

ENFOQUE LA FAMILIA®

# 21 Ideas de Citas con su **Cónyuge**



**RECONNECTÁNDONOS**  
***EN EL MATRIMONIO*** 

La realidad es que los matrimonios se enfrentan a un gran enemigo llamado: rutina. **¡Tengan cuidado!** La rutina y la desconexión pueden convertirlos en desinteresados compañeros de cuarto que pueden llegar a olvidar el romanticismo, la amistad y el disfrute.

Pero tenemos una buena noticia: usted y su cónyuge se acercarán más a medida que pasen tiempo juntos haciendo cosas que ambos disfrutan. Los expertos han dicho que una cita semanal con su cónyuge fortalece el matrimonio y [reduce el riesgo del divorcio casi por la mitad.](#)

Por eso queremos animarlos a reavivar la amistad de su matrimonio compartiendo estas 21 ideas de citas para disfrutar con su cónyuge. Pero recuerde: una buena cita no solo es **“hacer cosas”**; para que una cita realmente nutra nuestro matrimonio necesitamos **“conectar”**, y lo logramos cuando compartimos nuestros pensamientos, hacemos preguntas y nos escuchamos mutuamente.

Entonces, le recomendamos que, después de hacer juntos cada idea de cita, tengan una conversación que abarque las siguientes preguntas que [Greg Smalley](#) recomienda a los matrimonios para después de cualquier cita:

- ***“¿Cuál fue tu parte favorita de la cita?”***
- ***“¿Qué aprendiste en esta cita que no sabías sobre mí antes?”***
- ***“¿Cuáles son algunas cosas que disfrutamos hacer juntos en esta cita?”***
- ***“¿Qué recuerdos te evocan estas actividades?”***
- ***“¿Cuáles son algunas de las nuevas actividades que nos gustaría considerar para una cita futura?”***

Algunas de las siguientes actividades requerirán inversión de tiempo y dinero. Le animamos a realizar un [presupuesto familiar](#) que contemple el rubro de “diversión en pareja”, de modo que puedan cuidar sus finanzas. Recuerde: Invertir en su matrimonio es tan importante como invertir en la educación de sus hijos y en su plan de jubilación.

Y, el último consejo para que disfrute plenamente de estas citas es:

***Dejen sus celulares lejos de ustedes en estos ratos de cita; déjenlos en casa o en algún lugar guardados. Disfruten sin distracciones.***

## Lista de Ideas

- Idea 1.** Un día para los recuerdos
- Idea 2.** Bailar
- Idea 3.** En busca del tesoro
- Idea 4.** Un paseo de 10 minutos
- Idea 5.** Noche de bocadillos
- Idea 6.** Salas de escape
- Idea 7.** Cita de libros
- Idea 8.** Doblen la ropa juntos
- Idea 9.** Cita doble
- Idea 10.** Intercambios de “hobbies”
- Idea 11.** Sus primeros tiempos
- Idea 12.** Cita sorpresa
- Idea 13.** Cambio de escenario
- Idea 14.** Un poco de riesgo
- Idea 15.** Comida inusual
- Idea 16.** “Dime un secreto”
- Idea 17.** Un buen masaje
- Idea 18.** Ayuda en equipo
- Idea 19.** Junten las piezas
- Idea 20.** Una cena de disfraces
- Idea 21.** Picnic nocturno



## Idea 2. Bailar

Bailar requiere de trabajo en equipo. Si el presupuesto les alcanza, tomen una clase de algún tipo de baile en pareja que les gustaría aprender. Y, si el dinero es un impedimento, solo necesitan un parlante y algunas de sus canciones favoritas para ponerse a bailar; en internet también pueden encontrar videos explicativos en caso de que deseen aprender pasos especiales de algún tipo de baile. Lo importante es salir de nuestra zona de confort e intentar algo diferente.

## Idea 3. En busca del tesoro

Prueben un fin de semana ir a una venta de garaje, tienda de antigüedades, o mercado de segunda mano. El reto es encontrar un “tesoro inesperado” que sirva de adorno para su casa. Por favor, no lo vean como una compra más de su lista. Saquen el tiempo para pensar qué les gustaría comprar que sea algo que vayan a disfrutar juntos después. (un cuadro, un adorno, una banca para contemplar su jardín, etc.).

Embárquense en la aventura, y mientras ven las cosas usadas, hablen sobre de dónde creen que vienen esas cosas usadas, usen la imaginación y recreen historias.



## Idea 4. Un paseo de 10 minutos

Después de comer o en algún momento donde tengan algunos minutos de descanso, tómense 10 o 20 minutos para recorrer el vecindario.

Mientras caminan hablen de lo que más les gusta del lugar, algunos buenos recuerdos que tengan en la comunidad y algunas cosas que piensan pueden mejorar. La idea es que ambos conozcan lo que cada uno piensa, le gusta o disgusta del lugar en donde viven. También se vale conocer los deseos del corazón: ¿En qué tipo de lugar te gustaría vivir en el futuro?



