

### Conceptos y suposiciones clave:

- Los matrimonios sanos no son matrimonios perfectos. El matrimonio de una pareja puede pasar por altas y bajas a través del tiempo.
- Los ingredientes de un matrimonio sano se pueden aprender. Si una pareja está dispuesta y motivada, ellos pueden aprender cómo construir y mantener un matrimonio sano.
- Matrimonio sano se refiere a la relación entre dos personas. Sin embargo, cada persona traerá fuerzas y desafíos a la relación que harán un matrimonio sano más fácil o más difícil.
- Las circunstancias individuales de una pareja, orígenes culturales, recursos, etc. influenciarán la forma en que perciben y experimentan el matrimonio. Todas estas cosas se deben tomar en consideración al evaluar si un matrimonio es sano o no.

### Características:

- 1. Compromiso.** Los esposos toman un punto de vista a largo plazo de la relación; ellos tienen la intención de quedarse cuando las cosas se ponen difíciles; se han dedicado a hacer funcionar el matrimonio, lo que significa que a veces hacen sacrificios personales por el bien de la relación. También están comprometidos con los hijos que tienen de esta relación o una anterior.
- 2. Fidelidad.** Los esposos se son fieles y honran sus compromisos.
- 3. Aceptación mutua.** Los esposos se aceptan por quienes son. Si una persona trata de hacer que la otra cambie, por lo general encuentran resistencia.
- 4. Confianza.** Los esposos confían el uno en el otro. Cada persona actúa de maneras que 1) muestran que confían en su pareja y 2) muestran que son dignos de confianza.
- 5. Intimidad, amor y cariño.** Los esposos en un matrimonio sano expresan sentimientos de amor, afecto y profunda conexión el uno con el otro. Ellos también actúan de maneras que permiten que su pareja se sienta cuidada y apreciada, por ejemplo pasando el tiempo juntos, mostrando cariño físico (incluyendo intimidad sexual), diciendo cosas dulces, dando regalos, etc.

6. **Actividades compartidas y amistad.** Los esposos se relacionan de manera positiva y hacen cosas placenteras juntos regularmente.
7. **Comunicación.** Los esposos son honestos el uno con el otro; dicen lo que piensan en lugar de guardarse las cosas; y de verdad se escuchan.
8. **Resolución de conflictos.** El conflicto es normal y sucede en todas las relaciones. Sin embargo, la relación sufrirá si hay demasiada crítica, exigencias, insultos, rencores y cosas negativas similares. Aunque esto no siempre es verdad, los hombres y las mujeres tienen diferentes estilos para relacionarse y manejar el conflicto. Es más probable que las mujeres expresen inquietudes y problemas y quieran hablar de lo que sienten. Los hombres son más propensos a evitar el conflicto y darle menos importancia a las emociones que sienten. En los matrimonios sanos, las parejas se escuchan cuidadosamente, especialmente cuando hay conflicto. También evitan patrones de pensamiento negativos, como pensar lo peor de la pareja o llegar a conclusiones negativas. Ellos usan habilidades para resolver problemas, hablan sobre conflictos pasados, reconocen errores, se disculpan, perdonan y aprenden de sus errores.
9. **Falta de violencia.** Cuando hay altos niveles de conflicto o cualquier violencia en el matrimonio, no es sano y puede ser peligroso. Además, los altos niveles de conflicto o violencia de cualquier tipo afectan negativamente a los hijos.
10. **Satisfacción con la relación.** En general, los esposos están satisfechos con el matrimonio aunque los niveles de satisfacción típicamente suben y bajan en distintos puntos en la relación.

\* El contenido de este recurso viene de K. Moore, S. Jekielek, J. Bronte-Tinkew, L. Guzman, S. Ryan y Z. Redd. What is a "Healthy Marriage?" Defining the Concept. (Sept. 2004). Child Trends Research Brief, Pub. # 2004-16.

Para recursos adicionales sobre un matrimonio sano, incluso información sobre asesoría, educación antes del matrimonio y a dónde ir para recibir ayuda, visite la página Internet del **National Healthy Marriage Resource Center** en: [www.healthymarriageinfo.org](http://www.healthymarriageinfo.org).