

Familia Feliz



Con **"Familia Feliz"** podrás conocer más sobre temas que te ayudarán a hacer de tu hogar un hogar feliz.



Si en nuestra sociedad hubiese más familias felices, con seguridad, tendríamos un mundo mucho mejor.



NUEVO TIEMPO
CANAL DE ESPERANZA

HOGAR FELIZ

Conoce las bases para construir un hogar feliz y mejorar tus relaciones familiares en 10 interesantes lecciones



Lección #1 – La Formación del Hogar

Los arduos problemas de la sociedad moderna guardan una íntima relación con los problemas que se viven en el seno del hogar. Si hubiera mejores hogares, ¿no cree Ud. que viviríamos en un mundo mejor? De ahí que la necesidad más apremiante del momento actual sea la de construir mejores hogares, donde padres e hijos puedan convivir en un clima de armonía, y de donde parta una influencia elevadora para el bien de la humanidad. Esta es la razón que nos ha movido a preparar este curso por correspondencia, que hoy ponemos cordialmente en sus manos, con los mejores deseos para Ud. y sus seres amados.

A lo largo de las diez lecciones del curso iremos abordando aspectos prácticos y valiosos para la felicidad familiar, tales como la armonía y la felicidad conyugal, la intimidad del matrimonio, cómo desarrollar el amor, cómo educar a los hijos, cómo tratar al hijo rebelde, las finanzas de la casa, la salud de la familia y muchísimos otros temas relativos al quehacer del hogar. En suma, todos los elementos indispensables para forjar y retener la dicha del núcleo familiar.

Si Ud. no ha formado aún su hogar, descubrirá en estas lecciones una orientación práctica que lo conducirá hacia la felicidad. Y si Ud. ya contrajo matrimonio, le aconsejamos que igualmente estudie este material, el que luego podrá utilizar cuando necesite ayudar a sus hijos de edad casadera.

La felicidad de toda la vida puede depender apenas de un acto de elección, cuando un joven le declara su amor a una joven, o cuando ella lo acepta o rechaza. ¿Es entonces importante saber elegir, o no? En el momento en que se elige el compañero de la vida, se decide el éxito o el fracaso de dos vidas, su gozo o su desdicha. Por lo tanto, ¿puede hablarse sensatamente de "amor ciego", o de que "el matrimonio es una lotería", algo así como un tiro al aire que con un poco de suerte puede dar en el blanco? Rotundamente, no. En la elección del futuro cónyuge no se juega "a la buena suerte"; se juega--seriamente--a la felicidad, la aspiración humana más codiciable. Por lo tanto, corresponde saber cómo actuar.

La antesala del matrimonio

Los jóvenes desean casarse, pero no por eso van a unir impulsivamente sus destinos a otra persona, sin haberse tratado antes y sin saber si podrán convivir con la otra persona en forma feliz y armoniosa. El casamiento es un paso suficientemente serio, como para justificar los mejores preparativos en la combinación de dos corazones que se entiendan para vivir juntos por el resto de la vida. Nadie puede entrar bruscamente en el matrimonio y pretender ser feliz, sin ese previo conocimiento mutuo que sólo el buen noviazgo es capaz de ofrecer. Después de iniciada la vida conyugal es casi seguro que vendrán los hijos. Y si los progenitores, aun antes de ser esposos, no se conocieron y no lograron

armonizar con amor sus personalidades, ¿qué clase de ambiente podrían ofrecerles a sus hijos? ¿Podrían ponerse de acuerdo para educarlos sabiamente?

"¿Por qué quiero casarme?" Esta es una pregunta que parece estar de más. Sin embargo, conviene que se la haga quien planea casarse. Según sea la respuesta, así será el noviazgo y el matrimonio. Si quien busca esposo (o esposa) sólo piensa en el amor que pueda recibir, o sólo aspira a una condición económica, social y emocional más favorable, está incapacitándose para formar un buen hogar. Porque está pensando más en lo que podrá recibir que en lo que deberá dar. Está interesándose más en su felicidad que en la del ser amado, y tal actitud mental no encierra amor sino egoísmo.

Para reflexionar

Supongamos que Ud. ya ha encontrado a la persona con quien desea unir su vida. Ya son novios. Pero Ud. debe tener la seguridad de que ha elegido bien, y que el objeto de su elección será el verdadero amor de su vida. Para ello sería útil que considere la siguiente lista de preguntas que presenta el Dr. Haroldo Shryock en su obra El Secreto de la Dicha Conyugal.

1. ¿Es mi novio (o mi novia) generalmente alegre, feliz y optimista? Es muy raro que el matrimonio cambie los rasgos fundamentales de la personalidad.
2. ¿Puede considerar las cuestiones capaces de provocar una controversia, sin entrar en una disputa acalorada?
3. ¿Tiene emociones estables?
4. ¿Son moderadas sus opiniones en asuntos de política, moralidad y finanzas?
5. ¿Coopera con facilidad con los demás y trabaja sin roces con sus superiores?
6. ¿Manifiesta benevolencia para con sus inferiores y se complace en ayudar a los que son menos privilegiados?
7. ¿Puede recibir consejos con buena voluntad?
8. ¿Presta cuidadosa atención a los detalles de su trabajo diario?
9. ¿Está dispuesto a asumir responsabilidades, y ha tenido éxito hasta aquí en sus empresas?
10. ¿Manifiesta cariño hacia los niños?
11. ¿Tiene sentimientos religiosos y practica la misma religión que yo?

12. ¿Lo amo a pesar de sus defectos? No es prudente suponer que sus defectos desaparecerán después del casamiento.

13. ¿Puedo enorgullecerme de mi novio (o de mi novia)? Si me siento avergonzado o incómodo en su compañía esto demuestra que no somos el uno para el otro.

Y el Dr. H. Shryock termina diciendo: "Si se puede responder afirmativamente a las preguntas que anteceden, resulta clara la conclusión de que el novio (o novia) posee cualidades favorables para alcanzar la adaptación conyugal satisfactoria".

Hacia la felicidad conyugal

Con el propósito de asegurar un noviazgo bien encaminado que abra las puertas de una dulce vida matrimonial, a las preguntas precedentes convendrá añadir el análisis de los siguientes aspectos prácticos relacionados con la felicidad de los novios.

El amor. El amor verdadero no es pasión, ni caprichos, ni celos, ni egoísmo, ni excitación carnal. Es el dulce sentimiento del corazón que se expresa con pureza y que busca la felicidad del ser amado. El afecto genuino implica comprensión, tolerancia, ternura, bondad, abnegación y espíritu servicial. Tal es la actitud que puede unir dos corazones sin que nada los separe, porque se trata de un amor estable, maduro y responsable, en el cual se puede confiar. Si este es el sentimiento que prevalece entre los novios, y se lo sigue alimentando cada día, el matrimonio brindará la mayor felicidad que los seres puedan descubrir sobre la sierra. Pero si tal amor está ausente, la dicha no podrá surgir por más dinero o presiones familiares que existan.

Amistad franca. Héctor y Marcela se hallaban en feliz viaje de bodas. La noche era apacible, y ambos avanzaban en su automóvil rumbo a una hermosa ciudad balnearia. "¿Te imaginas cuando estemos de vuelta en nuestro propio hogar? ¡Qué hermoso será entonces saborear los platos preparados por ti y vestir la ropa lavada y planchada con tus manos!" Así le comentaba Héctor a su amada, quien algo molesta le contestó: "No, mi querido. Creo que estás equivocado. Los trabajos de la casa no se han hecho para mí. Deberemos conseguir a alguien para que los haga". ¡Qué novedad tan desagradable para el flamante esposo! Pero, ¿cómo? ¿No habían hablado durante su noviazgo sobre qué clase de vida habría de hacer cada uno después de casados? ¡Qué poca franqueza para hablar y para darse a conocer! Resultado: chasco, desilusión, traición. El noviazgo exige que cada una de las partes se exprese con total sinceridad. De lo contrario, lo que se pretende encubrir pronto saldrá a la luz, cuando el estado matrimonial ya no permita continuar con disimulos.

Afinidad. A menudo se afirma: "Los polos opuestos se atraen". Pero esta ley física no rige en los dominios del corazón. Dos seres pueden entenderse, amarse y ser felices en el matrimonio cuando poseen un grado mínimo de afinidad en la cultura, los gustos, el temperamento, los ideales y los sentimientos religiosos. Y es un error suponer que esta

clase de afinidad se logra con el tiempo, luego del casamiento. Sí, con el tiempo se cultiva y perfecciona, pero siempre sobre la base de la afinidad que existía previamente. Aquí cabe una palabra acerca de los matrimonios formados por esposos de creencias religiosas diferentes. La realidad de los hechos indica que la afinidad religiosa entre los contrayentes es factor de primer orden para la obtención de la armonía conyugal.

Madurez. La falta de madurez es causa frecuente de naufragios conyugales. Los novios que carezcan de madurez emocional, física y mental (tal vez debido a su poca edad), no estarán en condiciones de establecer un buen hogar, a menos que maduren mientras prolonguen su noviazgo por más tiempo de lo prudencial y aconsejable. Pero idealmente un noviazgo no debería extenderse más allá de los dos años. Esta es la razón por la cual nunca es sabio comenzar a edad prematura, so pena de que la propia inmadurez eche a perder la felicidad de los novios, y hasta desvanezca los sueños de la unión matrimonial.

Los padres. "Ellos son de otra época. ¿Qué me podrán aconsejar acerca de mi noviazgo? ¿Ha dicho Ud. palabras como éstas acerca de sus padres? Sí, es verdad, ellos pertenecen a otra generación. Quizá no han tenido mucha instrucción, pero han vivido más años y eso es bastante. Aún con su aparente incompreensión de la juventud actual, los padres pueden ofrecer un consejo sabio al hijo que lo solicita frente a la gran decisión de su vida. El buen hijo busca y aprecia la opinión de sus progenitores. Y los padres inteligentes harán y dirán lo mejor para la felicidad de sus hijos.

El trato prenupcial. Hoy, cuando las relaciones premaritales son tan comunes y socialmente aceptadas, es necesario adoptar una norma de conducta más elevada. La unión matrimonial es de carácter sagrado, y ha de iniciarse sin que el noviazgo deje secuelas traumatizantes sobre la conciencia de los contrayentes. Muchos de los matrimonios desavenidos y problemáticos podrían señalar como causa de su desdicha las relaciones íntimas practicadas durante el noviazgo. ¡Cuántos casamientos deben producirse apurada y obligadamente por esta razón! Los novios más dichosos son aquellos que han sabido esperar, para llegar a ser los "dos en una carne" tan sólo en el estado matrimonial.

