

 *Reviva Nuestros Corazones™*



**RETO**

Para Esposas

**30 DÍAS**

Aviva Nuestros Corazones 2015

Aviva Nuestros Corazones  
Po. Box 2000, Niles, MI 49120  
AvivaNuestrosCorazones.com

Escrito por: El equipo de Revive Our Hearts, basado en las enseñanzas de Nancy Leigh DeMoss.

Editado por: Clara Nathalie Sánchez.

Traducido por al español por: El equipo de Aviva Nuestros Corazones.

Diseñado por: Nicole Tejera.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio (ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro) sin el permiso previo del editor, salvo lo dispuesto por las leyes de derecho de autor de Estados Unidos.

Las citas bíblicas son tomadas de la versión de la Biblia de Las Américas. Derechos reservados 2000, 2001 por Crossway Bibles, una división de Good News Publishing. Utilizado con permiso.

Aviva Nuestros Corazones es un ministerio de Life Action Ministries.



**RETO**

Para Esposas

**30 DÍAS**





¡Estamos felices de que has decidido aceptar el “Reto de 30 días para esposas” para alentar a tu marido! Tu decisión significa que verdaderamente quieres ser una bendición en tu hogar. Este reto también resultará en un crecimiento espiritual en tu propia vida.

Quisiéramos animarte a mantener a la vista lo que Dios haga en tu matrimonio durante este próximo mes. Esperamos que tomes un tiempo para compartir lo que Dios haga en tu hogar mientras tú bendices y alientas a tu pareja.

## COMPROMISO DURANTE ESTOS 30 DÍAS

1.

Me comprometo a no decir nada negativo de mi esposo... ni a mi esposo, ni a nadie más (sobre mi esposo).

2.

Me comprometo a decirle a mi esposo una cualidad que admiro de él diariamente... y compartirlo también con otra persona.

3.

Me comprometo a cumplir este reto independientemente de mis emociones y de las conductas de mi esposo hacia mí.

*Cada día contiene Escrituras que debes leer y meditar antes de llevar a cabo la actividad.*

# DÍA 1

---

*“Su marido puede confiar en ella, y ella le enriquecerá en gran manera la vida. Esa mujer le hace bien y no mal, todos los días de su vida”.*

*PROVERBIOS 31:11-12*

---

**A**gradece a tu esposo el haberte elegido a ti para ser su esposa. Aunque las circunstancias en tu matrimonio no sean óptimas, déjale saber a tu esposo que te alegras de que Dios los unió y comunícale que tú deseas ser una bendición para él el resto del tiempo que les queda juntos en esta tierra. Comunícale que deseas que él confíe en ti y en este compromiso que tú has asumido al casarte con él.

*Una de las mejores oportunidades de expresar gratitud es temprano en la mañana.*

- » ¿Cómo saludas a tu esposo cada mañana?
- » ¿Está él seguro de tu amor hacia él?

*Despiértalo hoy con un “te amo” que jamás olvide y un “me alegro de ser tu esposa”.*

## DÍA 2

---

*“...Sólo que no uséis la libertad como pretexto para la carne, sino servíos por amor los unos a los otros”.*

*GÁLATAS 5:13B*

---

**¿C**ómo te fue ayer en tu primer día de bendecir y animar a tu esposo? ¿Te fue fácil? ¿te fue difícil aguantarte la lengua cuando querías decir algo negativo? Esperamos que Dios te permita continuar adelante. Si no lo hiciste bien, no te desanimes, y vuelve a empezar hoy. De seguro hay muchas actitudes que pudieras alabar de tu esposo, si realmente te concentras en verlas.

*Hoy trata de ver alguna forma en que tu esposo te sirve a ti y a tu familia.*

- » ¿Ayuda en la casa de alguna forma?
- » ¿Cuida del carro y de su mantenimiento?
- » ¿Arregla lo que se rompe?

De ser así, cómprale un artículo que le ayude en sus tareas y colócale un gran lazo. Pero asegúrate de que esto no se convierta en parte de su lista de “cosas por hacer hacer”.

Quizás tu esposo no es muy cooperador en la casa.

- » ¿Hace diligencias y resuelve cosas para la familia?
- » ¿Es cortés contigo?
- » ¿Te cuida de alguna forma cuando te enfermas?
- » ¿Te ayuda a tomar decisiones?
- » ¿Se preocupa por ti?

*Alábalo por su deseo de ayudar a otros. Déjale ver que tú ves esto como una gran fortaleza en él.*

## DÍA 3

---

*"El amor es paciente y bondadoso. El amor no es celoso ni fanfarrón ni orgulloso".*

*1 CORINTIOS 13:4*

---

**E**l amor es sufrido y es bondadoso. Hoy haz la determinación de nuevo de no decir nada negativo sobre tu esposo. Háblale con dulzura y con palabras de ánimo.

Si tu esposo te considera de alguna forma, déjale saber que lo has notado. Agradécele su consideración. Dale gracias a Dios que tu esposo puede ser tanto tierno como fuerte y duro.

