

SIMPLE
MOVIMIENTO

RETIRO MATRIMONIAL · MANUAL

SON DEL MISMO EQUIPO

Para celebrar el año que vivieron, soñar juntos y planear los siguientes doce meses.

La vida no trae manual. Este les ayuda a escribir el suyo.

RESPIRA · MUÉVETE · VIVE CON INTENCIÓN

Nombres: _____ y _____ Fechas del retiro: _____ Lugar: _____

Antes de empezar

Cada año Soray y yo apartamos unos días para revisar nuestro matrimonio. Este año llegamos con Gabriel recién cumplido su primer año, durmiendo poco y con la agenda llena. Aun así regresamos más unidos y con un plan que sí cabe en nuestra semana. Este es el manual que usamos.

El manual tiene tres movimientos: **celebrar** lo que vivieron, **visionar** hacia dónde quieren ir y **planear** cómo llegar. Tómenlo como una guía. Si una pregunta no les sirve, sáltenla. Si una conversación se pone buena, quédense ahí.

Con cariño,

Andres y Soray

Cómo usar este manual

Hay dos rutas. Escojan la que les quepa este año.

MOMENTO	RUTA COMPLETA (2 A 3 DÍAS)	RUTA EXPRÉS (1 DÍA)
1. Calentar motores	Primera noche: cena, nuestra historia y juego de preguntas	Desayuno: juego de preguntas (15 min)
2. Recolectar memorias	Segunda mañana: highlights, momentos difíciles, semáforo de metas y detener, continuar, empezar	Media mañana: highlights y semáforo de metas
3. Trazar la ruta	Segunda tarde: 8 riquezas, sueños, valores, dinero y metas	Después de comer: 8 riquezas, dinero y metas
4. Alinear y cerrar	Tercera mañana: semana ideal, ritmos, equipo de apoyo, calendario y cierre	Tarde: ritmos, calendario y cierre

Las secciones marcadas con ★ son las esenciales para la ruta exprés.

REGLAS DEL RETIRO

- Celulares guardados durante las sesiones. Fotos sí, pendientes no.
- Uno habla y el otro escucha hasta el final. Luego se cambia.
- Si un tema se atora, se anota en el estacionamiento (al final del manual) y siguen.
- Comer rico, descansar, reír y la intimidad también son parte del plan.
- Al cerrar cada día, cada uno dice una cosa que se lleva.

QUÉ LLEVAR

- Las tareas previas resueltas: Perfil 360 (incluye tus 8 riquezas), semáforo del año y mi semana ideal.
- Plumas, colores, una baraja y un sobre.
- Su presupuesto o los números de los últimos tres meses: lo que entró, lo que salió, lo que deben y lo que tienen ahorrado.
- Su calendario del próximo año con las fechas que ya conocen.

PARTE 1

CALENTAR MOTORES

Primera noche. La meta es reconectar, reírse y recordar por qué empezaron.

Nuestra historia

Cada uno contesta las mismas preguntas y cuenta su versión. Si quieren, pongan a grabar el celular: un día sus hijos van a querer escuchar esto.

- ¿Cómo fue la primera vez que me viste? ¿Qué pensaste de mí?
- ¿En qué momento supiste que querías algo serio conmigo?
- ¿Qué recuerdas de la propuesta y de la boda que el otro no recuerda?
- ¿Qué parte de nuestra historia te gustaría que escuchara una pareja joven?

★ Juego de preguntas

Escriban cada pregunta en un papel, dóblenlo y pónganlo en un tazón. Jueguen cartas (Guerra, 21 o el que les guste). Quien pierda la mano saca una pregunta y la contesta primero.

- ¿Cuál fue tu momento favorito conmigo este año que nadie más vio?
- ¿Qué hice este año que te hizo sentir amado o amada?
- Si un matrimonio nos pidiera consejo, ¿qué les dirías que estamos haciendo bien?
- ¿En qué momento sentiste que éramos un buen equipo?
- ¿Qué te hizo reír más este año?
- ¿Qué es algo que admiras de mí y no te había dicho?
- Si tuvieras que ponerle nombre a este año, ¿cuál sería?
- Si la fe es parte de su vida: ¿cuándo sentiste que Dios cuidó a nuestra familia?