Mucho por decir

Con lo dicho, ni remotamente pretendemos haber agotado el tema. Pero lo tratado quizá haya sido suficiente para insinuar cómo formar un noviazgo basado en un amor auténtico, acompañado de felicidad y buen criterio. Hemos dicho que el noviazgo es la antesala del matrimonio y del hogar. Por lo tanto, ante un paso de tanta trascendencia, es sabio aquel que busca la dirección y la iluminación del Altísimo. Si en el día de la boda los novios solicitan la bendición de Dios, con igual o mayor razón aún, ¿no deberían solicitarla también cuando se están eligiendo mutuamente, decidiendo así el porvenir de sus vidas? Los novios que aceptan la conducción divina en sus planes e ideales pueden formar hogares ejemplares, que redunden en bien de la sociedad y de las generaciones futuras.

Esta es la clase de hogar que deseamos para Ud. y su felicidad. Para eso hemos preparado este curso cuyas próximas lecciones le ofrecerán un material de valor imponderable. No se las pierda.

**“Amados, amémonos unos a otros,
porque el amor es de Dios”.
1 Juan 4:7**

El AMOR, un don de Dios.

Una de las mayores necesidades del ser humano es la de amar y ser amado. El amor es indispensable para la sobrevivencia pues, sin él, perdemos nuestra vitalidad emocional y física. Cuando experimentamos el amor, sentimos un profundo bienestar que nos afecta física, mental, social y espiritualmente.

La carencia de afecto lleva a mucha gente al divorcio, a los hospitales psiquiátricos y al suicidio. Un niño que no tiene un relacionamiento afectivo con los padres, especialmente con la madre, puede desarrollar disturbios emocionales y presentar inconvenientes en el desarrollo físico. Para mantener relacionamientos saludables, el único remedio es el amor, porque cuando él falta la familia se desmorona en frustración.

1. El origen del amor

“¡Dios es amor!” Él es la fuente de todo amor verdadero. Él tanto amó al mundo que dio a su Hijo” en sacrificio (1 Juan 4:8; Juan 3: 16). Jesús dejó el Cielo para morir por nosotros. Nunca habrá una demostración de amor mayor que esa. La base del amor que debemos tener para con nosotros mismos y para con nuestro prójimo es el amor divino.

2. Lo que el amor no es

El amor no es un sentimiento, que puede desaparecer. Los sentimientos pueden ser alterados por el estado emocional, por los sentidos, por enfermedades, por la actitud del compañero (a), etc. Generalmente la primera atracción entre dos personas se basa en aquello que se siente. Pero cuando la relación llega al matrimonio, ya no debe estar basada sólo en los sentimientos.

Muchas veces se confunde el amor con la ardiente pasión que, al ser probada en las adversidades, se marchita y muere. El resultado son muchas casas amargadas por la decepción y la desilusión. El amor es como una plantita que necesita ser cuidada y nutrida para que no muera. La base de un matrimonio saludable debe ser un principio adoptado por una decisión racional de amar, que parte de una voluntad consagrada a Dios, cueste lo que cueste.

3. Principios del amor verdadero

En una relación de pareja, surgirán momentos de insatisfacción emocional, como si los sentimientos del inicio de la relación hubiesen acabado. De ahí surgen dudas: “¿Será que ya no lo amo?”, “¿Qué es lo que no está funcionando?”

Pero tales momentos forman parte de la relación y es a partir de ahí que elegimos amar. Por eso, los sentimientos no son la guía más segura. Los principios del amor verdadero deben estar en acción.

El amor verdadero viene de Dios.

Si Dios es el origen del amor, cuanto más buscamos conocerlo, más capacitados vamos a estar para amar a nuestro cónyuge.

“¿Qué es necesario para ser feliz?” Amar como Jesús amó, vivir como Jesús vivió, sentir lo que Jesús sentía...”
(Pe Zezinho)

El amor verdadero incluye compromiso.

Por inexperiencia e inmadurez, mucha gente hace promesas románticas que nunca serán cumplidas. Sin compromiso, el amor verdadero no puede desarrollarse.

El matrimonio es muy importante; es necesario que se prepare muy bien antes de comprometerse para siempre.

El amor verdadero es incondicional.

Sólo en un clima de amor incondicional, que conseguimos distender las defensas y permitir la intimidad. Amar sin querer nada a cambio no es natural para el ser humano, pero debemos luchar por eso. No hay nada que apele más al corazón que el amor y la aceptación incondicional.

El amor verdadero nos lleva a amarnos a nosotros mismos.

“Ame a su prójimo como a sí mismo” (Mateo 22:39) “De todos los juicios que hacemos, ninguno es tan importante como el que hacemos de nosotros mismos” (Nathaniel Branden, escritor psicólogo).

La autoestima que incluye confianza y respeto propio nos capacita a lidiar con los desafíos de la vida, sin dejar de ser feliz. La persona que tiene una buena autoestima busca entender y dominar los problemas que surgen; respetar y defender sus intereses y necesidades.

Cuanto mejor esté nuestra autoestima, más conseguiremos tener relaciones saludables con respecto y buena voluntad. Pero no confunda este tipo de amor, con gloriarse a sí mismo a costa del otro. La autoestima no puede ser corrompida por la arrogancia.

El amor verdadero perdona.

Un médico misionero llamado McMillen afirmó que “al decir Jesús que debemos perdonar hasta setenta veces siete, estaba pensando no sólo en nuestras almas, sino en salvar nuestros cuerpos del síndrome de colitis, de enfermedades cardíacas, de la hipertensión arterial y de muchas otras enfermedades”. Nadie es perfecto pero cuando se perdona, el amor es fortalecido.

El amor verdadero respeta la individualidad.

Cuando amamos a alguien de verdad, dejamos que ese alguien sea él mismo, respetando su espacio. No hay necesidad de dominar al otro; es necesario respetar su libertad de pensamiento y de decisiones. Permítele desarrollar su potencial y su identidad propia.

El amor verdadero es generoso.

Su mayor preocupación debe ser la de servir a su compañero (a). Felices son los que se preocupan más en dar que en recibir. El amor busca favorecer al otro, ayudando, aliviando y compartiendo. No es fácil dar amor. Incluso cuando los demás hablan con nosotros, podemos escoger amar.

La supremacía del amor

Es normal que las emociones románticas sean evaporadas por las agitaciones del día a día. Necesitamos saber lidiar con los problemas sin desvalorizarnos a nosotros mismos o a nuestro compañero. Para esto, debemos pedir a Dios que nos enseñe a amar. Compare el texto de abajo con su forma de amar:

“Si yo tuviese el don de hablar en otras lenguas sin haberlas aprendido, y si yo pudiese hablar en cualquier idioma que hay en la tierra o en el cielo, y no tengo amor por otros, sólo estaría haciendo ruido. Si yo tuviese el don de profetizar, y conocer todo lo que sucederá en el futuro, si supiese todas las cosas, y no amase a los otros ¿qué de bueno tendría? Incluso que tuviese el don de la fe, al punto de poder hablar a una montaña y hacerla salir de su lugar, incluso así no valdría absolutamente nada sin amor.

Si yo diese a los pobres todo lo cuanto tengo y fuese quemado vivo por predicar el Evangelio, y aún así no amase a otros, eso no tendría valor alguno. El amor no exige que se haga lo que él quiere. No es irritable, ni ofensivo. No guarda rencor y difícilmente notará el mal que otros le hacen. Nunca está satisfecho con la injusticia, sino se alegra cuando la verdad triunfa. Si usted ama a alguien, será leal para con él, cueste lo que cueste. Siempre creerá en él, siempre esperará lo mejor de él, y siempre se mantendrá de su parte”. (1 Corintios 13: 1-8)

Analice su capacidad de amar

PARA	COLOQUE
Siempre	4
Algunas veces	3
Raramente	1
Nunca	0

01. Demuestro paciencia y bondad cuando surgen situaciones desfavorables. ()
02. Respeto la diferencia de pensamiento de él (de ella), incluso cuando no estoy de acuerdo. ()
03. Elogio su forma de ser. ()
04. Al demostrar actitudes gentiles, hago esto para agradarlo (la). ()
05. Valorizo sus logros, sin sentirme disminuido.
06. Deseo saber la voluntad de mi cónyuge y unirla a la mía, para que ambos nos sintamos realizados. ()
07. Busco llenar sus necesidades, en lugar de exigir que sean satisfechas las mías primero. ()
08. Deseo que las demostraciones de mi cónyuge sean espontáneas. ()
09. Olvido y perdono con facilidad cuando no soy bien tratado (a). ()
10. Perdono fácilmente. ()
11. Asumo la responsabilidad de mis errores sin culpar a mi cónyuge. ()
12. Hago promesas que puedo cumplir. ()
13. Trato de ser fiel y honesto (a) con mi cónyuge diciendo la verdad. ()

Sume todas las respuestas y vea los **resultados**.

Menos de 15 puntos= ¡Señal roja!

Entre 15 y 39 puntos = ¡Señal amarillo!

De 39 puntos para arriba= ¡Señal verde!

Continúe creciendo rumbo a la expresión del verdadero amor. Usted ya puede sentir que sus actitudes positivas en relación a él tienen que ver con un buen relacionamiento.

Describir el amor verdadero puede fortalecer la unión de la pareja, haciéndola apacible y satisfactoria. Este es el trabajo de una vida, pero el desarrollo del amor es esencial para la plenitud propia de la vida y de la felicidad familiar. Ese desarrollo depende de nuestra actitud y no de nuestros sentimientos. Para actuar así, necesitamos acercarnos cada vez más a Dios, porque Él es la única fuente de amor. Que Él le bendiga en esta búsqueda constante.

LEA MÁS acerca del tema estudiado

“Cartas a jóvenes enamorados”. Elena de White, ACES.

MOMENTO de REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo demuestra usted su amor en sus relaciones familiares?

2. ¿Qué podría hacer usted para aumentar, día a día, el amor entre usted y la persona que usted ama, como un principio adoptado por la razón? ¿Qué efectos usted cree que esto traerá a su relación?

3. ¿Qué podemos aprender del ejemplo de Jesús al demostrar amor por las personas?