## Idea 5. Noche de bocadillos

Quizás algunos matrimonios tengan poco tiempo libre durante la semana para tener una larga cita juntos. La idea es que aprovechemos los pequeños ratos de conexión que tenemos para sentirnos cerca. Una de las tradiciones que podemos implementar son las noches de bocadillos. Preparen sus botanas favoritas y, luego, hablen sobre su mejor y su peor momento de la semana o del día; el consejo es, no prendan la tele, solo hablen entre ustedes.

## Idea 6. Salas de escape

¿Alguna vez ha escuchado de las salas de escape? Es una actividad recreativa que cada vez se va haciendo más popular. Si usted va con su cónyuge, ambos estarán encerrados en una sala con el objetivo de escapar de ahí juntos al mismo tiempo venciendo algunos acertijos y retos que traerán a esta cita una dosis de misterio y aventura. No se requiere ningún conocimiento o habilidad, solo un poco de sentido común, trabajo en equipo y comunicación. Después de la cita pregúntense: ¿En qué momento trabajamos en equipo? ¿En qué cosas nos complementamos como equipo? ¿en qué tareas de la vida diaria les gustaría trabajar más como un equipo?



## Idea 7. Cita de libros

Esta puede ser una buena idea de cita para las noches de los días entresemana. Pueden escoger un libro, o turnarse para escoger un libro. Luego, lo leen cada uno de forma individual y, una vez a la semana, se reúnen a comentar lo que más les ha llamado la atención de la sección que han leído. Los temas pueden variar de acuerdo con los intereses que tengan. Este tipo de actividades pueden servir para conocer mejor sus opiniones y perspectivas de las cosas que leen.

## Idea 8. Doblen la ropa juntos

A veces pensamos que hacer las tareas del hogar de forma separada puede ayudarnos a tener tiempo para hacer algo juntos después de concluida la lista de pendientes. Pero ¿qué tal si esta vez disfrutamos de hacer algo de la casa juntos? Doblar ropa, hacer la cena, lavar los platos, tender la ropa, limpiar los vidrios; todas estas son tareas que pueden hacer juntos y hablando. Hablen acerca de cómo estuvo su semana, cuál ha sido su momento “favorito” y el “no tan grato” durante la semana, etc. Lo importante es conectar.

## Idea 9. Cita doble

Una cita con otra pareja puede ser divertida y sacarnos de la rutina. Puede ser una pareja que se encuentre en la misma etapa de ustedes, o quizás una pareja más joven que se beneficiaría de su experiencia como matrimonio, o incluso, una pareja mayor de la cual puedan aprender y escuchar. Hagan algo divertido: bolos, senderismo, juegos de mesa, o cualquier otra afición que tengan en común.

Curso en línea

ENFOQUE A FAMILIA®

# Conozcámonos

## Comunicación e Intimidad Emocional

Si desea mejorar su comunicación en su matrimonio, este curso es para usted.

Descubra cómo crecer en la habilidad de entender y ser entendido.



Aprenda a su ritmo



Desde su dispositivo favorito



Material Extra

Más Información en:

[www.enfoquealafamilia.com/conozcamos](http://www.enfoquealafamilia.com/conozcamos)

## Idea 10. Intercambios de “hobbies”

Esta idea le retará a salir de su comodidad, quizás pueda ser incómodo o difícil de lograr al principio, pero aprenderá mucho de su cónyuge y de sus gustos. ¿Cuáles son aquellos pasatiempos que generalmente su cónyuge hace solo? ¿hace algún deporte? ¿le gusta hacer el jardín? ¿va al salón de belleza los fines de semana? ¿le gusta lavar el carro? La idea es que cada uno acompañe al otro a hacer el “hobbie” que generalmente hace solo. Únase a su cónyuge incluso si no puede ir al mismo ritmo que él o ella. Hacer un gran esfuerzo atraerá a su cónyuge hacia usted porque demuestra que le interesa lo que ella o él es y hace.

## Idea 11. Sus primeros tiempos

Vayan a algún lugar que les recuerde sus primeros tiempos de noviazgo, el cortejo y su relación amorosa. Vayan a donde fue su primer beso o la primera vez que hablaron de amor. Háganse preguntas como: ¿Cuáles eran los temas de los que hablábamos? ¿Cuáles de nuestras primeras citas son las que más recordamos? ¿Qué las hizo memorables? ¿Qué es lo que más disfrutaste de mí en esa época?



## Idea 12. Cita sorpresa

La idea es que cada uno organice un día de cita sorpresa para el otro. Pónganse de acuerdo en quién será el primer organizador. Nada añada más aventura a la vida como aquello que es inesperado. Prepare un día de citas que su cónyuge disfrute e intente que, en cuanto sea posible, todo sea sorpresa (aunque no le vendría mal algunos consejos sobre con qué ropa se sentirá más cómodo/a). Se vale ser romántico o aventurero, todo depende de usted.