Una carta para guardar

Escriban juntos una carta corta y guárdenla en un sobre con la fecha. Si tienen hijos, escríbanla para ellos: lo que vieron en cada uno este año y una bendición para el que viene. Si no, escríbanla para ustedes dentro de diez años. Cada año se suma una carta nueva.

PARTE 2

RECOLECTAR MEMORIAS

Segunda mañana. Primero celebramos, luego aprendemos.

★ Highlights mes por mes

Abran juntos la galería del celular o su Instagram y recorran el año mes por mes. En cada mes, cada uno escoge su foto favorita y cuenta la historia detrás. Sin prisa.

LO MEJOR DEL AÑO	ÉL	ELLA
Mis cinco momentos favoritos		
Mejor comida		
Mejor día		
La semana más intensa		
La persona que más nos marcó		
La canción del año		
Por lo que más doy gracias		

Momentos difíciles y lo que aprendimos

También hubo días que dolieron. Cada uno escoge hasta tres y los comparte. El otro solo escucha y pregunta.

	EL MOMENTO	QUÉ APOYO NECESITÉ	QUÉ APRENDÍ
Él			
Ella			

Para cerrar: ¿quién o qué nos sostuvo en esos momentos?

★ Semáforo de metas del año

Saquen la tarea previa. Cada uno lee en voz alta cómo calificó las metas del otro (verde, amarillo o rojo) y lo que escribió. Si es su primer retiro y no tenían metas, califiquen cómo les fue en cada una de las 8 riquezas y sigan.

- ¿Qué meta del otro quieres celebrar en voz alta?
- ¿Cuál sigue siendo importante para el año que viene?
- ¿Cuál soltamos sin culpa?

Detener, continuar y empezar

Como pareja y como familia. Hasta tres por columna.

DETENER	CONTINUAR	EMPEZAR

PARTE 3

TRAZAR LA RUTA

Segunda tarde. De lo que vivimos a lo que queremos vivir.

★ Las 8 riquezas

Usamos las 8 formas de riqueza que propone Robin Sharma. Saquen los resultados de su **Perfil 360** en la página de Simple Movimiento y pásenlos a la tabla en escala del 1 al 10. Si no lo hicieron, califíquense aquí con lo primero que les salga. Luego cada uno escribe qué necesita del otro para subir un punto.

RIQUEZA	QUÉ INCLUYE	ÉL (1–10)	ELLA (1–10)	LO QUE NECESITO DE TI
Crecimiento	Aprender, leer, vida interior y fe			
Bienestar	Ejercicio, sueño, comida, salud emocional			
Familia	Nuestro matrimonio, hijos y familia extendida			
Trabajo	Trabajo, talento y cómo lo usamos			
Dinero	Ingresos, gastos, deudas, ahorro y generosidad			
Comunidad	Amistades, mentores y gente que nos rodea			
Aventura	Diversión, viajes, experiencias nuevas			
Servicio	Ayudar a otros y dejar huella			

¿En qué riqueza estamos más fuertes? ¿Cuál es la que más nos urge cuidar este año?

Lo que veo en ti

Cada uno contesta sobre el otro, en voz alta.

- ¿Qué talentos veo en ti que todavía no has usado al máximo?
- ¿En qué área te puedo ayudar a crecer este año y cómo?
- ¿Qué es lo más difícil de vivir conmigo? (Quien pregunta solo escucha y da las gracias.)

Nuestros sueños por décadas

Cada uno escribe sus sueños por etapa de vida: viajes, experiencias, retos, cómo quiere ver a su familia. Luego los comparten y marcan los que son de los dos.

DÉCADA	ÉL	ELLA

Los próximos 5 años		
De ___ a ___ años		
De ___ a ___ años		
De ___ a ___ años		

¿Qué podemos hacer hoy para tener el tiempo, la salud y el dinero cuando llegue cada sueño?