“Dios es amor” está escrito en cada capullo de flor que se abre, en cada tallo de la naciente hierba. Los hermosos pájaros que con sus preciosos cantos llenan el aire de melodías, las flores exquisitamente matizadas que en su perfección lo perfuman, los elevados árboles del bosque con su rico follaje de viviente verdor, todos atestiguan el tierno y paternal cuidado de nuestro Dios y su deseo de hacer felices a sus hijos”.

(EGW. “Camino a Cristo”, p. 10)

Lección #2 – La Belleza del Matrimonio

Habiendo tratado en la lección anterior los aspectos atinentes al noviazgo y formalización del matrimonio, en la presente destacaremos algunos conceptos que contribuirán a caracterizar, o definir a un hogar feliz, como deseamos que sea el suyo.

¿Qué es un hogar?

Hogar, dulce hogar! Sin embargo, ¿es siempre fácil lograrlo? Alguien ha dicho que el hogar "es una alfombra de paz, paredes de amor que lo guardan, un techo de esperanza y una puerta abierta a Dios y al prójimo. Es un círculo mágico donde los espíritus cultivados hallan descanso, y el lugar al cual acuden los corazones abrumados para hallar refugio contra los embates de la vida. Es un nido lleno de amor en un mundo envuelto en luchas". Por otra parte, es el reino del hombre, el mundo de la mujer y el paraíso de los niños. El muchachito miraba con interés el nuevo pueblo adonde se habían mudado. Un forastero le preguntó " ¿Se halla en este pueblo tu hogar?" "Si señor --repuso el niño--, nuestro hogar esta aquí aunque todavía no le hemos conseguido casa. Papá esta edificando una para instalarlo".

Podemos cambiarnos de casa, pero no de hogar. Para formarlo se necesitan más que cuatro paredes. Hogar significa calor, amor, ternura, simpatía, comprensión y comunicación afectuosa entre los padres y los hijos. Entendido así, el hogar puede encontrarse en un palacio o en una chocita, en el pequeño departamento de una gran ciudad o en la cumbre de una montaña; hay hogar donde hay amor. Entre las muchas definiciones de hogar que recibió una revista londinense después de una encuesta, se destacan las siguientes:

- a) Hogar: es un mundo de dificultades afuera, y un mundo de amor adentro.
- b) Hogar: es el lugar donde los pequeños son grandes y donde los grandes son pequeños.
- c) Hogar: es el lugar donde rezongamos más y se nos trata mejor.
- d) Hogar: es el lugar donde nuestro estómago recibe tres comidas diarias y nuestro corazón mil.
- e) Hogar: es el único lugar de la tierra donde las faltas y los fracasos de la humanidad quedan ocultos bajo el suave manto del amor.

Todos podemos tener un hogar así. ¿Por qué no empezar hoy mismo? Todos podemos llegar a ser felices en la medida en que nos decidamos a serlo, y en la medida en que estemos dispuestos a pagar el precio de la abnegación y del esfuerzo perseverante.

Hogares malformados

Caso No. 1. --¿De veras te casas ?--le preguntó su amigo a Ricardo.

--Así es --afirmó éste--, pero no vayas a creer que estoy enamorado. Lo decidí al hacer mis cálculos y comprobar que me saldrá más barato que vivir en el hotel.

Caso No. 2. El padre trataba, sin éxito, de razonar con Rosa y Alfredo, dos adolescentes de 16 y 17 años que deseaban casarse. Trataba de demostrarles que física y emocionalmente no estaban todavía maduros para afrontar las responsabilidades que envuelve el matrimonio. Finalmente le hizo a Alfredo una pregunta que había estado tratando de evitar:

--¿Cómo sostendrás tu hogar?

Rosa terció diciéndole a su progenitor:

--¡Papá, nos casaremos aunque tengamos que vivir a pan y agua!

Alfredo quedó pensativo y dijo:

--Ahora comprendo, Sr. Fernández. Honestamente reconozco que lo único que podríamos costear es el agua.

Caso No. 3. --¡Cómo! ¿Te casaste? No supimos nada de tu boda-- le decían dos compañeras a Gloria.

Esta bajó el rostro y con lágrimas repuso:

--Pronto seremos padres y decidimos con Alberto realizar un casamiento privado, en medio de una tempestad familiar.

El egoísmo interesado de Ricardo, la inmadurez y precipitación irresponsables de Rosa y Alfredo, y la relación premarital de Gloria que abatió de vergüenza su frente, ilustran sólo tres de los tantos casos de hogares mal formados en nuestros días.

"Antes de asumir las responsabilidades del matrimonio, los jóvenes y las jóvenes deben tener experiencia en la vida práctica, que los haga aptos para cumplir con sus deberes y llevar las cargas de la vida. No hay que favorecer los matrimonios prematuros. Un compromiso tan importante como el matrimonio y de resultados tan trascendentes no debe contraerse con precipitación, sin la preparación suficiente, y antes que las facultades intelectuales y físicas estén bien desarrolladas" (El Hogar y la Salud, pág. 13).

Si Ud. ya formó su hogar no habiendo tenido en cuenta estos principios de la felicidad conyugal, siempre está a tiempo para cultivarlos, no importa los años transcurridos desde la boda.

La influencia de hogares bien formados

El "dulce hogar" con que legítimamente sueñan los seres humanos es una delicada empresa cargada de tremenda responsabilidad por las consecuencias que implica para los contrayentes como también para la sociedad. Se ha dicho que la "restauración y elevación de la humanidad empiezan en el hogar". La sociedad se compone de familias, y es lo que la hagan las cabezas de las familias. El corazón de la comunidad es el hogar. El bienestar de la sociedad y la prosperidad de la nación dependen de las influencias del hogar. Un hogar bien formado (teniendo en cuenta algunos principios como los expuestos en la lección anterior), se transforma en una potencia para el bien en el ámbito social, y en felicidad plena para los cónyuges y los hijos.

¿Ha pensado Ud. en las cualidades espirituales y morales que pondrá en marcha hacia el futuro mediante la formación de su hogar y su descendencia?

Belleza del matrimonio

El matrimonio es el estado en el cual el hombre y la mujer se realizan plenamente como tales. Responde adecuadamente a las necesidades físicas y emotivas de los cónyuges, permitiéndoles alcanzar el más sublime de los privilegios: la paternidad, por la cual dan origen a una nueva generación.

Tan admirablemente dotó el Creador con atributos masculinos al hombre y femeninos a la mujer, que se complementan en forma ideal para formar una pareja y vivir el estado matrimonial.

Por creerlos oportunos, citamos aquí los hermosos pensamientos de Víctor Hugo que titulara "El Hombre y la Mujer":

"El hombre es la más elevada de las criaturas. La mujer el más sublime de los ideales. Dios hizo para el hombre un trono; para la mujer un altar. El trono exalta, el altar santifica. El hombre es el cerebro; la mujer el corazón. El cerebro fabrica la luz, el corazón produce el amor. La luz fecunda, el amor resucita.

"El hombre es un genio; la mujer es un ángel. El genio es inmensurable, el ángel es indefinible. Se contempla lo infinito, se admira lo inefable".

"La aspiración del hombre es la suprema gloria; la aspiración de la mujer es la virtud extrema. La gloria hace lo grande, la virtud hace lo divino".

"El hombre tiene la supremacía; la mujer la preferencia. La supremacía significa la fuerza, la preferencia representa el derecho".

"El hombre es fuerte por la razón; la mujer es invencible por las lágrimas. La razón convence; las lágrimas conmueven".

"El hombre es capaz de todos los heroísmos; la mujer de todos los martirios. El heroísmo ennoblece, el martirio corrige..."

"El hombre tiene un fanal, la conciencia; la mujer tiene una estrella, la esperanza. El fanal guía, la esperanza salva".

"En fin: el hombre está colocado donde termina la tierra; la mujer donde comienza el cielo".

Así pues, hay belleza en el matrimonio cuando el hombre no se considera superior a la mujer ni ésta superior al hombre, sino que respetándose mutuamente se complementan y estimulan hacia la meta común: la felicidad.

Y en el hogar, "donde la tierra se encuentra con el cielo", el hombre y la mujer pueden encontrarse ante Dios, su Hacedor, en plena igualdad, para cumplir bajo su advocación los designios divinos para el hogar.

Lo que deben saber los esposos

Conocimiento de las funciones del cuerpo humano. La salud es uno de los grandes pilares que sostienen la felicidad del hogar, y el conocimiento de las leyes que la rigen permitirá a los cónyuges protegerse mutuamente, y en forma especial cuidar la salud de sus hijos. Por lo tanto, los esposos: deberían estudiar y familiarizarse con el funcionamiento del organismo humano; entender las funciones de los distintos órganos y su mutua relación y dependencia; enmendar la relación entre las facultades mentales y físicas, y las condiciones que se requieren para el sano funcionamiento de cada una de ellas. Conocimiento acerca del sexo. Muchas parejas entran en la vida matrimonial sin poseer un mínimo conocimiento de la anatomía y fisiología del sexo. Por lo tanto, es necesario que los esposos se ilustren al respecto leyendo buenos textos, informándose en forma seria y con altura. ¡Cuántos traumas y desdichas se evitarían si ambos cónyuges comprendieran bien este aspecto de la vida matrimonial!

Planeamiento familiar. "¿Cuántos hijos tendremos?" Tal la pregunta que cada pareja debe responder en forma honesta y responsable. Dicha respuesta estará condicionada por factores económicos, ambientales y de salud; y en lo biológico estará condicionada al factor a que aludíamos en el párrafo anterior. Ese conocimiento permitirá a la pareja planear sabiamente la cantidad de hijos que desean tener. Así como para la construcción de una casa se trazan primero los planos, se deciden los ambientes que ha de tener, y de

acuerdo con estos y las finanzas se determina el tamaño de la misma, así también los esposos deberían planear la familia. Nadie tiene derecho de traer al mundo hijos que sean una carga para otros o que tengan que sufrir por falta de ternura, orientación y alimento. Cómo "edificar la casa". El hogar es una institución divina. Dios mismo unió a la primera pareja en el Edén.

Y hoy los contrayentes siguen concurriendo al pie del altar para formalizar sus votos delante de Dios. Nada mejor entonces que los esposos inviten a Dios a ser el Huésped permanente del nuevo hogar. Con su ayuda podrán "edificar" en forma sabia y feliz un hogar sin sombras. Con cuanta belleza y sencillez expresa esta verdad fundamental la Sagrada Escritura en el Salmo 127: "Si el Señor no edificare la casa en vano trabajan los que la edifican".

Por supuesto, muchas otras cosas deberían saber los esposos y padres, tales como administración doméstica, disciplina de los hijos, etc., temas que veremos en lecciones futuras.