A veces es difícil para un hombre ser gentil, tierno y bondadoso, especialmente si no ha tenido modelos en su vida para aprenderlo. Si él no es una persona considerada, apela a él sin quejarte. Déjale saber que te cuesta trabajo manejar ciertas cosas sola. Luego, cuando él haga el intento de ayudar, no insistas en hacerlo a tu manera. Alégrate si responde y exprésale tu gratitud.

Ultimadamente tú no puedes tener la expectativa de que tu esposo te debe hacer sentir más segura, amada, etc.

*"Y mi Dios proveerá a todas vuestras necesidades, conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús".*

*FILIPENSES 4:19*

*Recuerda que sólo Dios puede llenar las necesidades más profundas de tu corazón.*

## DÍA 4

---

*“El que roba, que no robe más, sino más bien que trabaje, haciendo con sus manos lo que es bueno, a fin de que tenga qué compartir con el que tiene necesidad”*

*EFESIOS 4:28*

---

**T**odos somos responsables por las cosas que decimos, tanto negativas como positivas. ¿Has abrazado el reto de hablar solo cosas positivas sobre tu esposo (y a tu esposo)? Aquí te ofrecemos una sugerencia que tiende a tocar el ‘mundo’ de tu esposo:

Muchas mujeres dan por sentado las carreras de sus esposos, y lo muestran de muchas maneras. ¿Explotas con tu esposo al final de un día de trabajo, o lo fortaleces y animas con tus palabras?

*Una esposa sabia hará que su esposo se sienta que ella le valora y que aprecia su labor. Déjale saber que te alegras de que él es trabajador. Busca oportunidades para alabar su diligencia.*

Si tu esposo no tiene empleo, no puede trabajar o se rehúsa a hacerlo, tendrás que ser más creativa. Alábalo por una cualidad de su carácter que puedas visualizar como vital para tener éxito tales como la persistencia, el ser decidido, la fortaleza, una mente analítica, dones de organización, buenas relaciones humanas, ser buen oyente, determinación, etc.

## DÍA 5

---

*“No salga de vuestra boca 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*

---

**E**dificar = construir. Haz comentarios que edifiquen, no que destruyan. Evita los comentarios negativos y concéntrate en los positivos.

*¿Edificas tú a tu esposo delante de otros, agregándole valor ante sus ojos?  
Esto es muy importante para los hijos.*

- » ¿Alabas a tu esposo en presencia de sus familiares (los tuyos y los de él)?
- » ¿Sabe la mamá de tu esposo cuánto le amas?
- » ¿Qué tal su papá?

Quizás puedas enviarles una nota de afirmación o comentárselo cuando los veas. Sé creativa en dejarles saber a sus familiares que amas, respetas y apoyas a tu esposo independientemente de cualquier debilidad de carácter que pueda tener.

## DÍA 6

---

*"Hacedlo todo para la gloria de Dios".*

*1 CORINTIOS 10:31B*

---

¿Aprecias y reconoces la creatividad de tu esposo, o lo criticas y menosprecias sus esfuerzos?

*En lugar de la negatividad, concéntrate en ser positiva.  
Quizás puedas ayudar a tu esposo a ver que sus esfuerzos son  
una oportunidad para glorificar a Dios.*

- » ¿Es tu esposo creativo?
- » ¿Tiene algún talento artístico?
- » ¿Tiene "algo" que sabe hacer muy bien?

Afirmalo por su habilidad -ya sea esto un hobby, la música, la jardinería, arreglar carros, trabajar con madera... - Recuerda: Aún si no llena tus estándares, alaba sus esfuerzos. Si tu presupuesto lo permite, cómprale un libro o una revista que le continúe ayudando en sus habilidades.

Si te da trabajo encontrar su 'lado creativo', entiende que la creatividad de los hombres muchas veces está relacionada con su trabajo. Encuentra algo que él haga bien y que le permita hacer mejor su trabajo, o algo que añada valor a su trabajo y déjale saber que lo has notado.

*Alégrale el día... Alaba sus logros en público, mientras él lo escucha.*

## DÍA 7

*"No te fatigues en adquirir riquezas, deja de pensar en ellas.  
Cuando pones tus ojos en ella, ya no está. Porque la riqueza  
ciertamente se hace alas, como águila que vuela hacia los cielos".*

*PROVERBIOS 23:4-5*

**E**l dinero es la raíz de muchos de los problemas matrimoniales. Pregúntate:  
"Estoy siendo negativa hacia mi esposo en el área de las finanzas?"

***Determina no hablar mal de tu esposo en esta área.  
Descubre maneras de animarlo y ayudarlo.***

- » ¿Maneja tu esposo las finanzas de manera sabia?
- » ¿Hace buenas inversiones, basadas en principios bíblicos?
- » ¿Tiene un presupuesto?
- » ¿Hace decisiones sabias en las compras, verificando muchas fuentes antes de comprar?
- » ¿Es un buen mayordomo delante del Señor?

