

Libro de Frases: **Tiempo de Calidad**

Aprender a dominar el lenguaje del tiempo de calidad no es de la noche a la mañana. Para esos momentos que no tenemos ideas apropiadas, se sugiere estas ideas a considerar.

IDEA 1	Respetar las tendencias de "madrugadoras" o "nocturnas" de tu esposa. Planifica tus tiempos de calidad de acuerdo con el horario de ella. Ya sea que necesites despertar bien temprano o tomar café para amanecerte con ella.
IDEA 2	Sacrifica algo que te gusta a fin de crear un tiempo para compartir con ella. Ya sabes olvidó el juego de baloncesto. El mensaje que le envías es muy poderoso de que ella te importa más que esas cosas.
IDEA 3	Hagan lista de "Nuestros mejores 10 momentos juntos como parejas" Luego cuando terminen, comparen sus listas para ver en que coinciden. Si no coinciden explica porque te gustó ese momento.
IDEA 4	Hombres necesitan "desaprender" la falta de atención. Si se te hace difícil dedicar atención a una sola cosa, practica al escuchar a tus hijos cuando tienen muchas ganas de hablar, el sermón del domingo o una música sin distracción.
IDEA 5	Para aquellos que pasan mucho tiempo juntos ya sea que trabajan juntos, entonces designen tiempos y lugares para estar juntos de una manera planificadas , pues todo el tiempo no es tiempo de calidad.
IDEA 6	Si tu esposa está agobiada por el tiempo de hacer las tareas no le da. Entonces ayúdala en alguna tarea como, pagar las cuentas, acostar a los niños , la idea es liberarla para que podamos tener tiempo de calidad juntos.
IDEA 7	Encuentra una actividad que te agrade hacer y que complemente algo que disfruta tu esposa , de esta manera pueden pasar mas tiempo juntos. Ejemplo: a ella le gusta el gimnasio, pero a ti te gusta los video juegos. Entonces trata de ir al gimnasio con ella. También pueden practicar la cocina gourmet juntos.
IDEA 8	Si llevan años de casados entonces pueden tener conversaciones acerca de la rutina en casa. Asegurasen que sus conversaciones NO son de los quehaceres diarios porque eso no es tiempo de calidad. Aunque pueden hablar de los quehaceres, pero que eso no ocupe todo su tiempo. Hablen de ustedes.
IDEA 9	Sorpréndela con dos boletos para el cine y después llévala a cenar. Pregúntale que tal le pareció la película que seleccionó para ella.
IDEA 10	Planea una escapada sorpresa a un hotel solos. Has la maleta y todos los detalles del viaje. Sean espontáneos.

IDEA 11	Si tienen el hábito de orar juntos como pareja, añadan un poco más de tiempo adicional para estar juntos. A más tiempo de calidad con Dios, es un tiempo de calidad ganados para ustedes.
IDEA 12	Túrnense en escoger los libros que leen. Señalen las páginas o capítulos que leerán solos, cada uno en su propio tiempo y luego comenten el contenido leído. También pueden leer juntos en alta voz y esto es parte del tiempo de calidad.
IDEA 13	Aprovechen los viajes largos en carro para hablar.
IDEA 14	Si se les acaban las cosas que decir, aprendan a disfrutar el arte del silencio. Que belleza mas hermosa es ver un atardecer juntos.
IDEA 15	Compartan tareas como la limpieza de la casa, y conversen también pueden bailar o cantar juntos mientras hacen las tareas.

*Fuente: Tomado del libro: Los Cinco Lenguajes del Amor (Ed. Para Hombres) Gary Chapman