**“El que halla esposa halla el bien
y alcanza el favor de Jehová”.
Proverbios 18: 22**

ELEGIR con quién me casaré

En esta lección vamos a estudiar algunos puntos importantes en relación a la elección del compañero (a) para la vida.

H. Jackson Brown Jr.; escritor, compositor y artista, entregó un obsequio a su hijo un cuaderno con centenas de ideas y sugerencias que había anotado en el transcurso de su vida. De aquellas instrucciones había una que decía: “Elige muy bien a tu cónyuge. De esta única decisión, resultará el noventa por ciento de toda tu felicidad o toda tu desgracia”. ¡Qué gran verdad!

1. ¿Por qué buscamos a alguien para casarnos?

Una de las características más importantes del ser humano es el hecho de que fuimos hechos seres sociales. Desde temprano los niños ya buscan relacionarse unas con otros niños, satisfaciendo así sus necesidades psíquicas, sociales y físicas. En la adolescencia y en la juventud, el proceso de crecimiento nos lleva a sentir el deseo de relacionarnos con personas del otro sexo, lo que es muy natural. Para la mayoría de nosotros, la vida no tiene ningún sentido completo si no podemos compartirla con alguien muy especial.

Generalmente elegimos a alguien por uno o más de los siguientes motivos:

- a) Alcanzar una vida llena de significado.
- b) Satisfacer nuestras propias necesidades de amor, de aceptación, de seguridad, de reconocimiento y de interacción
- c) Tener a alguien con quien compartir, con quien desarrollarnos: social, física, intelectual y espiritualmente.

2. ¿Qué debemos tomar en cuenta al elegir?

Algunas cosas que ejercen gran influencia en la hora de elegir a nuestro cónyuge son: La belleza, nuestra experiencia, nuestras necesidades emocionales, nuestros valores y metas, nuestras creencias religiosas y nuestra propia escala de valores.

Belleza

La belleza física es un presente de Dios que puede ser cultivada y apreciada. Es necesario sentir atracción física para llegar al matrimonio. Pero no debe ser un factor prioritario para esa elección. Es mucho más seguro tomar en cuenta la belleza interior, que expresa los rasgos positivos del carácter y los principios morales. Este criterio es un buen fundamento para el matrimonio. (Lea Proverbios 31:30).

Experiencias

Las experiencias que vamos adquiriendo con la vida determinan nuestros sentimientos, nuestra forma de pensar, nuestras actitudes y nuestro comportamiento. El ambiente cultural, social y familiar donde crecimos es parte de nosotros. Todo esto tiende a direccionar nuestras necesidades, nuestros valores y metas y nuestras perspectivas de vida; factores que, si son muy diferentes, pueden ser incompatibles.

Valores y objetivos de la vida

Los valores son los ideales, las costumbres y las creencias o instituciones a las cuales atribuimos importancia y respeto. La verdad, la honestidad y las creencias religiosas constituyen clases de valores. Los objetivos de vida son las metas por las cuales luchamos. Conocer las metas por las cuales luchamos. Conocer las metas y los valores del candidato para ser su esposo (a) es muy importante. Generalmente, cuando más cercanas estén las metas y valores de ambos, más chance ellos tienen de alcanzar la armonía en su relación.

Principios religiosos

Los principios religiosos nos guían en las experiencias de la vida, en las decisiones y en nuestro comportamiento. Ellos son un factor cultural tan fuerte en nosotros, que pueden convertir gustos y costumbres en valores innegociables. Es una imperiosa realidad de que esposo y esposa tengan y practiquen los mismos principios religiosos es un factor determinante para la armonía en el hogar.

Escala personal de valores

Es una síntesis de los factores psicológicos sociales, culturales y religiosos mencionados anteriormente. Un buen comienzo para la pareja es tener una escala de valores semejante. Eso no significa que los dos deben pensar siempre de la misma forma. Tampoco quiere decir que no tengan opiniones diferentes. Las diferencias aumentan el sabor de la vida, sin embargo deben estar unidas a aspectos secundarios del relacionamiento.

Necesidades

Todo el mundo tiene necesidades. El problema es que las necesidades emocionales del hombre y de la mujer son diferentes y ambos, en general, desconocen ese asunto. Entonces, también terminan sin saber cómo apoyar al otro. John Gray autor de “Hombres son de Marte, Mujeres son de Venus”, dice que la mayoría de nuestras complejas necesidades emocionales pueden ser resumidas como necesidades de amor”. Vea estos doce tipos de “necesidades de amor” del hombre y de la mujer:

Ella precisa de cariño,
Ella precisa comprensión,
Ella precisa de respeto.
Ella precisa devoción,
Ella precisa valorización,
Ella precisa de apoyo

Él precisa confianza,
Él precisa aceptación,
Él precisa aprecio;
Él precisa de admiración,
Él precisa de aprobación,
Él precisa valor.

3. ¿Cómo conocer al otro y a sí mismo?

Emocionalmente, tenemos la tendencia de no mirar de manera honesta a nosotros mismos y a la persona que amamos. Tenemos miedo de descubrir las cosas desagradables. Pero necesitamos identificar nuestros puntos fuertes y débiles, si queremos tener éxito en la elección del cónyuge. Por lo tanto:

Haga una auto evaluación

Formule para sí preguntas acerca de sus necesidades de seguridad, de reconocimiento, de interacción, de nuevas experiencias y de apoyo emocional. Verifique si sus necesidades en esa área son normales o excesivas. ¿Hasta qué punto usted tiene necesidades de dar y de recibir amor? ¿Cuáles son sus valores, ideas y metas?

Evalúe la persona con quien se quiere casar

Observe como él (ella) trata a la familia. Positivamente eso tendrá relación con el trato que tendrá con usted. Piense hasta qué punto su futuro cónyuge necesita de seguridad, reconocimiento y apoyo emocional. Identifique los hábitos, actitudes, valores y metas de él (ella), con los familiares y amigos, observe su comportamiento.

Vea hasta dónde va el respeto.

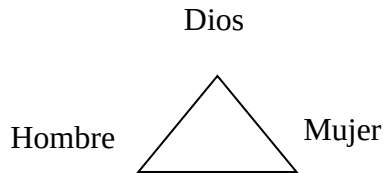
Perciba si su novio (a) lo respeta a usted y a si mismo(a). Cuando hablamos de respeto, no nos referimos solamente al relacionamiento físico, aunque los contactos físicos pueden servir de termómetro. El sexo antes de casarse, aunque es tan común, pero en el plan de Dios, sólo hay lugar para el contacto íntimo dentro del matrimonio. Y las estadísticas han demostrado que las parejas más felices son aquellas que esperan hasta el matrimonio para tener intimidad sexual.

Estudie los efectos de sus posibles reacciones.

Busque prever algunas situaciones como si ya estuviesen casados. ¿Cree que podrá suplir las necesidades de su compañero(a) mencionadas anteriormente? ¿Usted lo(la) acepta así cómo es? No piense que después del casamiento la persona se transformará. ¿Tiene paciencia y tolerancia suficientes para convivir con los defectos de él (ella)? Proyecte sus pensamientos a través del tiempo e intente imaginar racionalmente el papel que cada uno de ustedes dos desempeñará como amante, padre y compañero de la edad madura.

4. Una relación de tres.

Ya vimos algunos elementos indispensables que deben ser observados cuando se está frente al matrimonio. Pero este que abordaremos es el más importante de todos para la armonía familiar. Queremos proponer, para su matrimonio una relación que va más allá de la entrega de una persona a otra. Se trata de una relación compartida entre tres. Si, usted compartirá a su amado o amada con otra persona: Dios. Observe el triángulo siguiente, el representa un matrimonio, los lados laterales representan al hombre y a la mujer, el vértice superior representa a Dios. En la medida que cada uno de ellos se acerca a Dios, se acerca también a la persona que ama. El número uno en el corazón de ambos debe ser Dios.



Si una pareja quiere tener unidad entre sí, debe buscar también la unión con Dios. Vea algunas formas para que la relación con Dios sea real en la relación de pareja.

Devoción personal

Es dedicar tiempo para meditar en Dios Creador quién es el más interesado en la felicidad de cada ser humano. A través de la lectura diaria de la Biblia, pues ella es el “pan que nos alimenta” hablando espiritualmente. A través de ella, conocemos y oímos a Dios.

Oración

Significa conversar con Dios, confiando en Él la dirección de su vida. Es importante que la persona tenga tiempo en un lugar especial para, diariamente, abrir el corazón al Señor como a un amigo.

Participar de actividades religiosas

Es un hábito que fortalece los lazos familiares en principios, valores, relacionamientos sociales y paz interior.

Coherencia

Es mostrar los resultados de sus creencias en la vida práctica.

En esta lección estudiamos algunos detalles importantes que deben ser observados antes del casamiento, que son: Experiencias, necesidades, valores, metas y creencias de ambos. Todo esto tiene mucho peso en la futura relación. Recuerde quien acepta la dirección divina en sus planes e ideas logra constituir una familia armoniosa y feliz, la cual tendrá mucho valor para la sociedad y para las generaciones futuras. La próxima lección es EN BUSCA DE UN MATRIMONIO IDEAL. En ella veremos otros aspectos indispensables para el desarrollo de una relación satisfactoria, como la comunicación, la cooperación, la comprensión y el compromiso. Esperamos que usted esté haya disfrutado de este segundo número del curso “Familia Feliz”, hasta la próxima lección.

LEA MÁS

Sobre el asunto que estudiamos

Mensaje para los jóvenes, Elena de White, ACES

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. ¿Cuál fue el motivo para que usted quiera casarse? ¿Cree usted que ese motivo es saludable o no? Escriba y evalúe su respuesta.

2. ¿Conoce bien usted a su novio(a), marido o esposa? Si no lo conoce, ¿qué puede hacer para conocerlo mejor?

3. ¿Dios es parte de su relación? Si su respuesta es sí, ¿cuál es la bendición de esa decisión? Si la respuesta es no, ¿qué actitudes pueden asumir para que su relacionamiento tenga la participación de Dios?

“Antes de asumir las responsabilidades del matrimonio, los jóvenes deben tener una experiencia práctica que los haga aptos para cumplir los deberes de la vida y llevar las cargas de ella. No se han de favorecer matrimonios tempranos. Un compromiso tan importante como el matrimonio y de resultados tan trascendentales no debería contraerse con precipitación, sin la suficiente preparación y antes de que las facultades intelectuales y físicas estén bien desarrolladas”.