Déjale saber lo mucho que aprecias sus esfuerzos en los asuntos financieros. Si tu esposo es débil en esta área, animalo cuando observes cualquier buena decisión que haga. Quizás puedas ayudarlo, si él está abierto a esta idea, organizando sus archivos o dándole alguna asistencia práctica. O, si él prefiere que tú manejes las finanzas, busca su aprobación antes de tomar cualquier decisión que le afecte a él.

***"Para otorgar heredad  
a los que me aman y así  
llenar sus tesoros".***

*PROVERBIOS 8:21*

## DÍA 8

---

*"Un hombre digno de confianza, ¿quién lo hallará?"*

*PROVERBIOS 20:6B*

---

*Recuerda los compromisos que hiciste al empezar este reto.*

**L**a fidelidad es una maravillosa pero rara cualidad hoy en día, especialmente dentro del matrimonio. ¿Entiendes lo importante que es esta cualidad? Tu reto será continuar sacando de raíz todo hablar negativo, y plantar semillas de ánimo en lugar de esto. Te sorprenderás de ver lo que crecerá.

La cultura contemporánea seduce a los hombres a ser infieles a sus votos matrimoniales y a sus compromisos espirituales.

*Aprecia la fidelidad de tu esposo -lo leal que es a ti.- Déjale saber que tú estás contenta de que él ha mantenido el compromiso hecho en el matrimonio. Aprecia su fidelidad a Dios.*

Si tienes un marido infiel, ésta debe ser un área sensible y difícil para ti. Ora, habla la verdad en amor, mantente fiel tú, y descubre maneras de cultivar la fidelidad en tu esposo. La Biblia dice que los esposos "pueden ser ganados por la conducta de sus esposas" (1 Pedro 3:1). Tú quizás quieras buscar la ayuda de una pareja o de un individuo maduro en la fe para que te aconseje en este sentido.

## DÍA 9

---

*"Pero que cada uno sea pronto para oír,  
tardo para hablar, tardo para la ira."*

*SANTIAGO 1:19B*

---

**E**n ocasiones estamos tan ocupadas hablando que no nos tomamos el tiempo de escuchar. Somos tan rápidas a la hora de ofrecer un comentario—positivo o negativo— que realmente no ‘escuchamos’ el corazón nuestros esposos.

***Recuerda: tenemos dos oídos y una sola boca. ¡Debemos escuchar más!***

Mientras continúas con tu reto de 30 días, absteniéndote de hablar negativamente y enfocándote en la exhortación positiva, escucha la advertencia del Señor hoy: "Sé pronta para oír".

Si el escuchar es un verdadero problema para ti, haz este juego. Trata a ver si puedes escuchar a tu esposo por todo un día, sólo hablando si él te hace una pregunta. Si tu esposo nota la diferencia, explícale que estás tratando de escuchar más, no solo a Dios, sino también a él.

Una manera fácil de expresar tu admiración por tu esposo es preguntarle algo sobre lo que él disfruta y luego escuchar su respuesta. Si es un área en la que estás familiarizada, continúa preguntándole hasta que aprendas algo que no sabías, luego dile: "¡Wao... no sabía eso!".

## DÍA 10

*"Cuán hermoso eres, amado mío, y tan placentero.  
Ciertamente nuestro lecho es de exuberante verdor".*

*CANTARES 1:16A*

**T**odos necesitamos ser apreciados. Queremos saber que somos amados y valorados. Muy seguramente las cartas que se escribían al principio de su relación reflejaban admiración, pero cuando te descuidas, tu esposo se podría olvidar el por qué fuiste atraída a él en primer lugar. Si todavía conservas alguna de estas tarjetas o cartas, vuélvelas a leer para encontrar indicios que te ayuden a profundizar en tu nivel actual de apreciación por tu esposo.

Cuando perdemos tiempo criticando a nuestros esposos, perdemos tiempo que podríamos usar admirándolos. Mientras consideras algunas maneras de animar a tu esposo, pregúntate:

- » ¿Cómo podría admirarlo más?
- » ¿Sabe tu esposo que tú lo consideras atractivo?
- » ¿Cuál fue una de las características que te atrajo de tu esposo?
- » ¿Era una característica física o algo más?
- » ¿Serían sus ojos compasivos y amables?
- » ¿Sería su bondad y su deseo de ayudar a los demás?
- » ¿Confianza?
- » ¿La firmeza que viene de confiar en el Señor?
- » ¿Fortaleza de carácter en una cultura que carece de integridad?

*¿Puedes ver al menos un vistazo de esa característica en él hoy?  
Cualquiera que ésta sea.. ¡díselo!*

## DÍA 11

---

*“Las mujeres estén sometidas a sus propios  
maridos como al Señor”.*

*EFESIOS 5:22*

---

**L**as mujeres que son constantemente negativas hacia sus maridos, especialmente aquellas que hablan mal de ellos con los demás, demuestran un gran irrespeto. Haz la determinación de no hacer esto hoy (ni nunca más!). Este reto para animar a tu esposo está muy conectado a lo que es la sumisión.