Nuestros valores y nuestra declaración

Escojan de cuatro a seis valores que quieren que se vivan en su casa (por ejemplo: generosidad, hospitalidad, salud, diversión, fe, creatividad, comunidad, honestidad). Califiquen cómo los vivieron este año del 1 al 10.

VALOR	ÉL (1–10)	ELLA (1–10)	UN EJEMPLO DE ESTE AÑO

Con esos valores, escriban en tres o cuatro frases quiénes quieren ser como familia. Empiecen con "En nuestra casa…". Esa es su declaración familiar. Léanla cada año en este punto del retiro y ajústenla.

En nuestra casa

_____

★ Dinero: dónde estamos

Con los números de los últimos tres meses. Sin culpas: el objetivo es ver la foto completa.

CONCEPTO	PROMEDIO AL MES
Lo que entra (fijo y variable)	
Lo que gastamos para vivir	
Lo que damos	
Lo que ahorramos	
Lo que debemos (total)	
Diferencia (lo que entra menos todo lo demás)	

- ¿En qué tres rubros se va la mayor parte del gasto?
- ¿Qué porcentaje queremos dar y cuánto ahorrar cada mes?
- ¿Quién lleva qué? (presupuesto, pagos fijos, súper, ahorro, inversiones)

★ Mesa de prioridades

Escriban todo lo que quieren hacer con el dinero este año: liquidar una deuda, un viaje, arreglos de la casa, un fondo para emergencias, un curso. Cada uno los ordena sin ver la lista del otro. Luego comparen y decidan qué sí, qué no, cuánto al mes y de qué ingreso sale.

PRIORIDAD	TIPO (SEGURIDAD, EXPERIENCIA O COSAS)	ÉL	ELLA	ACUERDO	CUÁNTO Y CUÁNDO

★ Metas del año

Una o dos metas por riqueza, nada más. Que se puedan medir y que quepan en su semana. Si una meta no tiene día y hora, todavía es un deseo.

RIQUEZA	ÉL	ELLA	JUNTOS
Crecimiento			
Bienestar			
Familia			
Trabajo			
Dinero			
Comunidad			
Aventura			
Servicio			

Si tienen hijos

- ¿Qué aprendimos de nosotros al ser papás este año?

- ¿Cómo nos repartimos hoy a los hijos? ¿Se siente justo para los dos?
- ¿Qué rutinas y límites queremos para la etapa que viene (pantallas, sueño, escuela)?
- ¿Qué tiempo uno a uno va a tener cada hijo con papá y con mamá?
- ¿Qué decisión grande viene (escuela, otro hijo, mudanza) y para qué fecha la tomamos?

PARTE 4

ALINEAR Y CERRAR

Último día. Que el plan quepa en el calendario.

Nuestra semana ideal

Saquen las dos semanas ideales de la tarea previa y pónganlas lado a lado. ¿Dónde coinciden? ¿Dónde chocan y cómo lo resuelven? Dejen fijos los bloques del equipo.

★ Nuestros ritmos

RITMO	DÍA Y HORA	CÓMO LO PROTEGEMOS
Cita semanal		
Junta semanal de 30 minutos: metas, calendario, dinero, hijos y una oración o palabra de ánimo		
Junta de dinero un día después de cada quincena (15 a 30 min)		
Día de descanso: qué hacemos, qué no y a quién invitamos		
Ejercicio de cada uno		
Si la fe es parte de su vida: tiempo de oración o devocional juntos		

Un consejo que aprendimos a la mala: la junta de dinero funciona mucho mejor el día después de que entra la quincena. El dinero está fresco y las decisiones se toman antes de gastarlo.

Roles en casa

ÁREA	QUIÉN LLEVA	CÓMO APOYA EL OTRO
Agenda y calendario familiar		
Presupuesto y pagos		
Hijos: doctor, escuela y rutinas		
Casa y mantenimiento		
Vida social y comunidad		

★ Nuestro equipo de apoyo

Las metas se cumplen mejor acompañados. Para cada meta importante, escojan a alguien que les pregunte por ella: amigos, mentores, familia o un grupo. Díganselo en la primera semana.