(EGW. “Ministerio de Curación”, 276)

Lección #3 – Y Fueron Felices

En materia de publicidad se ha dicho que lo que no se da a conocer, es como si no existiera. Puede haber un remedio muy bueno para curar cierta enfermedad, pero si se ignora su existencia, los enfermos morirán a pesar de que exista cura para ellos. Esto también es aplicable a la expresión del amor en el hogar.

La expresión del amor

El cónyuge que no expresa su afecto en atenciones, en palabras y en hechos, está marchitando el amor en el corazón de su compañero. Seguramente lo ama, pero si no se lo manifiesta, será como si no existiera ese amor y la otra persona hasta podrá pensar que no es amada.

El novio que con orgullo le entregaba un costoso obsequio a su novia porque deseaba conquistarla, se transforma a veces en el esposo que considera una debilidad llevarle un ramo de flores o un presente a su esposa. Cuando perdemos a un ser amado cubrimos su ataúd con flores. Exteriorizamos así nuestro afecto. Pero ¿qué hubiese sucedido si le hubiéramos hecho muy feliz y nosotros mismos hubiéramos sido mucho más dichosos? El matrimonio no debe ser el final de las atenciones galantes, sino el verdadero principio de las mismas. El cónyuge que recibe una atención, por pequeña que sea en valor pecuniario, recibe un mensaje de afecto de valor incalculable. Esa atención significa que Ud. pensó en él, que lo recordó con cariño durante el día, y que desea hacerlo feliz.

Pero no sólo gastando en un regalo podemos expresar nuestro afecto y estima. ¡Cuántas veces una sola palabra de ternura y reconocimiento basta para borrar en el corazón del cónyuge las fatigas y los contratiempos de una jornada agotadora! Si se procede así, el matrimonio, en lugar de ser el fin del amor será su verdadero comienzo.

La fusión de las personalidades

Por cuidadosos y prudentes que hayan sido los contrayentes, pocas son las parejas que están perfectamente unidas al realizarse la ceremonia nupcial. La verdadera unión de ambos cónyuges es obra de los años futuros. Ambos inician una empresa común, pero teniendo su propia personalidad. Quizá provengan de hogares con enfoques diferentes ante los variados problemas de la vida, o quizá de distinto nivel cultural.

El aspecto romántico con que la imaginación suele revestir a menudo el matrimonio, desaparece ante los esposos al presentárseles la vida con su carga de afanes, preocupaciones y frustraciones. Es entonces cuando ambos esposos aprenden a conocerse como no lo habían hecho antes. Es uno de los momentos más críticos en la vida de toda pareja. La felicidad futura depende de la actitud serena y juiciosa que adopten en ese momento. A menudo cada uno de ellos descubre en el otro defectos y flaquezas que

nunca imagina que podría tener. En tal situación no es difícil que en alguno de ellos surja la pregunta: ¿Será que me equivoqué? ¿No hubiera sido mejor que me hubiese casado con Fulano o Mengana? Y en verdad si se hubiese casado con Germán o con Graciela hubiese tenido los mismos problemas, pues siempre habrían sido dos personalidades que necesariamente debían ajustarse. Ni el esposo ni la esposa deben fundir su individualidad en la del otro. Pero con el andar del tiempo dichos ajustes irán produciendo una armonía conyugal plena de satisfacción. Esta es una obra de toda la vida.

Juntamente con los aspectos negativos, también descubrirán rasgos positivos desconocidos hasta entonces. La actitud serena y juiciosa a que aludíamos en el párrafo anterior incluye el descubrir y alentar las virtudes más bien que los defectos. Los corazones unidos por el amor procurarán con bondad y tacto limar los defectos y pulir las virtudes a fin de que brillen más. La Sagrada Escritura tiene un consejo oportuno para los esposos que pasan por esta situación: "Por lo demás, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad" (Filipenses 4:8).

Felices los esposos que, al emprender la aventura de la vida matrimonial, se reconocen y aceptan tales como son y con la ayuda de Dios se proponen armonizar sus personalidades. Esta sensata actitud es muy semejante a la del marino que antes de aventurarse por los océanos, ajusta y pone en orden los avíos de su barco. Por otra parte, si la barca del matrimonio ya ha soltado amarras, ¿no le parece que con mayor razón los esposos deberían ajustar sus personalidades a fin de hacer más seguro el rumbo?

Cómo mantener el amor

Hay quienes piensan erróneamente que la conquista del cónyuge es algo que concluyó en el altar. Esta posición falsa a menudo crea un vacío afectivo en uno o en ambos cónyuges, que lamentable y desgraciadamente es aprovechado muchas veces por terceros para iniciarlos en el camino de la infidelidad y la desdicha. El amor es la planta más delicada y la más importante de todas las que deben cultivar los esposos. Un experto ha dicho: "La acción más importante que un padre puede hacer por sus hijos es amar a la mujer que los trajo al mundo". Las reyertas entre los padres producen inseguridad e inestabilidad en el carácter de sus hijos.

¿Protege Ud. su matrimonio mediante pequeños actos de consideración? ¿Está seguro su cónyuge de su afecto por él? ¿Sabe su esposa, o esposo, que ningún ataque extremo podrá poner en peligro la estabilidad del barco matrimonial?

Para mantener el amor también es necesario desterrar el rescaldo de algún rencor. Este sentimiento negativo impide manifestar afecto y aleja la felicidad del corazón que lo alberga. La Biblia tiene un buen consejo al respecto: "No se ponga el sol sobre vuestro enojo" (Efesios 4:26).

Por otra parte, la más genuina cortesía que brota espontáneamente de nuestra consideración hacia los demás creará la atmósfera apropiada para el cultivo del amor.

La intimidad del matrimonio

En nuestros días asistimos a lo que se ha dado en llamar la "revolución sexual". Si bien es cierto que una información adecuada acerca del sexo es deseable y útil, es lamentable la tendencia a darle una exagerada importancia.

En el seno de las familias más dichosas, a las cuestiones sexuales se les da sólo el lugar que les corresponde, y es además probablemente cierto que el tema del sexo cobre una importancia desusada en las familias inestables. En los hogares felices no es que se descuiden las relaciones sexuales, sino que se las considera sólo una parte aunque muy importante, de ese gran todo que es el matrimonio.

“La relación sexual representa la culminación... lo último y definitivo en la felicidad conyugal. Significa infinitamente más que la satisfacción de los impulsos eróticos... No es el motivo del verdadero amor” (Harold Shyrock, El Secreto de la Dicha Conyugal, pág.177). Al Creador del hombre le plugo poner este impulso sexual para preservar la especie, y para hacer más completa la felicidad de la pareja. Por otra parte, el matrimonio es el estado ideal donde este noble instinto encuentra su expresión correcta. Siendo que la satisfacción sexual mutua es tan importante en la felicidad y estabilidad conyugal, ambos esposos deberían procurar alcanzar una armonía aceptable en este aspecto.

La intimidad del matrimonio

En nuestros días asistimos a lo que se ha dado en llamar la "revolución sexual". Si bien es cierto que una información adecuada acerca del sexo es deseable y útil, es lamentable la tendencia a darle una exagerada importancia.

En el seno de las familias más dichosas, a las cuestiones sexuales se les da sólo el lugar que les corresponde, y es además probablemente cierto que el tema del sexo cobre una importancia desusada en las familias inestables. En los hogares felices no es que se descuiden las relaciones sexuales, sino que se las considera sólo una parte aunque muy importante, de ese gran todo que es el matrimonio.

“La relación sexual representa la culminación... lo último y definitivo en la felicidad conyugal. Significa infinitamente más que la satisfacción de los impulsos eróticos... No es el motivo del verdadero amor” (Harold Shyrock, El Secreto de la Dicha Conyugal, pág.177). Al Creador del hombre le plugo poner este impulso sexual para preservar la especie, y para hacer más completa la felicidad de la pareja. Por otra parte, el matrimonio es el estado ideal donde este noble instinto encuentra su expresión correcta.

Siendo que la satisfacción sexual mutua es tan importante en la felicidad y estabilidad conyugal, ambos esposos deberían procurar alcanzar una armonía aceptable en este aspecto.

Lealtad, compañerismo

El matrimonio debería ser considerado por los esposos como un círculo cerrado, en lo que toca a sus aspectos privados e íntimos. Nadie debería penetrar en sus secretos a menos que decidan llevar algún problema a un consejero especial, como podría ser el médico de la familia, un pastor, un clérigo o un amigo de probado criterio. A veces algún esposo o esposa, bajo ciertos estados emocionales confía su problema a alguien, para descubrir al poco tiempo que esa persona no fue discreta, por lo que se enteran de él algunas otras, ante quienes ya no puede sentirse cómoda.

Otra buena norma de lealtad conyugal es la de no recurrir jamás al engaño u ocultamiento de la verdad. Este proceder podrá evitar un mal momento, pero una vez descubierto minará la confianza del cónyuge. Por muy espinoso que sea un problema relativo a los hijos, por ejemplo, es preferible una discusión franca que permitir que la duda socave el fundamento mismo del hogar: la confianza mutua. ¿Podrían continuar como socios dos comerciantes que se defraudaran mutuamente? Siendo el matrimonio una sociedad sagrada, ¿no le parece que debe regirse por la más estricta lealtad?

Además de esposos, los cónyuges deben ser verdaderos amigos y compañeros. Cuando el esposo se interesa en la labor de su esposa en el hogar, desde el arreglo de la casa hasta la dirección de los hijos y su progreso en la escuela, ella siente que él "está a su lado", que no está sola en la tarea. Igual le ocurre al marido que siente el estímulo de su esposa, ya sea en su trabajo o en sus pasatiempos. Se ha dicho que hay hombres que triunfan sin sus esposas, otros que triunfan a pesar de sus esposas, y otros que triunfan con sus esposas. Amigo cónyuge, integre Ud. esta última legión a la cual debe tanto la sociedad.

Reflexion personal

Responda si el término respectivo ha sido de 3 meses, o de 6 meses, o de 1 año:

¿Cuánto tiempo hace que no le llevo un presente a mi esposa?

¿Cuánto tiempo hace que no le hago un obsequio o el postre favorito a mi marido, expresándole así el cariño que siento por él?

El amor que no se expresa muere. ¿Cuándo fue la última vez que le dije a mi cónyuge que él constituye lo que más quiero en este mundo?

¿Cuándo fue la última vez que expresé mi sincero aprecio por todo lo que mi esposa hace en las tareas del hogar, y le manifesté mi deseo de ayudarle?