*Los hombres responden mejor hacia las mujeres que los respetan.*

¿Qué respetas tú de tu esposo? Parte de ese respeto incluye la sumisión a la autoridad. Déjale saber a tu esposo cómo al respetarlo se te facilita a ti someterte a su liderazgo. Demuéstrale tu respeto en público escuchándolo y sonriendo cuando él habla. Tómallo de la mano mientras caminan juntos.

Si sientes que no hay nada que respetar de tu esposo... busca más intencionalmente. Casi todos los hombres tienen alguna característica que debe ser alimentada y respetada. En cualquier caso, deberás cultivar un espíritu sumiso a su posición de liderazgo “como al Señor”.

## DÍA 12

---

*"Con toda humildad y mansedumbre, con paciencia,  
soportándoos unos a otros en amor".*

*EFESIOS 4:2*

---

**P**arte de la dificultad que tú puedes enfrentar mientras continúas con este reto de 30 días es que deberás luchar por encontrar cosas positivas que alabar en tu esposo. Quizás el problema no es con tu esposo. ¿Has chequeado tu propio corazón?

A veces nos desilusionamos debido a nuestras propias expectativas irrazonables e irrealistas (Proverbios 13:12). Quizás no sea que nuestros esposos están haciendo algo mal; sino que quizás tenemos muchas expectativas en algunas áreas.

*Nuestras expectativas deben ser llenadas sólo por Dios, de esa forma  
tendremos la perspectiva correcta para la sanación y la gracia  
que necesitamos para responder a otros.*

Qué triste que le damos más gracia a los demás que aquellos que viven en nuestra propia casa. Hoy, trata de ver a tu esposo a través de los ojos de la gracia. Agradécele de manera verbal lo que él ha hecho hasta ahora.

## DÍA 13

---

*“Yo soy de mi amado, y su deseo tiende hacia mí”.*

*CANTARES 7:10*

---

**L**a relación sexual es uno de esos elementos —junto con el dinero y los hijos— que pueden descarrilar un matrimonio por medio de los comentarios negativos. La negatividad destruye la intimidad, pero el ánimo y la exhortación edifican y fortalecen el lazo matrimonial.

Pongámonos prácticos aquí. ¿Es tu esposo un 'buen amante'? ¿Se lo ha dicho usted? Sé específica. Déjale saber cuando él te complazca. Muchos esposos genuinamente desean complacer a sus esposas, especialmente en esta área tan importante del matrimonio.

En momentos de intimidad, ¿se va tu mente hacia otro lado? Esto puede cambiar si tú te enfocas en algo maravilloso sobre tu esposo. Date cuenta de que tu esposo desea tener intimidad contigo... es su deseo para ti.

¿Necesita esta área de su matrimonio algo de trabajo? Recuerda que ésta es un área sensible para los hombres.

*Asegúrate de afirmar su masculinidad y su forma de hacer  
el amor de formas positivas.*

## DÍA 14

---

*"El justo anda en su integridad; ¡cuán dichosos son sus hijos después de él!"*

*PROVERBIOS 20:7*

---

**C**ada semana recibimos noticias de hombres que han caído en tentación y que han puesto en compromiso lo que dicen creer. Oímos innumerables reportes de negocios deshonestos e ilícitos, infidelidades escondidas y líderes hipócritas. Es tan fácil enfocarnos en estas cosas e ignorar aquellos que están siendo honestos, fieles y genuinos.

Mientras continúas con el reto de los 30 días, proponte a buscar y encontrar formas en que tu esposo va en contra de la cultura y el mundo.

- » *¿Es tu esposo un hombre de integridad?*
- » *¿Es justo en sus negociaciones con los demás?*
- » *¿Entiende el significado de justicia?*
- » *¿Es honesto en sus negocios?*
- » *¿No es hipócrita en cuanto a su fe?*

*Considera todas las formas que un hombre puede vivir en integridad y alaba a tu esposo por una de ellas.*

Cuando tengas oportunidad y lo encuentres apropiado comparte con otros la honestidad e integridad de tu esposo.

## DÍA 15

---

*"Antes bien, creced en la gracia y el conocimiento de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. A Él sea la gloria y hasta el día de la eternidad. Amén".*

*2 PEDRO 3:18*

---

**A** veces vivimos tan cerca de nuestros esposos que fallamos en verlos como los demás lo ven, y solo vemos sus faltas. Pero da unos pasos hacia atrás. Tal vez él está creciendo de manera espiritual en aspectos que tú has dejado de apreciar. ¿De qué manera fresca y nueva podrías motivar su crecimiento?

*Recuerda, tu esposo es responsable ante Dios por su evolución espiritual. Dios cuenta contigo para incentivar ese crecimiento y no obstaculizarlo.*

- » ¿Puedes identificar algún área espiritualmente fuerte en tu esposo?
- » ¿Ora y lee la Biblia con regularidad?
- » ¿Le gusta leer y discutir temas espirituales?
- » ¿Va a la iglesia contigo?
- » ¿Es él un líder espiritual?
- » ¿Qué dicen los demás de él?

Si puedes identificar un área específica, aláballo por eso. Si no, ora para que Dios trabaje en su corazón y mantente atenta para ver las señales de su crecimiento espiritual en el futuro.

