

A smiling couple in military gear, with the man on the left and the woman on the right, both looking towards the right. They are wearing dark jackets with straps and buckles. The background is a bright pinkish-red.

#3

Matrimonio veterano

A silver fork standing vertically on the left side of the notebook.A silver knife standing vertically on the right side of the notebook.

FOREVER
DATER

Te ofrecemos unas guías
pensadas para todos los
momentos de una pareja,
con las que descubrirás el
año perfecto para tener
citas solo con la misma
persona.

Cenar una buena cita

DESPUÉS DE MUCHOS AÑOS DEMOSTRANDO QUE SOIS UNOS AUTÉNTICOS Y GENUINOS FOREVER DATERS, PODRÍA PARECER QUE NO HAY MUCHAS COSAS NUEVAS QUE SE OS PUEDAN CONTAR EN ESTO DE LAS CITAS EN PAREJA.... O SÍ. LA REALIDAD ES QUE EL PASO DEL TIEMPO TIENE EL RIESGO DE QUE NOS RELAJEMOS Y OLVIDEMOS MUCHOS CONSEJOS QUE EN SU DÍA TENÍAMOS MUY PRESENTES Y QUE HAN CONTRIBUIDO A QUE HAYAMOS LLEGADO HASTA AQUÍ. A CONTINUACIÓN, OS PONEMOS ALGUNOS CONSEJOS QUE OS AYUDARÁN A RECUPERAR VUESTRAS MEJORES PRÁCTICAS.

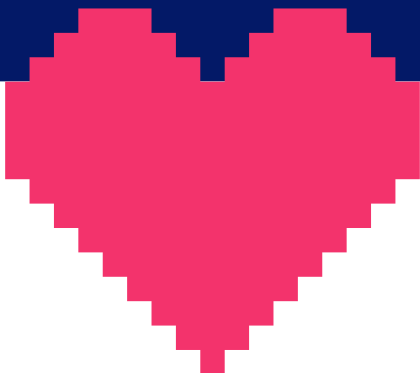


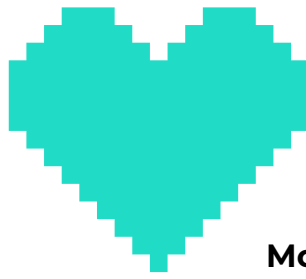
Improvisad planificando

Llegada una edad la improvisación es una virtud que demuestra cierta cintura y dinamismo. No obstante, incluso la improvisación necesita cierta planificación para asegurar el éxito. Tened preparadas opciones de restaurantes o lugares en los que sabéis que tendréis una buena conversación. A veces la falta de ideas es el antídoto para una buena cita.

Tened en cuenta los gustos del otro

Ya son muchos años juntos y sabemos que no es fácil que cambiemos nuestros gustos. Es importante tener en cuenta qué elementos son los que la otra persona valora en una cita. El ambiente, la comida, el lugar.





Cuidado con la pereza

Es muy importante no sucumbir ante la tentación de quedarse en casa tranquilamente, más cómodo y más económico. Para que sucedan cosas nuevas tenemos que hacer cosas diferentes.

Seguid sorprendiendo

Aderezar la cita con un plan previo o posterior (teatro, cine, paseo, compras...) puede ser una buena opción para redondear el plan. Ahora tenéis más tiempo para poder dedicároslo el uno al otro. Y, por supuesto, los detalles como un regalo inesperado también siguen funcionando.

Mostrad interés

Con el paso del tiempo, las muestras sinceras de interés tienen cada vez mayor impacto en la otra persona. Hacedos ver lo que os apetece esta cita y cómo valoráis el privilegio de poderla disfrutar al lado del otro.

Disfrutad del momento

Recrearos en los detalles y comentadlos con la otra persona. Ya tenéis edad suficiente para saber que la felicidad está en estos pequeños momentos.



Cómo elaborar paso a paso una buena conversación



LLEGADA A UNA EDAD LA COMUNICACIÓN ES EL GRAN RETO EN UNA PAREJA. NOS CONOCEMOS A LA PERFECCIÓN Y (PENSAMOS QUE) SABEMOS LO QUE VA A DECIR EN CADA MOMENTO. PERO LA REALIDAD ES QUE TODAVÍA PODÉIS HABLAR DE MUCHAS COSAS Y SEGUIR ENRIQUECIENDO VUESTRA RELACIÓN. A CONTINUACIÓN OS PONEMOS ALGUNOS CONSEJOS QUE, NO POR CONOCIDOS, DEJAN DE SER MUY IMPORTANTES PARA QUE LA CONVERSACIÓN FLUYA.





Escuchad... de verdad

No penséis que sabéis lo que va a decir y no olvidéis que es la persona que más os importa y, por lo tanto, lo que dice también os tiene que importar.

Reformulad vuestras preguntas

Buscad ángulos y enfoques diferentes en los temas de conversación. Introducid temas nuevos que no soléis tratar. Utilizad textos o libros que os sirvan para enfocar la conversación.

Utilizad comodines

Es fácil que la conversación pueda decaer a lo largo de la cita por lo que es importante que tengáis “comodines” preparados para tratar de recuperar la intensidad del diálogo. Planificad los temas que queréis hablar.

Respetad las opiniones

Estéis o no de acuerdo, es fundamental saber respetar y valorar las opiniones del otro. Mostrad empatía a través de una actitud comprensiva.