¿Cuándo fue la última vez que le expresé a mi esposo mi reconocimiento tras agotadoras jornadas de trabajo?

¿Cuándo fue la última vez que salimos juntos para pasar algunas horas fuera de casa, ya sea en la ciudad o en el campo?

Conteste a las siguientes preguntas con un sí o con un no:

¿Recuerdo los aniversarios: cumpleaños, casamiento, etc.?

¿Actúo de manera que mi cónyuge se sienta cómodo delante de otras personas?

¿Quedan lealmente--en casa--los aspectos íntimos del matrimonio, o los comparto con terceros?

¿Evito la ironía y procuro con afecto ayudar a mi cónyuge a superar sus defectos?

**“¡Prendiste mi corazón, oh hermana y novia mía!
Prendiste mi corazón con un solo gesto de tus ojos”.
Cantara de los Cantares 4: 9.**

En busca del MATRIMONIO ideal

El matrimonio ideal no surge por casualidad. Se va fortaleciendo a medida que lo enriquecemos a través del compromiso, comunicación eficaz, cooperación, comprensión y amor. En esta lección, daremos inicio al estudio de esos elementos indispensables para una relación satisfactoria.

1. Construyendo una relación sólida

Disertando en una universidad, Ruth Peale fue desafiada por una alumna.

-Señora Peale, en mi opinión, en poco tiempo el matrimonio va a desaparecer. ¡Yo no creo que sea necesario, ni deseable que alguien viva preso de otra persona por el resto de su vida!

Después de otros comentarios en los cuales la universitaria sólo despreciaba el matrimonio, Ruth Peale dio su respuesta:

-Yo me considero una de las mujeres más afortunadas de la Tierra. Estoy totalmente casada con un hombre, en el pleno sentido de la palabra: física, emocional, intelectual y espiritualmente. Somos tan unidos que no podrían colocar una lámina entre nosotros. No somos dos individuos solitarios y competidores. Somos uno. Y no hay nada en la vida que se compare a eso. Pero ustedes jamás experimentarán tal unidad, ni tendrán una vislumbre de la satisfacción que ella encierra, si continúan con esa actitud y esa línea de conducta.

Para que un matrimonio sea verdadero, es necesario que haya compromiso y que se cumpla lo que fue prometido. Eso es el resultado de la participación constante de dos personas que trabajan juntas en función de una relación duradera.

Por más que se haya hecho todo bien, en el sentido de unir, durante el noviazgo, difícilmente los novios estarán perfectamente unidos al salir de la ceremonia de matrimonio. La verdadera unión entre marido y mujer no sucede de una hora para la otra. Lleva años...

Cuando el marido y la mujer comienzan a enfrentar los problemas y desafíos de la vida, ahí es cuando empiezan a conocer el carácter, uno del otro. Generalmente, al comienzo de la vida de casados es difícil. En el momento que surgen dudas, decepciones y frustraciones, muchos llegan a pensar que cometieron un error. El matrimonio exitoso no es por casualidad, sino que cuando dos personas buscan soluciones para pequeños y grandes problemas, continuamente.

Platón usó una escalera para ilustrar el crecimiento de la relación conyugal.

Los lados laterales de la escalera, simbolizan al marido y a la mujer, y los escalones o peldaños, representan los elementos que los mantienen unidos.

El primer escalón de abajo es la atracción física y el más alto es el amor a Dios. Todos los escalones son importantes y dependen unos de otros a fin de mantenerse y dependen uno de otro a fin de mantener la unidad de la escalera del matrimonio.

2. Relaciones problemáticas

Matrimonio: ¿Éxito o fracaso? Depende de la actitud de la pareja. La consejera matrimonial, Nancy Van Pelt, habla que cuando la pareja está en dificultad, ellos eligen una de estas tres alternativas:

a) El divorcio: Es aceptado frecuentemente; pero, en la mayoría de las veces no es la elección más madura, pues generalmente es sólo un mecanismo de escape. Además de no traer felicidad para la actual felicidad, no resuelve los problemas además de aumentar la probabilidad de repetir la misma decepción en futuras relaciones.

b) El contentamiento: Es la alternativa de soportar una relación de apariencias, sin que haya esfuerzo para mejorar la situación. Es más fácil “actuar” así que encarar ciertas deficiencias personales y hacer algo para superarlas. Esta tampoco es una decisión feliz.

c) El esfuerzo: Es la decisión de enfrentar las dificultades personales para conseguir transformar el matrimonio actual en un matrimonio feliz. Incluso las parejas aparentemente incompatibles pueden aprender a superar sus deficiencias. Finalmente no existe la “incompatibilidad de genio” lo que sí existe es la falta de habilidades o interés en relacionarse. Enfrentar las limitaciones personales no es nada fácil, pero es la actitud más sensata y madura. La caminata rumbo a un matrimonio completo es la caminata que deja las actitudes infantiles en dirección a la madurez personal.

3. La comunicación.

Cuando dos personas están conversando, las palabras transmiten sólo 7% de la comunicación. El resto del mensaje se emite a través de los gestos, del tono de voz, de las expresiones faciales y de la postura del cuerpo. Esto es el detonante de que la comunicación sea eficaz o no. El consejero Norman Wright divide la comunicación en cinco niveles. El nivel 1 es el más profundo y el nivel 5 es el más superficial.

Nivel 5: Comunicación superficial.

Este es el nivel de frases como: ¡Hola! ¿Cómo estás? Es una conversación donde no se comparte detalles personales. Si la comunicación queda en este nivel, la relación será marcante. Eso resultará en resentimiento.

Nivel 4: Comunicación de ideas y juicios.

En este nivel, las personas sólo intercambian informaciones, pero no hacen sus comentarios, no dan su opinión. Como los hombres no gustan de expresar sentimientos ellos pueden tener la tentación de comunicarse de esta forma.

Nivel 3: Comunicación afectiva

Es cuando la conversación comienza a tener la expresión de algunos sentimientos y opiniones. Aquí comienza realmente una comunicación de relacionamiento.

Nivel 2: Comunicación de sentimientos y emociones.

En este nivel, usted habla de lo que viene de adentro. Usted no esconde los sentimientos de rabia, de resentimiento o de alegría. Si usted comparte sus experiencias

con sinceridad con su cónyuge, mostrando que lo valoriza o que él también siente, la relación será enriquecida y crecerá.

Nivel 1: Comunicación profunda.

Es cuando la comunicación emocional y personal es completa. Expresar los sentimientos más íntimos puede traer el riesgo de rechazo. Pero para que la relación crezca, es necesario este nivel de comunicación.

4. Cómo desarrollar una buena comunicación.

- ♥ Elija una hora real para hablar con su cónyuge. Hablar algo correcto en el momento equivocado generalmente no tiene buen resultado.
- ♥ Hable con un tono de voz agradable. Lo que decimos no es tan importante que como lo decimos.
- ♥ Vaya directo al grano, de forma clara, pero sin agredir. Una conversación confusa puede generar malos entendidos. Trate de pensar cuando habla para poder exponer lo que usted desea comunicar de forma clara.
- ♥ Busque ser positivo. 80% de la comunicación en las familias es de carácter negativo, como críticas, burlas, reprobaciones, etc. Suba al nivel de la conversación para una comunicación positiva y completa.
- ♥ Incluso que ustedes no estén de acuerdo con lo que se está diciendo, oiga con interés. Sea cortés y respete la opinión de su cónyuge.
- ♥ Considere las necesidades y los sentimientos del otro, identificando en el (ella) los sentimientos de rabia, temor, ansiedad o felicidad.
- ♥ La conversación es un arte. Busque oportunidades para desarrollarla. Cuanto más tiempo una pareja pasa conversando uno con el otro, más alto será su nivel de satisfacción matrimonial (Nancy Van Pelt).
- ♥ Cuando este molesto con alguien y necesita hablar de eso, trate de exponerlo como usted se siente frente a lo sucedido, en lugar de señalar los defectos del otro. Al hablar de un tema difícil, la meta debe ser mostrar sus sentimientos y no atacar a la persona. Así funciona: “Cuando te quedas hasta tarde en tu trabajo, yo me siento muy sola y abandonada”. Así no funciona: “Estas trabajando demasiado, ¡sólo piensas en ti y en tu trabajo!”
- ♥ No diga que lo va a hacer si después no lo hará, y no haga nada sin hablar primero.

5. La relación de apoyo:

En la relación de apoyo, no hay lucha por el poder ni la imposición de la voluntad propia. Al contrario, se demuestra prontitud para negociar y ajustar las diferencias, hasta que se llegue a un acuerdo.

Probablemente, el marido será el líder, pero no el dictador. En algunas cosas, quien debe liderar es el hombre, por causa de su competencia en ciertas áreas. En otros asuntos, a causa de sus actitudes, el esposo debe dejar a la mujer asuma el control.

El hombre y la mujer fueron creados para que uno complete al otro, en el sentido de hacer que el matrimonio resulte en una relación de apoyo interdependiente. Para el bienestar de una relación saludable los cónyuges, a pesar de tener papeles diferentes, deben ser valorizados individualmente. Los dos son importantes.

La pareja que se apoya discute menos y consigue que una paz natural se instale enteramente en su familia.

6. Comprendiendo

Existe una gran necesidad de comprensión entre las parejas. Por eso, ellos deben esforzarse para descubrir lo que motiva, agrada, desagrada o preocupa al compañero(a), haciendo de todo para identificar cuáles son los sueños y las expectativas del otro. Esas actitudes permiten que la pareja se beneficie de una vida conyugal mucho más significativa.

Hombres y mujeres generalmente piensan y sienten de forma diferente y es impotente que ambos entiendan algunos aspectos del sexo opuesto para que haya comprensión en vez de discordia.

Lo que ellos necesitan saber

La mayoría de las mujeres pasan por períodos de TPM (tensión pre menstrual) bastante intensos. En este período, irritación, sensibilidad, y altibajos del humor son frecuentes. Esto no es como muchos dicen “locura”, sino consecuencia de una serie de alteraciones hormonales propias de este período. No la critique, en este momento, ella necesita de afecto o algunas veces, un simple silencio. Después todo vuelve a la normalidad.

Generalmente las mujeres tienen más necesidades de hablar que los hombres. Ellas tienden a ser más detallistas cuando cuentan un acontecimiento o pueden sentir la necesidad de simplemente ser oídas sin, necesariamente, oír soluciones. Por lo tanto, no se preocupe tanto en dar consejos, sólo ofrézcale su atención y comprensión.