## DÍA 16

---

*“Y el SEÑOR Dios dijo: No es bueno que el hombre esté solo; le haré una ayuda idónea”.*

*GÉNESIS 2:18*

---

**D**ios dice que no es bueno que el hombre esté solo. Pero hay veces que las mujeres critican tanto a su esposo que ellos pudieran añorar la soledad.

*Ten cuidado hoy de no criticar a tu pareja, y busca maneras como elogiarlo e incentivarlo personal y públicamente.*

Hablando de comunicación, ¿se comunica tu esposo contigo? Dios te ha hecho compañera y ayuda para tu esposo, y parte de ser “una sola carne” con él es tener el privilegio de compartir y discutir necesidades personales y cosas que le conciernen. Da gracias a Dios por ese maravilloso regalo. Dale gracias a tu esposo por comunicarse contigo.

Si tu esposo no se comunica de la forma que tú deseas, busca las formas en que lo hace y que son normales para él: sonriéndole, asintiendo con la cabeza, etc. Después dale las gracias por hacerte saber que le importas. Sé paciente con él... y escúchalo cuando quiera hablar.

## DÍA 17

---

*“El principio de la sabiduría es el temor del Señor, y el conocimiento del Santo es inteligencia”.*

PROVERBIOS 9:10

---

¿Eres tú una mujer sabia? ¿Abres la boca con sabiduría, como dice Proverbios 31:26? Recuerda que en este reto de 30 días la mujer sabia motiva a su esposo.

¿Es tu esposo un hombre sabio? Tiene él una perspectiva piadosa que proviene de conocer a Dios y caminar con Él en obediencia? ¿Tiene él un sentido de propósito para su vida y una visión para su hogar? Exprésale cuánto esto significa para ti.

*“Abre su boca con sabiduría, y hay enseñanza de bondad en su lengua”.*

PROVERBIOS 31:26

Si tú no estás segura de cuál es la visión de tu esposo para el hogar, pregúntale, “Cariño, ¿qué cosas quieres alcanzar en nuestro matrimonio y nuestro hogar en los años por venir? ¿Cómo te puedo ayudar a alcanzarlos? Si él no tiene una visión tus preguntas lo pueden inspirar a desarrollar una.

Si tu esposo no está en los caminos de Dios —o si no le conoce— tú tienes la oportunidad y la responsabilidad de practicar la fe y crear sed de Dios.

*Agradece a Dios por haberle dado a tu esposo un lugar en su corazón que solo Él puede llenar y continúa orando que él busque al Señor para llenar ese vacío.*

## DÍA 18

---

*“El corazón alegre es buena medicina”.*

*PROV 17:22A*

---

**E**s difícil criticar a otros cuando estamos disfrutando de su compañía. En vez de criticar y de estar buscando puntos negativos, ¡disfruta hoy a tu esposo! Mientras experimentas la plenitud del gozo en el Señor, comparte parte de ese gozo con tu esposo.

*“Bienaventurado el pueblo  
cuyo Dios es el Señor”.*

*SALMOS 144:15B*

¿Tiene tu esposo un lado juguetón?  
¿Un buen sentido del humor? ¿Hay  
acaso un niño pequeño que desea  
escapar de vez en cuando para  
reflejar el gozo de su corazón?

Esta es una maravillosa parte de quien él es, y una gran fortaleza. Déjale saber que aprecias su gozo y su espíritu juguetón. Encuentra oportunidades para unirte a él en juegos positivos y alegres.

Si tu esposo es muy serio, anímalo ocasionalmente con un espíritu alegre que refleje un corazón gozoso. Esto le ayudará a bajar el estrés y relajarse.

## DÍA 19

---

*Mi amado es resplandeciente y sonrosado, distinguido entre diez mil. Su cabeza es como oro, oro puro, sus cabellos, como racimos de dátiles, negros como el cuervo.*

*CANTARES 5:10-11*

---

*Es la descripción de una esposa sobre su amado.*

**L**a crítica deja cicatrices, pero el alentar al otro trae sanación. Recuerda esto mientras te enfocas en este día.

Casi nada es tan devastador para un hombre que la creencia de que su esposa lo encuentra repulsivo. Tristemente, muchas mujeres, de manera poco sabia, critican el cuerpo o cómo lucen físicamente sus esposos.

¿Ha considerado cuán maravillosamente Dios ha diseñado al hombre y a la mujer? No importa cómo luzca un hombre en los estándares del mundo, un Dios amante los diseñó a todos, y son hermosos a Sus ojos. Alaba a tu esposo hoy elogiando lo único y especial que es.

Al mirar el cuerpo de tu esposo, desde la punta de los pies hasta su cabeza calva o llena de pelo, dale gracias a Dios de que su esposo ha sido “maravillosamente hecho”, luego admira tu esposo verbalmente (¿Acaso tiene brazos fuertes, pecho velludo, manos firmes, pies grandes, una buena quijada, hombros anchos, ojos compasivos, o una amplia sonrisa?).