Sed auténticos y abiertos

No tengáis miedo de hablar abierta y honestamente sobre vuestros sentimientos y pensamientos.

Mostraos cariñosos

El contacto visual, el roce físico de las manos, la sonrisa sincera son elementos fundamentales para mostrar afecto a la otra persona.

Abordad temas profundos y significativos

Aprovechad el tiempo juntos para discutir cuestiones importantes y profundas, como metas y deseos a largo plazo, conflictos y preocupaciones.

Fomentad la risa y el humor

La risa y el buen humor también ayudan a aliviar la tensión y a mejorar el ánimo durante la conversación.

No discutáis

Si hay un tema que genera conflicto entre vosotros, tratadlo con delicadeza, intentando entender la causa de ese problema y por qué os afecta de tal modo. Si no estáis preparados para enfrentarlo, podéis posponerlo para otro momento.

Años para generar una buena charla

AUNQUE PUEDA PARECER QUE YA LO TENÉIS TODO HABLADO, HAY CIERTOS TEMAS QUE SIEMPRE ES BUENO REFLEXIONARLOS PERIÓDICAMENTE. VUESTRO PROYECTO VITAL SIGUE EN PLENA VIGENCIA Y EVOLUCIÓN. A CONTINUACIÓN, OS PROPONEMOS ALGUNOS TEMAS QUE OS SERVIRÁN PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO EN VUESTRA RELACIÓN Y ADAPTÁNDOLA A LAS NUEVAS CIRCUNSTANCIAS QUE OS RODEAN.

VIDA DIARIA

- Estamos contentos con nuestro día a día. Es muy aburrido. Está muy vacío.
- Cómo está presente la otra persona. Me apoyo en ella.
- Qué nos gustaría cambiar. Cómo podemos enriquecerlo. Qué cosas has dejado de hacer y te gustaría recuperar.
- Qué te cuesta más.
- Nos marcamos objetivos y metas.
- Valoramos nuestros éxitos cotidianos. Y los del otro.
- Hacemos de nuestro hogar un lugar acogedor para el otro.

ESTILO DE VIDA

- Tenemos en cuenta y respetamos los gustos del otro. Sabemos cuáles son sus gustos y cómo han evolucionado.
- Tenemos un estilo de vida saludable. Nos ayudamos entre nosotros para seguir estando en plenitud física e intelectual.
- Seguimos practicando nuestras aficiones. Disfrutamos de aficiones conjuntas. Cuáles os gustaría compartir más con el otro.
- Respetamos las aficiones del otro. Le facilitamos o fomentamos su parcela de independencia.
- Sabéis descansar juntos.



AMIGOS

- Cuidamos de nuestras amistades y fomentamos el encuentro periódico con ellos.
- Tratamos de ser un ejemplo atractivo de fidelidad, respeto y cariño para los demás.
- Estamos disponibles para ayudarles en sus problemas y necesidades.

LA FAMILIA

- Ayudamos y acogemos a nuestros hijos y sus familias.
- Somos lugar de encuentro y reconciliación familiar.
- Somos un ejemplo atractivo de amor tranquilo y transmitimos la sabiduría que nos da la experiencia a nuestros hijos.
- Somos humildes para aceptar que cada vez vamos a necesitar más atención por parte de nuestros hijos.

A FONDO

- Cómo os veis cada uno. En qué habéis mejorado y en qué empeorado con los años.
- Qué os cuesta más soportar del otro.
- Qué seguís admirando del otro.
- Qué os hace sufrir.
- Qué esperáis de la otra persona.
- ¿Os cuesta pedir perdón o aceptar las disculpas del otro?

PROYECTO DE VIDA

- Estáis satisfechos de lo conseguido hasta el momento. Qué aspiraciones y planes de futuro tenéis. Seguíis pensando que podéis aportar valor.
- Qué esperáis de la otra persona para seguir avanzando en vuestro proyecto de vida.
- Qué os hace felices. Cómo os sentís realizados como persona.
- Valoráis los logros alcanzados en vuestra vida, incluso las situaciones adversas que habéis superado.
- Cómo estáis incorporando la enfermedad y las limitaciones a vuestro proyecto vital.
- Qué os angustia.



Hay que aprovechar y hablar de cosas importantes que os ayuden a conoceros mejor

AMOR E INTIMIDAD

- Cómo es vuestra intimidad actualmente. Cómo estáis sobrellevando los cambios provocados por la edad.
- Qué aspectos tenéis que cuidar.
- Qué importancia le estáis dando a la sexualidad. Estáis contentos con ella. Qué dificultades estáis encontrando. Qué os gustaría cambiar.
- Os sentís queridos y deseados.
- Tenéis heridas abiertas sin sanar.
- Qué esperáis o necesitáis de la otra persona.
- Cómo es vuestra comunicación. Estáis cuidando mantener los canales abiertos.

COMUNIDAD Y VOLUNTARIADO

- Encontráis en el voluntariado una manera de seguir aportando valor a la sociedad.
- Qué tipo de voluntariado os gusta más para hacer solos y en pareja.
- Seguíis siendo un miembro activo de la comunidad cristiana. Cómo podéis seguir creciendo y aportando.

VIDA ESPIRITUAL

- Cómo está evolucionando vuestra fe.
- Cómo está Dios presente en vuestro día a día. Os ayuda a dar sentido a vuestra vida.
- Cómo vivís la fe en vuestra relación. Os ayuda a crecer en vuestro amor.

Es más
de lo que
crees.



matrimonioesmas.org