Lo que ellas necesitan saber

Algunas veces, las mujeres esperan que los hombres “adivinen” sus sentimientos, pensamientos o gustos sin decirlo claramente. Por eso comunique, de forma verbal a su cónyuge, todo aquello que usted quiere que él sepa, incluso lo que usted piense que es obvio. El amor no adivina. Cada uno necesita abrir el corazón y hablar de sus sentimientos.

Muchos hombres prefieren pasar momentos de silencio cuando están estresados o cansados; Si él no quiere hablar acerca de alguna cosa de él, respételo, aprenda a no sacar conclusiones precipitadas de que tal actitud es algo en su contra.

En esta lección, estudiamos sobre comunicación íntima, compromiso, cooperación mutua y comprensión. Usted se dará cuenta ahora que estudiamos la importancia de estos elementos para el crecimiento de la relación conyugal, porque muchos matrimonios fracasan.

Pero no queremos que esto suceda en su familia. Por lo tanto, trate de colocar todos estos consejos en práctica. Nuestro deseo es que, a través de estos ingredientes, su relación se haga cada vez más completa y feliz.

LEA MÁS sobre el asunto que estudiamos.

Felices para siempre. Nancy Van Pelt, Editorial ACES

Vida en familia. Elena de White, Editorial ACES

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. ¿Delante de un conflicto conyugal, cómo reacciona usted? ¿Se aleja, conversa, pide el divorcio, espera ver la actitud del otro? Escriba abajo como usted acostumbra a actuar y reflexione acerca de los aspectos positivos y negativos de esa conducta.

2. ¿En qué nivel está su comunicación con su cónyuge? Si usted todavía no llegó al nivel 1, ¿qué puede hacer para desarrollar esa comunicación?

3. Haga una lista juntamente con su cónyuge, dividiendo los papeles de cada uno. Analice que puede hacer cada uno para cooperar con el otro.

4. Tanto el hombre como la mujer, poseen necesidades diferentes y que necesitan ser comprendidas. Haga, juntamente con su cónyuge, una lista de las necesidades individuales para que, cuando una situación semejante sucede nuevamente, ambos recuerden de la necesidad del otro de ser comprendido.

“Los jóvenes cristianos deberían tener mucho cuidado con las amistades que forman y la elección de compañeros. Tengan cuidado, no sea que lo que ahora piensan que es oro puro, se torne vil metal.

(El esposo) “Nunca debería colocarse por encima de su esposa. Ella necesita que se le prodigue amor y bondad, que se proyectaría de vuelta en Ud. Si quiere que lo ame, debe primeramente ganar ese amor manifestándolo por medio de la ternura expresada en palabras y hechos.

(EGW. “Testimonios Acerca de la Conducta Sexual”, 19 y 34)

Lección #4 – Hacia Una Dicha Sin Sombras

Con frecuencia cada vez mayor se habla de "incompatibilidad de caracteres", de "crueldad mental" y de "amores clandestinos" que producen verdaderas rupturas en los lazos afectivos de la pareja. Y en ciertos países, debido a estas causas, uno de cada dos, y hasta dos de cada tres matrimonios, terminan en la separación, como resultado de lo cual familias enteras arruinan todos sus esfuerzos y desvelos por lograr la felicidad. Esposos fracasados lloran su desgracia, e hijos solos y traumatizados soportan su cuota de dolor y desencanto. En verdad, los hogares deshechos constituyen uno de los problemas más graves de nuestra sociedad, ya que, según serios estudios hechos sobre el particular, cada ruptura matrimonial implica la desdicha--directa o indirecta--de por lo menos cuarenta personas, contando los familiares, allegados y amigos afectados. ¡Qué carga de dolor para tanta gente, que bien puede evitarse cultivando sabiamente la planta de la felicidad!

Causas posibles de naufragio

Hacía cinco años que se habían casado. Ambos eran felices. Pero un día el esposo perdió su trabajo. Durante varias semanas estuvo buscando un empleo, sin encontrarlo. Llegó el momento cuando su angustia alcanzó tal proporción, que el buen esposo entró desmoralizado en un bar. Allí bebió un poco "para olvidar". Y después de ese día sintió más y más la necesidad de "olvidar". Así fue como comenzó a frecuentar otros bares. En cada ocasión bebía una mayor medida de alcohol. El resultado final fue que el pobre hombre jamás encontró trabajo, porque cayó en las garras del alcoholismo. Y finalmente, tras muchos intentos fallidos, su matrimonio se deshizo. Todo por causa del alcohol, el que a su vez dio paso a otros vicios que el corazón de su esposa no pudo tolerar.

Pero el alcoholismo está lejos de ser la única o la principal causa de ruina matrimonial. He aquí otros factores que también pueden provocar fisuras en la unidad conyugal:

1. El genio violento y duro de parte de uno de los esposos.
2. El espíritu egoísta, el corazón frío y las palabras ásperas.
3. Los celos, la desconfianza y el rencor entre los cónyuges.
4. Los intereses divididos, propios de los esposos que, absortos en ocupaciones e ideales diferentes, descuidan la vida matrimonial y familiar.
5. El desengaño y la desilusión por parte de uno de los esposos, al descubrir defectos y vicios en la conducta del cónyuge.

6. La rutina conyugal producida por esposos insípidos, incapaces de convivir alegremente y de expresar el amor. Consecuencia: apatía, monotonía, convivencia sin atractivo.

7. La abundancia material. La riqueza mal usada a menudo descompone el amor. Las estadísticas revelan que en cualquier país las disoluciones matrimoniales aumentan notablemente en las épocas de prosperidad, mientras que disminuyen cuando hay necesidad económica.

8. La infidelidad y la falta de amor. Sin duda, ésta es la causa más común de rupturas conyugales.

El clamor de un hijo

No importa cuál sea la causa que produzca el rompimiento del vínculo conyugal--sea una de las ya señaladas o no--toda la familia enferma cuando los padres demuestran que no han aprendido a convivir armoniosamente bajo el mismo techo. Sin embargo, quienes más sufren frente al drama del naufragio familiar son inevitablemente los hijos, sean niños o adolescentes.

Así lo indica el clamor de aquel niño de diez años que un día le habló a su padre de esta manera: "Papá, ¿por qué dices que te vas a ir de casa? ¿Acaso no me quieres? Y si te vas, ¿a dónde irás? ¿Qué va a pasar conmigo? Yo sé que quieres irte porque siempre te peleas con mamá...¡Ay! ...¡ah! ... ¡qué dolor tengo aquí en el pecho! ¿Por qué será? Tal vez porque voy a quedar solo. Yo te quiero, papito. No te vayas; no me dejes. Cuando de noche estoy solito en la pieza lloro y lloro pensando que al levantarme ya no estarás en casa. ¡Qué lindo es estar a tu lado con mamá, cuando vamos a pasear o cuando hago los deberes de la escuela! Papito, no te vayas. Me portaré bien. No te pelees con mamá. Es tan, tan lindo estar juntitos en casa..." (y la voz del niño ahogada por las lágrimas, quedó detenida, mientras abrazaba fuertemente a su papá).

¡Qué hermoso! El clamor del niño fue escuchado, y su hogar se salvó. Las palabras tan sentidas de este niño dolorido, ¿no encierran un mensaje de reflexión para todo padre o madre que está pensando en una separación, sin haber agotado quizá todos los recursos por evitarla?

Quien cree que no puede continuar con su matrimonio y decide romperlo, debería tomar en cuenta no sólo sus intereses personales, sino también los de toda la familia, el futuro de sus hijos, y aun los nuevos problemas que surgirán después de rota la vida conyugal.

Cuántas veces son el ofuscamiento y el amor propio los que provocan decisiones precipitadas, al dividir matrimonios que con un poco de calma y tolerancia podrían

retomar la senda de la felicidad. La base fundamental El factor primordial del matrimonio, y el único que realmente lo justifica, es el amor. Y cuando éste falta no es de extrañar que toda la estructura del hogar se desplome.

De ahí la necesidad de subrayar la importancia y el papel insustituible del amor. No de balde la divina Palabra aconseja: "Maridos, amad a vuestras mujeres" (Efesios 5:25). Y de la mujer se espera otro tanto con respecto a su esposo.

Pero, ¿cuál es la clase de amor que deben dispensarse? ¿Pasajero y superficial, o estable y profundo? San Pablo define el amor verdadero, cuando dice que los hechos humanos, por más grandes que sean, carecen de valor si no van acompañados de amor. Y a continuación declara: "El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, más se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser" (1 Corintios 13:4-8).

Magnífica definición de amor, cuyos términos aluden a un sentimiento puro, tierno y bondadoso, que se entreteje con las virtudes máspreciadas del espíritu humano; sin egoísmo ni orgullo, paciente y constante. Cuando esta clase de amor vibra en el corazón, no hay peligro de naufragios conyugales. Porque junto con el verdadero amor vienen la ternura, la comprensión, el respeto, la consideración, la madurez emocional, la disposición de compartir la carga familiar, la tolerancia hacia los defectos del cónyuge y la fidelidad al ser amado.

Pregúntese todo esposo: ¿Amo tiernamente a la mujer con la cual he unido mi vida? ¿La quiero tanto como el día cuando me casé con ella? ¿Suelo decirle como cuando éramos novios: "Te quiero, soy feliz contigo"? Por cierto, es aconsejable que la esposa también se haga estas mismas preguntas referidas a su esposo. Y si las respuestas son positivas, la felicidad está asegurada. Pero si para cada pregunta brota un "No", es como si se encendiera una luz roja de peligro que debe llamar a reflexión y a un cambio saludable en los sentimientos y en la conducta.

El amor y la lengua

La manera como se habla tiene una vital importancia en la vida matrimonial. Las peores tormentas y reyertas entre los esposos a menudo surgen porque alguno de ellos hirió al otro con su lengua. Una sola palabra ofensiva, de burla, de desprecio o de mentira puede dar origen a graves consecuencias. Pero felizmente, también unas pocas palabras de afecto y dulzura pueden llevar aliento y alegría al corazón del cónyuge.

A un joven recién casado su suegro le regaló un hermoso reloj, sobre cuya esfera se leían estas palabras: "Dile a Sara algo amable". Sara era el nombre de su flamante esposa. El regalo tenía por objeto recordar al joven que cada vez que mirara el reloj supiera que ése era un momento oportuno para expresarle algo amable a su esposa.