## DÍA 20

---

*"Sed más bien amables unos con otros, misericordiosos,  
perdonándoos unos a otros, así como también  
Dios os perdonó en Cristo".*

*EFESIOS 4:32*

---

*Es hora de examinar un poco el corazón.*

**M**ientras continúas con este reto de 30 días, ¿acaso has encontrado alguna raíz de amargura que esté contaminando la relación con tu esposo? ¿Entiendes que mientras tú no estés dispuesta a perdonar a tu esposo, fortalecida en Su gracia y poder, no serás capaz de animarlo? El mismo resentimiento de tu corazón no te lo permitirá. Ahora es el momento de lidiar con cualquier actitud de falta de perdón. Perdónalo, igual que Dios te ha perdonado a ti.

- » ¿Es tu esposo un hombre que perdona fácilmente?
- » ¿Mantienes cuentas cortas de sus problemas?

Exprésale tu agradecimiento en el día de hoy.

- » ¿Alberga tu esposo –justificado o no- algún resentimiento contra ti?
- » ¿De nuevo, habrán cosas que tú deberás cambiar, o acaso necesitas pedirle perdón por alguna ofensa?

*Ayuda a tu esposo a ser más perdonador, siendo tú la  
que primero perdonas sus errores.*

## DÍA 21

---

*“Pero buscad primero su reino y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas”.*

*MATEO 6:33*

---

**S**i vivimos a la luz de la eternidad, todo lo que pensemos o hagamos se verá desde una perspectiva eterna. Algún día daremos cuenta de nuestro fracaso al hablar palabras de amor y ánimo. Determina que a partir de hoy tus palabras serán dulces y edificantes.

¿Tiene acaso tu esposo una perspectiva eternal que le permite rechazar el materialismo y las cosas temporales?

*Expresa tu gratitud por este sistema de valores y alábalo por poner primero las cosas eternas que las riquezas y las cosas de este mundo.*

Si ésta es un área de problema para él, considera como tú podrías alterar tu propio sistema de valores delante de él, y anímalo con tu ejemplo a hacer lo mismo. Solo dos cosas irán hasta la eternidad —la Palabra de Dios y las personas. Asegúrate de estar enfocada en las cosas correctas.

## DÍA 22

---

*“Que vuestra conversación sea siempre con gracia”.*

COLOSENSES 4:6A

---

**E**nfócate hoy en ver cómo tú representas a tu esposo en tu hogar, su iglesia, y su comunidad. Pregúntate: Si todo lo que mi familia y mis amigos supieran sobre mi esposo viniera del filtro de las cosas que yo he dicho de él, ¿que pensarían de tu esposo? ¿Necesitarás cambiar el filtro?

¿Le hablas a los demás positivamente de tu esposo o sólo se queja y critica? Su forma de hablar debe reflejar el amor de 1 Corintios 13. Tus palabras deben ser bondadosas y nunca deben regocijarse en la iniquidad (v.6). Deja de listarle a otros las faltas de tu esposo. A Satanás le gusta tentarnos con esto. Cuidate de compartir motivos de oración salpicados de comentarios mordaces sobre tu relación.

***Recuerda: “el amor cubrirá multitud de faltas” (1 Pedro 4:8b).***

- » Presenta a tu esposo delante de los demás hoy de una manera positiva.
- » Di una buena palabra sobre él hoy.
- » Resístete a la necesidad de corregirlo o minimizarlo delante de los demás.

Quizás algo de lo que tú compartas le llegue a sus oídos y querrás que tus palabras sean dulces, palabras que construyan y no que lo destruyan.

No olvides: siempre estarás criticando –o animando- delante de una audiencia. Dios siempre escucha tus conversaciones cuando estás sola con tu esposo en tu propia casa. Ojalá tu hablar siempre esté sazonado con gracia.

## DÍA 23

---

*"Muéstrate en todo como ejemplo de buenas obras".*

*TITO 2:7A*

---

**Y**a te estás acercando al final de estos treinta días. Un recordatorio sobre lo que te has comprometido a hacer hasta aquí:

"No puedes decir nada negativo sobre tu esposo —a tu esposo— ni a ninguna otra persona sobre tu esposo." Cada día di algo que admires o aprecies sobre tu esposo, a tu esposo y a alguien más sobre tu esposo.

¿Te parece demasiado trabajo este reto de 30 días o será que se está convirtiendo en un ejercicio de semejanza a Cristo en tu hogar? Sólo estamos comenzando a ver las diversas maneras que hay para exhortar o animar a tu esposo.

¿Es tu esposo organizado? ¿Es diligente? ¿Es persistente? Todas estas cosas son parte de un patrón de disciplinas que son dignas de elogio. Afírmalo si ves estas cualidades en él.

Algunos hombres no han desarrollado estas cualidades porque son más espontáneos en su naturaleza. ¡Alaba su espontaneidad! Quizás Dios te ha llamado a ti a su lado para que lo ayudes con estas disciplinas que él aun no ha adquirido pero la quejumbre no será una forma de hacerlo. Ayúdalo a organizarse.

