

10 Little Things That Can Make a Big Difference in Your Marriage

A strong, supportive relationship is built from a couple's words and actions. With work, children, and other responsibilities, sometimes it is easy to take your spouse for granted or forget to do the things that strengthen the marriage. Here are some little things to do that can have a big payoff for your marriage.

- 1. Give your spouse a compliment.** Better yet, brag about your spouse to others when your spouse is in earshot. It will boost self-confidence, and your spouse will want to continue making you happy and proud.
- 2. Find something to laugh about.** Laughter helps us cope with stress and the pressures of our busy lives. A sense of humor helps marriages survive problems, large and small.
- 3. Have a shared activity both of you enjoy.** It can be anything from going out to dinner, dancing, or gardening. You may need to make time to do things together, but this is a great way of keeping intimacy alive and well.
- 4. Treat your spouse the way you want to be treated.** Be respectful if you want to be respected. This approach helps establish the fact that both parties have a responsibility in the marriage.
- 5. Take time to touch.** The value of human touch is amazing. Eight to ten meaningful touches a day help you maintain physical and emotional health.
- 6. Be willing to compromise.** Give up some of your wants for the sake of what your spouse wants. Identify the situation as a compromise to avoid having unresolved anger or resentment later.
- 7. Give a smile.** An easy but powerful way to value your spouse is to smile and tell your spouse how you feel.
- 8. Discuss the things that bother you.** Letting things build up day after day without discussing and resolving them leads to anger and resentment that hurt your marriage. The more quickly something can be addressed and taken care of, the more time you will have for the enjoyable and healthy parts of your relationship.
- 9. Communication is key.** Without communication, any team is in trouble. It is important to communicate your thoughts, plans, ideas, and opinions on a consistent basis. Equally important is communicating your feelings—the joys, sorrows, and frustrations we all experience.
- 10. Chart your course.** Charting a course establishes a shared vision for your marriage. It also can be useful to establish some markers to ensure you are moving toward your goals.

For more information about strengthening marriages and families, visit the website of the Coalition for Marriage, Family and Couples Education (www.smartmarriages.com).



10 cositas que pueden ser muy importantes para su matrimonio

Una relación fuerte y de apoyo mutuo se construye a través de las palabras de la pareja y las acciones. Debido a todas las obligaciones creadas por el trabajo, los niños y otras responsabilidades, puede ser fácil no valorar completamente a su pareja u olvidarse de hacer las cosas que fortalecerán al matrimonio. Aquí tenemos algunas cositas que pueden tener un gran impacto en su matrimonio.

- 1. Hágale un cumplido a su pareja.** Es más, presume y haga alardes de su pareja cuando su pareja lo pueda escuchar. Aumentará su auto-estima y su pareja seguirá tratando de hacerle feliz y orgulloso.
- 2. Encuentre algo para reírse.** La risa ayuda a eliminar la tensión nerviosa y las presiones de nuestras vidas ocupadas. Un sentido del humor ayuda a los matrimonios a sobrepasar los problemas grandes y chicos.
- 3. Busquen una actividad en común para que ambos la disfruten.** Puede ser cualquier cosa, como salir a cenar, bailar o la jardinería. Podría ser necesario encontrar el tiempo para disfrutarlo juntos pero el esfuerzo vale la pena para mantener la intimidad en buen estado.
- 4. Trate a su pareja como a usted le gusta que le traten.** Si desea que lo respeten, sea respetuoso. Esto ayuda a establecer que ambas partes tengan responsabilidades dentro del matrimonio.
- 5. Busque tiempo para tocar.** El valor del toque humano es asombroso. El mostrar afecto a su pareja de manera significativa entre ocho a diez veces al día es muy útil para la salud física y emocional de ambos.
- 6. Este dispuesto a ceder.** Otorgue algunas de las cosas que usted quiere a favor de lo que quiere su pareja. Si la situación se establece como algo donde ambos cedieron algunos puntos, se evitan los resentimientos y la ira reprimida.
- 7. Sonríase.** Una manera fácil pero poderosa de mostrarle a su pareja que usted lo / la valora es por medio de una sonrisa y de decirle lo que siente.
- 8. Converse sobre las cosas que le enojan.** Permitir que los enojos diarios se vayan acumulando día tras día sin tratar de resolverlos lleva a situaciones de ira reprimida y resentimientos que son dañinos para el matrimonio. Mientras más rápido se enfrentan y se resuelven las cosas desagradables más tiempo hay para disfrutar las cosas saludables y divertidas dentro de su relación.
- 9. La comunicación es la clave.** Sin la comunicación, cualquier equipo está en riesgo. Es muy importante comunicar sus pensamientos, planes, ideas y opiniones de forma consistente. Igualmente de importante es comunicar sus sentimientos - las felicidades, penas y frustraciones que todos sentimos.
- 10. Trazar su ruta.** Trazar una ruta establece la visión compartida de su matrimonio. Puede ser útil para establecer puntos medianos donde se puede determinar si se están acercando a las metas trazadas.

Para mayor información sobre como fortalecer los matrimonios y las familias, visir el sitio Web del Coalition for Marriage, Family and Couples Education (www.smartmarriages.com).

