



Capítulo 3

Soluciones prácticas a la Crisis de la Media Vida

Guía para que el esposo ayude a su esposa a pasar por la crisis de la media vida

1. Sea un _____ fuerte, pero gentil, obedezca a Dios. Fuerte no significa _____ o enojo por lo que vive, sino firme, donde ella pueda apoyarse.
2. Trate de _____ lo que ella siente. Esta es un área que nos cuesta a los hombres porque somos racionales.
3. Anímela a comunicar su enojo. No la juzgue, deje que exprese lo que siente.
4. Dele _____ y lugar para crecer. Esté disponible pero no la ahogue.
5. Anímela en sus proyectos y actividades. _____ su valor personal.
6. Centre su atención en darle _____ emocional. Ella no quiere que le dé la solución sino, sentirse contenida emocionalmente.
7. Devuelva el romanticismo a su matrimonio.

Efesios 5:28 (NTV)

“De la misma manera, el marido debe amar a su esposa como ama a su propio cuerpo. Pues un hombre que ama a su esposa en realidad demuestra que se ama a sí mismo”.

Guía para que la esposa ayude a su esposo a pasar por la crisis de la media vida

8. Es muy importante su _____ con el Señor, en oración y estudio de la Palabra de Dios diariamente para hablar en el momento oportuno.
9. Trate de entender la batalla _____ que él está librando. Es más difícil que él comunique abiertamente lo que siente, esté a su lado sin presionarlo, pero cuando hable escúchelo.
10. Esté _____ por si él dirige su ira hacia usted. Preparada implica colocar límites, no derrumbarse por lo que dice sino saber que ni él mismo puede entender lo que le pasa.



Crisis de la Media Vida

De la crisis a Cristo

11. Deje de tener _____ en cuanto al aprecio que él debería tener por usted.
12. Busque maneras de animarlo a compartir sus sentimientos. Escuche, escuche y escuche.
13. Sea lo más _____ física, verbal y moralmente posible. Recuerde que esto es algo que tiene que cultivarlo constantemente, pero en este tiempo de manera especial.
14. Devuelva el romanticismo a su matrimonio.

1 Pedro 3:1 (NTV)

“De la misma manera, ustedes esposas, tienen que aceptar la autoridad de sus esposos. Entonces, aun cuando alguno de ellos se niegue a obedecer la Buena Noticia, la vida recta de ustedes les hablará sin palabras. Ellos serán ganados”.

Cómo pasar de la crisis a Cristo

15. Haga preguntas sobre su _____

Habrán muchas preguntas que se formularán respecto a su proyecto de vida, decisiones y necesitan enfocar sus pensamientos en la Palabra de Dios.

16. ¿_____ soy? (lo que veo, lo que me dijeron)

1 Juan 3:1 (NTV)

“Miren con cuánto amor nos ama nuestro Padre que nos llama sus hijos, ¡y eso es lo que somos! Pero la gente de este mundo no reconoce que somos hijos de Dios, porque no lo conocen a Él”.

17. ¿Cuál es el _____ de mi vida?

Romanos 8:29 (NTV)

“Pues Dios conoció a los suyos de antemano y los eligió para que llegaran a ser como su Hijo, a fin de que su Hijo fuera el hijo mayor de muchos hermanos”.

18. ¿Qué quiero _____ el resto de mi vida?

Salmos 40:8 (NTV)

“Me complace hacer tu voluntad, Dios mío, pues tus enseñanzas están escritas en mi corazón”.

19. ¿Qué hace Dios con mis _____ decisiones?

Salmos 103:8-10 (NTV)

“El Señor es compasivo y misericordioso, lento para enojarse y está lleno de amor inagotable.”



No nos reprenderá todo el tiempo, ni seguirá enojado para siempre. No nos castiga por todos nuestros pecados; no nos trata con la severidad que merecemos”.

Sea un modelo positivo durante su media edad

Si es un modelo positivo entonces va a reconocer las ventajas de la edad, por ejemplo piense:

20. Las _____ son ventajosas porque nos ayudan a adquirir sabiduría y conocimiento.
21. La _____ es ventajosa porque nos fortalece a través de los cambios y las dificultades.
22. Las _____ interpersonales son ventajosas porque se aprecian y confirman por medio de las pruebas.
23. La _____ espiritual es ventajosa porque nos agudizan al ver lo invisible y lo eterno

Job 12:12 (NTV)

“La sabiduría pertenece a los ancianos, y el entendimiento a los mayores”.

Sea proactivo en esta etapa

24. _____ los cambios físicos que le están ocurriendo. Entendiendo que,

2 Corintios 4:16 (RVR 1960)

“...Aunque nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día”.

25. Haga una evaluación de su _____ en la vida

- Dios le ha dado dones, talentos y responsabilidades. Piense en lo que le produce _____ y desarrolle por escrito una visión hacia adelante.



Crisis de la Media Vida

De la crisis a Cristo

4

-Recuerde, dentro de todas esas metas hay una hermosa para proponerse y es comenzar a demostrar _____ sincero en sus relaciones interpersonales, comenzando en la familia y extendiéndose a diferentes vínculos

1 Tesalonicenses 3:12 (NTV)

“Y que el Señor haga crecer y sobreabundar el amor que tienen unos por otros y por toda la gente...”.

26. Tome la decisión de _____ lo mejor posible el tiempo que Dios le da

-Nadie sabe cuánto tiempo tendrá sobre esta tierra. Aprenda a vivir un día a la vez, determinando cuáles son sus prioridades y disfrutando al máximo lo que Dios le da.

Salmos 90:12 (NTV)

“Enséñanos a entender la brevedad de la vida, para que crezcamos en sabiduría”.

27. Aprenda a _____ con la actitud de Cristo ante las dificultades

“Lo importante _____ es lo que me pasa, sino que _____ con lo que me pasa”.

2 Corintios 4:8-9 (NTV)

“Por todos lados nos presionan las dificultades, pero no nos aplastan. Estamos perplejos pero no caemos en la desesperación. Somos perseguidos pero nunca abandonados por Dios. Somos derribados pero no destruidos”.

“La crisis de la media vida, aunque es muy difícil, puede ser un regalo de Dios.

Es la situación que usted necesita para cambiar.

Al revalorar sus propósitos, escoja prioridades positivas y metas piadosas y encuentre la razón de vivir en el Señor”.

June Hunt