*Cualquiera que sea la necesidad, tú podrás ser la animadora o porrista de tu esposo, animándolo cuando desee darse por vencido.*

## DÍA 24

---

*“Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en la disciplina e instrucción del Señor”.*

*EFESIOS 6:4*

---

**L**os niños pueden ser un reto para la relación de matrimonio. Una esposa sabia respaldará el liderazgo de su esposo lo más posible y lo alabará por sus habilidades como padre. La negatividad hace que un hombre se sienta como un fracaso y puede tratar de tirar la toalla.

- » ¿Tu esposo disciplina a los niños con sabiduría?
- » ¿Les demuestra amor y los anima?
- » ¿Se interesa por sus actividades y por sus sueños?
- » ¿Pasa tiempo con ellos?
- » ¿Se envuelve en lo concerniente al desarrollo de su carácter?

***Alábalo por estas actitudes y habilidades tan importantes.***

Si no tienes hijos, ¿es tu esposo positivo y exhortador de los niños de otras personas? Déjale saber que lo has notado.

Si tu esposo no experimenta relaciones positivas con los niños, deberás averiguar por qué. Quizás ha tenido experiencias negativas de niño con sus propios padres y necesita aprender cómo responder. Quizás tú de forma amorosa y paciente puedas enseñarle cómo ser un padre, mientras al mismo tiempo él conserva su autoridad en la casa.

## DÍA 25

*"Busca la paz y síguela".*

*SALMOS 34:14B*

**A**ntes de considerar si estos versos describen a tu esposo, considera tu propia presencia en el hogar. ¿Promueves una atmósfera de paz o salen más bien palabras críticas de tu boca? ¿Luchas con la ira? Si es así, antes de continuar con este reto, confíesale tus hábitos pecaminosos a Dios y haz la determinación de hablar palabras pacíficas a tu familia hoy.

- » ¿Trae tu esposo una atmósfera de paz a la casa?
- » ¿Es su sola presencia una influencia calmante?
- » ¿Trae él a la casa música, entretenimiento, libros o personas a la casa que promueven la serenidad?

*Déjale saber cuánto aprecias esta maravillosa cualidad y respaldas sus elecciones.*

Si por otro lado, él se enfurece fácilmente o si crea caos en vez de calma, pídele a Dios que te de Su abundante paz, de tal forma que le hable a su corazón. Sé paciente y amorosa. Crea un ambiente invitador de paz, lo más que te sea posible.

*"Al de firme propósito  
guardarás en perfecta paz,  
porque en ti confía".*

*ISAÍAS 26:3*

## DÍA 26

---

*"Y Jesús crecía en sabiduría en estatura y en gracia para con Dios y los hombres".*

*LUCAS 2:52*

---

**S**i has animado a tu esposo fielmente de seguro habrás visto cambios en su vida y en la tuya también. El ánimo y la exhortación son hábitos maravillosos que esperamos puedas continuar por el resto de tu vida.

*Lo importante es continuar creciendo en Cristo y seguir obedeciendo la Palabra de Dios al responder a tu esposo.*

Mientras consideras hoy como bendecir a tu esposo en lugar de criticarlo, piensa en las formas en que puedas motivar este balance en tu hogar.

Jesús vivía una vida balanceada. El creció mental, física, espiritual y socialmente. Mientras ves a tu esposo crecer en estas áreas, ¿puedes ver algún patrón? Está tu esposo tratando de encontrar este balance? Si es así, déjale saber que lo has notado y pídele que te diga como puedes tu contribuir a este balance.

Si tu esposo está fuera de balance –o se está enfocando mucho en un área mientras descuida otra(s)- considera si hay formas en que puedas ayudarlo a restaurar o crear balance en su vida. ¿Podrías estimularlo a hacer ejercicio? ¿Quizás mantener a los niños callados mientras él estudia o tiene un tiempo devocional? ¿Invitar amigos a cenar a la casa? ¿Estimular su mente?

Asegúrate de que tú también estas trabajando para obtener un balance en tu propia vida... ¡sé un ejemplo!

## DÍA 27

*"Esforzaos, y aliéntese vuestro corazón, todos  
vosotros que esperáis en el Señor".*

*SALMOS 31:24*

**Y**a casi has completado este reto de 30 días. Quizás te ha costado un tremendo valor el hablar palabras de ánimo de forma continua a tu esposo. El coraje viene cuando ponemos nuestra confianza en Dios. Ten fe de que Dios continuará trabajando aun después de que tus palabras de exhortación hayan pasado.

*Hay muchos hombres fuertes en el mundo,  
pero el verdadero coraje viene del Señor.*

- » ¿Exhibe tu esposo el coraje para tomar una posición poco popular, quizás como enfrentar la maldad solo?
- » ¿Es el valiente en su fe?
- » ¿Trabaja duro para confrontar la injusticia?
- » ¿Habla verdad?
- » ¿Protege él a usted y a su familia de los ataques del enemigo?

El Salmo 27:14 dice que este tipo de coraje viene de ESPERAR en el Señor para obtener Su fuerza. Si tu presupuesto lo permite, "recompensa" a tu esposo con una "medalla o trofeo" o algo que represente su coraje como hombre de Dios. Alaba cuando ves que tu esposo muestra valentía al protegerte o al proteger el matrimonio, la familia o el hogar.

