la Palabra de Dios juntas en los próximos días.

AvivaNuestrosCorazones.com tiene diversos recursos para ayudarte a hacer exactamente eso. Incluyendo...

Retos como:

- Elijo la Verdad
- Cambio de Imagen para Mamás de 30 días
- Esperanza Verdadera

Estudios bíblicos significativos como:

- Abigail: Viviendo con personas difíciles en tu vida
- Elizabeth: Lidiando con la decepción
- Ester: Confiando en el plan de Dios
- Un lugar de descanso: Encontrando intimidad con Dios a través de una vida devocional diaria
- En Busca de Dios: Experimentando el gozo del avivamiento personal

Y testimonios inspiradores en video como:

- La Historia de Katie: Y si no, Él sigue siendo bueno
- Tres generaciones de Dadoras de Vida Espiritual
- Un Matrimonio Restaurado por el Perdón Radical

También tenemos dos transmisiones de radio diarias y podcasts diarios creados para ayudarte a crecer en Cristo. Obtén más información en [AvivaNuestrosCorazones.com](http://AvivaNuestrosCorazones.com).

Nuestra esperanza es que realmente lo conozcas a Él, que confíes en Él lo suficiente como para obedecerlo, amarlo y gozar de Él. Sigamos yendo hacia Él juntas.

Bendiciones,

El equipo de Aviva Nuestros Corazones

### **Conoce a las autoras**

#### **Leslie Bennett**

Leslie Bennett vive en las tierras costeras de Carolina del Sur donde nunca se cansa de ver espectaculares puestas de sol, caminar junto a robles vivos cubiertos de musgo español y beber té dulce en el columpio del porche delantero de su casa (¡con limón, por supuesto!). ¡Después de treinta y seis años de matrimonio, Leslie promete que todavía hay algo nuevo que aprender sobre su esposo!

#### **Erin Davis**

Erin Davis vive en una granja de ovejas en el medio oeste. Le gusta cultivar habichuelas o ejotes, jugar al dominó con su familia y pasar el rato con el pequeño grupo de estudio de su iglesia. Se casó con su esposo, Jason, descalzos en la playa hace casi veinte años. Desde entonces, ha aprendido que el matrimonio no se trata de ella y que el amor prospera en el suelo del sacrificio.

#### **Shelia Dougal**

Sheila Dougal vive en la metrópoli de Phoenix, pero es originaria de un pequeño pueblo en Oregon. A ella le gusta hacer jabón, leer una buena biografía, escribir poesía, escribir en su diario y las largas caminatas en días fríos. Durante más de veinticinco años Dios ha estado trabajando en su matrimonio para demostrar su fidelidad y dejarla saborear el gozo que viene de seguir a Cristo y de humillarse para amar a otro para Su gloria.

#### **Heidi Jo Fulk**

Heidi Jo Fulk ha vivido en Michigan la mayor parte de sus veinte años de matrimonio. Heidi y

su esposo han descubierto todo tipo de formas de hablar a través de los años. Largas llamadas telefónicas mientras salían en la adolescencia, correos electrónicos mientras asistían a universidades diferentes, conversaciones en la cena como recién casados, charlas posteriores a la hora de acostarse cuando sus cuatro hijos eran pequeños, y ahora charlas telefónicas a mediodía con el ajetreo de los niños de primaria, secundaria y preparatoria. Ellos están comprometidos a continuar conectándose para fortalecer a su familia y exhibir a Cristo.

### **Betsy Gómez**

Betsy Gómez vive en el área de Dallas con su esposo Moisés y sus tres hijos. Es fanática de las buenas conversaciones en torno a la comida y le encanta abrir su hogar para promover la comunidad. A ella y a su esposo les encantan las noches familiares de cine y hacer viajes largos. Durante catorce años han visto el poder del evangelio en acción en su matrimonio y la belleza de confiar en Dios sin importar lo que pase.

### **Monica Hall**

Monica Hall tiene su hogar en una comunidad rural en el cinturón de la Biblia o la parte sur de los Estados Unidos. Pasa sus días haciendo escuela en casa y siendo chofer para sus hijos, explorando su próximo posible viaje por carretera y buscando a su próximo autor para leer en exceso. Últimamente, Dios le ha estado mostrando más claramente la importancia de encontrar formas prácticas y creativas para ayudar a su esposo, incluyendo cualquier cosa, desde investigar escatología con él hasta pasear a su cachorro cada mañana.

### **Mindy Kroesche**

Mindy Kroesche vive en una pequeña ciudad del Medio Oeste con su esposo y sus dos hijos, pero en el fondo ella es realmente una chica de campo. Le gusta relajarse en el lago con su familia, acurrucarse con un libro de misterio y descubrir qué cafeterías sirven el mejor moca de frambuesa. Está casada con su mejor amigo por casi veinte años, Dios continúa mostrándole a diario la importancia de no dar por sentado a su esposo y ser su mayor animadora.

### **Kelly Needham**

Kelly Needham vive en el área de Dallas con su esposo y sus tres hijos. En su día libre, puedes encontrarla trabajando en un rompecabezas, leyendo una novela o charlando con una buena amiga. Después de doce años de matrimonio, aún necesita un recordatorio para contener las palabras de crítica y corrección, y en lugar de esas, hablar palabras de aliento y gratitud.