PERSONA O GRUPO	ACOMPAÑA A	CON QUÉ METAS	CADA CUÁNDO NOS VEMOS

Comunidad con fechas

PERSONA O PAREJA	QUÉ HAREMOS	CADA CUÁNDO
Amigos de los dos		
Mentores o una pareja que admiramos		
Amistades de él		
Amistades de ella		
Familia extendida		

★ Calendario y revisiones

Lo que más nos ha cambiado el año es revisar el plan cada tres meses. Pongan hoy las fechas en el calendario de los dos: dos horas para revisar metas, dinero y calendario.

REVISIÓN	FECHA	LUGAR
Primer cuarto (a los 3 meses)		
Segundo cuarto (a los 6 meses)		
Tercer cuarto (a los 9 meses)		
Próximo retiro		

MES	FECHAS QUE YA SABEMOS (CUMPLEAÑOS, VIAJES, EVENTOS)
Mes 1	
Mes 2	
Mes 3	

Mes 4	
Mes 5	
Mes 6	
Mes 7	
Mes 8	
Mes 9	
Mes 10	
Mes 11	
Mes 12	

Para el seguimiento, descarguen de la página dos herramientas en Excel: la **hoja de seguimiento** (compromisos, revisión semanal, dinero por quincena y fechas de las revisiones) y la **evaluación de las 8 riquezas**, que repiten en cada revisión trimestral para ver cómo van avanzando.

Check-in 360

Tomen turnos. Uno habla y el otro escucha con atención.

- ¿Qué palabras de ánimo puedo darte más seguido?
- ¿Qué gesto o contacto físico te hace sentir más amado o amada y seguro o segura?
- Del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho o satisfecha te sientes con nuestra vida íntima este año? ¿Qué podemos probar para acercarnos al 10?

★ Cierre

Cada uno dice en una frase el compromiso más importante que se lleva. Terminen con una oración, una bendición o unas palabras del uno para el otro.

Son del mismo equipo. Vivan este año con intención.

Estacionamiento

Temas que se atoraron y que retomarán en la junta semanal o en la primera revisión.

Cordón de tres dobleces no se rompe pronto.

ECLESIASTÉS 4:12

PARA DESPUÉS

ANEXOS

Anexo A. Preguntas extra

Para un viaje en carretera, una cita o la noche libre.

- ¿Cuál fue nuestra primera pelea fuerte y cómo la resolvimos?
- ¿Qué haríamos este año si quisiéramos estar orgullosos de él a los 85 años?
- ¿Qué conversación tenemos pendiente?
- ¿Qué creemos que es productivo y en realidad no lo es?
- Sabiendo lo que sabemos hoy, ¿qué consejo nos daríamos hace doce meses?
- ¿Qué tendría que pasar para que dentro de un año digamos que fue un gran año?

Anexo B. Cuando se suman los hijos

Conforme crecen, pueden sumar a los hijos medio día al final del retiro.

- **Highlights en familia:** fotos del año impresas. Cada hijo escoge su favorita y cuenta por qué.
- **Junta familiar:** qué celebramos, una aventura para este año y un valor que vamos a practicar.
- **Tradiciones:** foto en el mismo lugar cada año, la carta anual y una bendición para cada uno.
- **Servicio:** escojan una forma de ayudar juntos a alguien durante el año.
- **Según la edad:** de 0 a 3 años, estar presentes y la foto. De 4 a 8, dibujar su momento favorito. De 9 en adelante, opinar en las metas familiares.

Anexo C. Si algo pesa más de la cuenta

Un retiro abre conversaciones. Si aparece un tema que se repite año con año, una herida vieja o una pelea que no logran resolver, busquen ayuda: una pareja mentora, un pastor o un terapeuta de pareja. Pedir ayuda es parte de cuidar el matrimonio.

SIMPLE MOVIMIENTO · RESPIRA. MUÉVETE. VIVE CON INTENCIÓN.