## DÍA 28

---

*“El temor del Señor es instrucción de sabiduría,  
y antes de la gloria está la humildad”.*

*PROVERBIOS 15:33*

---

**A** veces cuando sabemos que estamos en lo correcto y nuestro esposo está equivocado, toma una gran humildad el poder honrarle. Es difícil hablar bien de nuestros esposos cuando nuestros corazones están inflados de orgullo.

*Como parte del reto de hoy, ora para poder responder al Señor en fe y humildad antes de reaccionar ante tu esposo. Habla con sabiduría y deja los resultados a Dios.*

*“Porque he descendido  
del cielo, no para hacer mi  
voluntad, sino la voluntad  
del que me envió.”.*

*JUAN 6:38*

La humildad que viene de una relación correcta con Dios, la humildad que viene cuando un hombre está deseoso de escuchar a Dios y enseñado por Su Palabra, es verdaderamente una preciosa cualidad. Jesús fue un ejemplo de esta clase de humildad cuando

estaba dispuesto a someterse a la voluntad de Su Padre (Juan 6:38; Mateo 26:39)

¿Tiene tu esposo esta clase de humildad? ¿Está él dispuesto a aprender y a someterse a la dirección del Señor. Deje que tu esposo sepa cuán precioso es esto para tu relación de matrimonio.

## DÍA 29

---

*“El hombre prudente ve el mal y se esconde, los simples siguen adelante y pagan las consecuencias”.*

*PROVERBIOS 27:12*

---

**A**hora hacia el fin de este reto, tómate un poco de tiempo para pensar sobre las respuestas de tu esposo hacia la maldad de la cultura, los medios, etc.

¿Reconoce tu esposo o evita el mal? ¿Le da él la espalda regularmente a la pornografía, las tentaciones sexuales y la necesidad de mentir y hacer trampa?

Esta es una característica valiosa. Tal como lo hizo José, quien huyó de los avances de la esposa de Potifar en el Antiguo Testamento, esto requiere un entendimiento de que estas clases de pecados son grandes en contra de Dios. (Génesis 39:9).

*Alaba a tu esposo cuando el reconoce la maldad y le da la espalda.*

Si puedes pensar en alguna circunstancia en la cual tu esposo se afirma del lado de la justicia, recuérdale esto hoy y exprésale tu gratitud.

## DÍA 30

---

*"Este es mi amado y éste es mi amigo,  
hijas de Jerusalén".*

*CANTARES 5:16B*

---

**L**os amigos pueden ser totalmente honestos uno con el otro, pero las amistades se ponen en peligro cuando la verdad no es hablada en amor. ¿Cómo le estás hablando a tu amado? ¿Estás tan acostumbrada a él que no aprecias lo asombroso de su amistad? Este es tu reto hoy.

¿Es tu amado tu mejor amigo? ¿Lo sabe él? ¿Se lo has dicho o asumes que él lo sabe? La amistad es algo que se cultiva a través de los buenos y malos tiempos. Los amigos pueden compartir sus corazones, pero no deben pisarse sus corazones.

La manera de tener y ser un buen amigo es cultivando y celebrando esa relación. Mientras terminas este reto, celebra tu amistad con tu esposo. Busca un lugar apartado y reflexiona sobre esto. Escríbele una carta, lista las cualidades que admiras y aprecias de él. Si eres creativa de palabras, escríbele un poema y enmárcalo.

Quizás le puedes preparar una comida especial, sólo para ustedes dos, y leerle la carta o el poema. Pregúntale si puedes orar por él y si está dispuesto, dale gracias a Dios por el amor y la amistad que los une. Pide una bendición especial por tu hogar.

*La exhortación; como has estado viendo por los últimos 30 días,  
es sinónimo de amor en acción.*

# RETO

## Para Esposas

# 30 DÍAS

¿Cómo ha cambiado este reto tu corazón y tu vida, querida amiga? ¿Te animó Dios a ti mientras planeabas las formas de animar a tu esposo? ¿Hubo acaso días difíciles cuando solo tuviste que confiar que Dios estaba trabajando? ¿Hubo días en que te fue difícil dejarle los resultados a Él? Recuerda que Dios es fiel y Él te bendecirá por tu disposición a obedecerle. Sus caminos no son tus caminos, y quizás Él te honrará de formas inesperadas, pero una cosa es segura— nunca serás la misma por la forma en que te has comprometido a ser más como Cristo!



Para tomar otro reto de 30 días dirígete a la página:  
[AvivaNuestrosCorazones.com](http://AvivaNuestrosCorazones.com) y busca entre los tópicos  
"Retos de Oración" en la sección de Recursos.



**RETO**  
Para Esposas  
**30 DÍAS**

PO Box 2000 | Niles, MI | 49120  
[AvivaNuestrosCorazones.com](http://AvivaNuestrosCorazones.com)

*Aviva Nuestros Corazones* es un ministerio de alcance de Life Action Ministries.