



Notas DE EPISODIO



Episodio 48, Temporada 2

"Tres hábitos para el nuevo año"

Idea principal del episodio:

Si nos preguntaran qué pueden hacer para fortalecer su matrimonio esto sería lo que les responderíamos: Cambien sus hábitos. Es impresionante lo el impacto de las pequeñas acciones sobre nuestras relaciones. Es por eso que quisimos iniciar el 2026 dándoles tres herramientas útiles para transformar sus vidas y a su familia.

Antes de comenzar la discusión, tómate unos minutos para conversar:

- ¿Cuál es un hábito pequeño que tienes actualmente y que ha tenido un impacto positivo en tu vida?
- Si pudieras cambiar un solo hábito este año, ¿cuál sería?

"La vida que tenemos hoy es el resultado de los hábitos que practicamos en el pasado."

Reflexiona:

- ¿Estás satisfecho con los hábitos que actualmente definen tu matrimonio?
- ¿Qué hábitos crees que han fortalecido su relación?
- ¿Cuáles podrían estar debilitándola sin que lo notes?

Hábito #1: Dedicar los domingos a Dios

Lecturas bíblicas sugeridas:

- Hebreos 10:25
- Mateo 6:33

Preguntas para discutir:

- ¿Cómo es actualmente tu domingo?
- ¿Qué lugar ocupa Dios en el primer día de tu semana?
- ¿Qué desafíos enfrentas para congregarte o tener un tiempo espiritual en familia?
- ¿Cómo crees que este hábito impacta a tus hijos y a las futuras generaciones?

Aplicación práctica:

- ¿Qué paso concreto puedes dar esta semana para honrar a Dios los domingos?
- ¿Qué necesitaría cambiar tu rutina familiar?

Hábito #2: Tener citas regulares con tu pareja

Verso clave:

"Disfruta la vida con la mujer que amas." – Eclesiastés 9:9

Preguntas para discutir:

- ¿Cada cuánto tiempo tienen citas intencionales como pareja?
- ¿Qué obstáculos les impiden apartar ese tiempo?
- ¿Cómo se comunican cuando están juntos sin distracciones?
- ¿Qué actividades simples disfrutan hacer juntos?

Actividad práctica:

- Agenda ahora mismo su próxima cita (fecha, lugar y tiempo).
- Escriban 3 preguntas que les gustaría hacerse durante esa cita.

Hábito #3: Descansar un día a la semana

Lectura bíblica:

- Éxodo 20:8–10

Preguntas para discutir:

- ¿Realmente descansas un día a la semana?
- ¿Cómo se manifiesta el cansancio o el estrés en tu matrimonio?
- ¿Qué cosas te cuesta soltar cuando intentas descansar?

Aplicación práctica:

- ¿Qué día podrías apartar como tu día de descanso?
 - ¿Qué actividades te ayudan a recargar fuerzas física, emocional y espiritualmente?
-

Reflexión en pareja o personal

Tómate unos minutos para responder:

- ¿Cuál de estos tres hábitos es el más urgente para tu matrimonio?
- ¿Cuál te resulta más difícil de implementar?
- ¿Qué pequeño paso puedes dar esta misma semana?

Escribe tu compromiso:

"Esta semana me comprometo a comenzar el hábito de:

"

Conclusión:

Los matrimonios saludables no se construyen con grandes promesas, sino con pequeños hábitos practicados con constancia. Este año puede ser diferente si decides comenzar hoy.