## Idea 13. Cambio de escenario

Puede parecer complicado planear un viaje de todo un fin de semana. Pero entonces, ¿qué le parece si pasan 24 horas fuera de casa? Cerca del lugar en donde vive, incluso en su mismo vecindario, seguramente habrá un hotel en el que puedan hospedarse, pero lo más importante es que verá a su cónyuge en un escenario distinto y eso los sacará de la rutina. Ya no habrá quehaceres que los interrumpen; aunque estarán cerca de casa, estarán más relajados y dispuestos el uno para el otro.

## Idea 14. Un poco de riesgo

Un poco de riesgo nos llena de adrenalina y aventura. Planee una actividad que le rete a vencer algunos miedos. Pueden abarcar ideas desde montar a caballo, cuatriciclo, cuerdas altas, y hasta actividades como “rafting” y paracaídas. Escojan algo de riesgo que se acomode a su presupuesto y al nivel de riesgo que se permitirían tomar. Mientras están en esta aventura conversen de aquellos miedos que han tenido en su vida, quizás algunos ya han sido vencidos. Hablen sobre de qué forma lograron avanzar con esos miedos.

## Idea 15. Comida inusual

Esta vez no iremos al mismo restaurante o prepararemos la misma comida que nos encanta. Lo seguro y conocido es muy satisfactorio para algunas personas, pero si siempre hacemos lo mismo acabaremos haciendo de nuestras salidas o cenas una rutina. Atrévase a buscar un restaurante de comida de otras culturas. Y si no van a restaurantes, entonces prepárense para hacer una receta de un platillo de otra cultura diferente a la suya. Mientras cenan pregúntense qué culturas les gustaría conocer, o qué países sueñan con visitar. ¿Cuáles son los escenarios o lugares más diferentes a su cultura que ha visitado? ¿Cómo se sintió con esto?



## **Idea 16. “Dime un secreto”**

Escojan un tiempo juntos para compartir algunas cosas que no sepan el uno del otro. “Dime un secreto” es una invitación para que su cónyuge cuente alguna historia de niño o de adolescente que nunca haya escuchado o quizás también algún pensamiento divertido o tonto que tuvieron y que no han compartido entre sí. Siempre es bueno mantenerse aprendiendo y descubriendo cosas nuevas de la otra persona.



## Idea 17. Un buen masaje

Planeen un día juntos en el spa y, si el dinero es un impedimento, preparen un día para relajarse en casa. Tengan a mano crema, aceite, música tranquila, y busquen en internet algunas ideas de rutina de masajes fáciles de hacer. La idea es que ambos disfruten de un masaje corporal que los relaje y los conecte. Mientras disfrutan pregúntense sobre aquellas cosas que más les han cargado emocionalmente durante esta temporada de su vida. ¿Qué situaciones o cosas hacen que te sientas estresado o fatigado? ¿Cómo puedo ayudarte en estas temporadas?

## Idea 18. Ayuda en equipo

Unir nuestros dones, talentos y recursos para ayudar a otras personas es una de las cosas que puede fortalecer nuestra relación matrimonial. Busquen una actividad de servicio social en la que puedan cooperar trabajando como un equipo. Quizás haya un tema social que les apasione a ambos, como alimentar a los hambrientos o defender causas provida. Busque oportunidades de voluntariado en su área. Quizás incluso en su comunidad, ¿hay algún adulto mayor que necesite un retoque de pintura en su casa? Este es un buen momento para servir juntos y conocerse más. ¿Cómo se sintieron durante la actividad? ¿Qué cosas nuevas aprendieron o reflexionaron mientras ayudaban?

## Idea 19. Junten las piezas

Consigan un rompecabezas que tenga más de 1000 piezas, incluso, pueden pedirlo prestado a alguien más. Este es un proyecto que quizás tarde más de un día, pero puede ser una buena forma de descubrir cómo es su interacción en equipo. Mientras lo van armando saldrán algunos temas de conversación, pero también pueden recordar los juegos que jugaban en su niñez, sus juguetes favoritos y cómo disfrutaban de esta época.

## Idea 20. Una cena de disfraces

Lo novedoso pone emoción a nuestras citas. Quizás el presupuesto no alcance para una cita fuera de casa, pero qué tal una cena que incluya un gracioso disfraz creado con recursos que tengan en casa. Recuerde: lo importante es cambiar el escenario, reírse juntos y disfrutar algo diferente. Salga de su zona de confort y use la imaginación.

## Idea 21. Picnic nocturno

Quizás en su jardín trasero o en un parque cercano a su comunidad encuentren una buena forma de salir de la rutina. Preparen algunos bocadillos, linternas, velas, manta y tengan un picnic nocturno. Quizás también sea necesario un repelente y algunos abrigos. Compartan un poco de sus sueños para el futuro viendo las estrellas. ¿Qué crees que Dios quiera para la siguiente etapa de nuestro matrimonio? ¿Hacia dónde vamos? ¿Qué sueñas para nosotros?

*“Vive feliz junto a la mujer que amas, todos los insignificantes días de vida que Dios te haya dado bajo el sol. La esposa que Dios te da es la recompensa por todo tu esfuerzo terrenal”. Eclesiastés 9:9 (NTV)*



ENFOQUE  
A LA FAMILIA.®

[www.enfoquealafamilia.com](http://www.enfoquealafamilia.com)