Sí, siempre es grato al corazón recibir palabras de afecto íntimo. Son un alivio para las cargas de la esposa y un estímulo para la lucha diaria del marido. Pero no siempre es fácil dominar la lengua y hacerle decir lo mejor. Por eso, aún sin desearlo, a veces pueden salir de los labios de los esposos expresiones ásperas o desalentadoras. Y en tal caso, ¡cuán hermoso y necesario es saber restañar la herida pidiendo perdón! Quizá las palabras más difíciles de pronunciar en la vida sean estas tres: "Me equivoqué, perdóname". Pero en el ámbito del hogar hay que saber usarlas con valor y con amor. Son palabras que, pronunciadas a tiempo, evitan problemas y mantienen unida a la pareja. ¡Cuántos esposos podrían haberse salvado de la ruina si hubiesen sabido pronunciar tales palabras!

La fidelidad del amor

Volviendo a la parte de esta lección titulada "Causas Posibles de Naufragio", comprenderemos que si los esposos pueden convivir sin dar origen a estas causas, su felicidad será plena y duradera. Por lo tanto, cuán en guardia hay que vivir para no dar cabida en el alma a estos destructores de la dicha conyugal. En esa misma parte de nuestra lección mencionamos la infidelidad como "la causa más común de rupturas conyugales". Siendo así, deseamos dedicar algunas líneas a este problema que, cual cáncer moral y social, atenta contra el mismo fundamento del matrimonio.

Las relaciones extramaritales son un síntoma de que los esposos no armonizan plenamente, sea en la vida sexual, cultural o emotiva. Esa falta de armonía crea insatisfacción, e induce a una de las partes (a veces a ambas) a buscar y a volcar el afecto en otro ser, produciéndose así el triángulo fatal del matrimonio. En otros casos esa misma falta de armonía no se convierte en infidelidad, pero sí crea un triste abismo de separación afectiva, del cual resultan matrimonios desavenidos y desdichados.

De lo antedicho se desprende cuán importante es lograr la armonía matrimonial, ya que sobre ella descansa la misma felicidad familiar. Y si por alguna razón comenzara a resquebrajarse esa dulce armonía entre los esposos, el camino a seguir no es el distanciamiento o el buscar otros afectos, sino el conversar íntima y lealmente sobre la raíz del problema--si es necesario con algún profesional competente--hasta restablecer por completo la normalidad afectiva. Procediendo de este modo cada vez que surja alguna sombra en el corazón de los esposos, difícilmente podría producirse el adulterio.

Reflexión personal

Desde el día en que nos casamos, ¿ha crecido nuestro amor? ¿Estoy realmente enamorado de mi esposa (o de mi esposo)? ¿Observan nuestros hijos un trato tierno entre nosotros, o les toca ver modales y oír palabras carentes de afecto? ¿Cómo se desarrollan nuestras relaciones íntimas? ¿Soy realmente confidente con mi esposa (marido), como para hacer de nuestra vida una unión sagrada e íntima, sin que terceros interfieran en nuestra felicidad?

**“Estos confían en carros, y aquéllos en caballos;
pero nosotros confiamos en el nombre
de Jehová nuestro Dios”.
Salmo 20:7**

Administrando las FINANZAS

¿Cómo usar el dinero? Hay varias formas de pensar acerca de esto. Una de las cosas que más afectan al matrimonio son los problemas financieros. En una sociedad que incentiva el consumismo cada vez más, necesitamos saber discriminar lo que realmente es necesario. Podemos disfrutar de un buen nivel socioeconómico, sin perjudicar las cosas más importantes como la alegría, la honestidad y la paz del espíritu.

1. Principios básicos.

Aunque las situaciones familiares varíen, para todos los casos, existen algunos principios que pueden ser aplicados. Los cuales están registrados en la Biblia y sirven para guiarnos en la vida material:

a) Todo lo que tenemos pertenece a Dios:

“De Jehová es la tierra y su plenitud, el mundo y los que lo habitan”. (Salmo 24:1). Si todo pertenece a Dios, entonces aquello que está en mi posesión también es de Él y me fue confiado para que yo pueda administrar y cuidar de esto.

b) Dios nos da la capacidad para ganar el dinero:

“...Acuérdate de Jehová tu Dios. Él es el que te da poder para hacer riquezas...” (Deuteronomio 8:18).

c) Muchas cosas tienen más valor que el dinero:

“Más vale el buen nombre que las muchas riquezas; y el ser apreciado, más que la plata y el oro”. (Proverbios 22:1).

d) La codicia, la insatisfacción y la preocupación con las cosas materiales traen infelicidad.

“No codiciarás la casa de tu prójimo; no codiciarás la mujer de tu prójimo, ni su siervo, ni su sierva, ni su buey, ni su asno, ni cosa alguna que sea de tu prójimo”. (Éxodo 20: 17). Esto no significa que los bienes en sí sean indeseables, pero el deseo desmedido de poseerlos invierte los valores de la persona.

e) Debemos utilizar al máximo nuestras capacidades, en el trabajo serio y honesto.

“La mano negligente empobrece, pero la mano de los diligentes enriquece”. (Proverbios 10:4)

f) Es necesario saber vivir con lo que se gana.

“Pagad a todos los que debéis... No debáis a nadie nada...” (Romanos 13:7 -8). Esto implica no gastar más de lo que recibimos. Debemos de tener cuidado de no asumir compromisos financieros que traspasen nuestras condiciones financieras.

g) El presupuesto familiar necesita un plan.

Para que la familia tenga lo suficiente para sí y para repartir con los necesitados, es necesario que tenga una planificación. *“Porque ¿Cuál de vosotros, queriendo edificar una torre, no se sienta primero y calcula los gastos, a ver si tiene lo que necesita para acabarla?”* (Lucas 14: 28)

2. Cómo hacer el presupuesto familiar

En muchas familias, no existe una noción adecuada de los gastos o de las rentas. Una familia que se preocupa con la administración adecuada de sus recursos debe hacer su propio presupuesto. El presupuesto familiar no es una varita mágica, pero hace milagros: Contribuye para que la familia alcance sus objetivos más rápidamente. Y una vez que el presupuesto está hecho, se debe tener disciplina para no salir de sus límites.

Evalúe los ingresos familiares

Para saber cuánto podemos gastar, necesitamos primero saber, cuanto tenemos a disposición. ¿Cuánto es el ingreso de la familia? Si estamos gastando casi todo lo que ganamos, no se puede pensar en asumir nuevos compromisos económicos. Recuerde que usted no puede contar con todos sus ingresos, sino sólo con el dinero disponible en la mano.

Determine los gastos fijos.

Normalmente, cuando el salario nos llega a las manos, ya sufrió descuentos de impuestos, servicios sociales, etc. Ahora necesitamos hacer una lista de todos los gastos, separando los que tienen que ser pagados todos los meses como cuentas de agua, luz, teléfono, alquiler, hipoteca de la casa, mensualidades escolares, etc. También deben estar incluidos los gastos de alimentación y transporte.

En otra lista estarán los gastos como dentista, médicos, medicamentos, gastos extras como el auto (impuesto o seguro), ropa, material escolar, etc.

Este total deberá ser calculado para un semestre o un año y dividido entre seis o entre doce, para saber que esa cantidad deberá ser reservada todos los meses para tener con que pagar las cuentas una vez que surjan. En el caso de tener una gran diferencia entre lo que se gana y la solución es analizar los gastos y evaluar las dos posibilidades:

- 1) Que ítems deberán ser eliminados o disminuidos.
- 2) La posibilidad de aumentar los ingresos de la familia.

Fije los gastos en términos de porcentaje.

Si establecemos nuestros gastos en porcentajes, es más fácil vivir con lo que tenemos. Por ejemplo, se verificamos que los gastos con la casa, alquiler o hipoteca, agua, luz, teléfono, gas, gastos comunes, etc., equivalen al 40% de las entradas, solamente disponemos del 60% para todos los otros gastos. Expertos en finanzas domésticas definen límites porcentuales para cada gasto y dicen que la familia que pasa ese límite se está arriesgando a contraer deudas, que difícilmente podrá saldar.

Conozca los conceptos básicos financieros.

Busque saber todo lo que puede sobre seguros, créditos (financiamientos), cuotas, depreciación, como comprar una casa, un automóvil...

No confunda necesidad con deseo.

Muchas veces, nuestros deseos van más allá de nuestros ingresos. Domine el deseo de comprar cosas innecesarias. Dígase a sí mismo: ¿Este artículo lo deseo o lo necesito? ¿Tengo suficiente dinero para pagar lo que estoy comprando? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de efectuar este gasto? ¿Realmente vale la pena gastar en esto? ¿Estoy comprando apariencias que realmente no necesito?

Haga del presupuesto un asunto familiar

Para hacer que el presupuesto funcione, todos los miembros de la familia deben cooperar. Si hubiere crisis, es importante que toda la familia sepa exactamente lo que está sucediendo. Esa es una buena manera de enseñar a los hijos que no siempre se puede tener lo que se quiere.

Crédito fácil

El crédito fácil, como tarjetas de crédito y los cheques especiales, son el medio de vida de muchas familias. Pero tenga cuidado. Los especialistas en finanzas advierten que usted no puede caer en la ilusión de creer que tiene más de lo que realmente tiene.

Las tarjetas de crédito pueden facilitar muchas cosas, pero el total de los gastos, más allá de que no pueden ser mayores que los ingresos, necesitan ser equilibrado todo el mes. En el caso contrario, se convertirá en una pelota de nieve, lo que puede suceder es que la tentación de la facilidad de comprar siendo financiado puede llevar al individuo, no solamente a involucrarse en gastos mayores que su ingreso, sino también a comprometerse con tasas de interés muy altas, que no paran de crecer.

¿Y los cheques especiales?

¡Cuidado! Use el límite que el banco le ofrece sólo en casos de extrema necesidad. Hay mucha gente entra en saldo negativo ofrecido por el cheque especial y después sufre para volver al saldo positivo. El salario no crece de un mes para el otro. Si usted entra en saldo negativo, el siguiente mes empezará con un gasto mayor, pero el sueldo será el mismo. Cuanto más baja la cuota, más interés se paga.

3. Deudas

Estamos endeudados cuando nuestras obligaciones financieras son mayores que nuestras disponibilidades. En el Brasil, desde 1992, cerca de un millón de familias entran en deudas cada año.

¿Cómo nos libramos de ellas?

- a) Pídale a Dios que le de lucidez para administrar sus recursos.
- b) Practique el principio del diezmo.
- c) Tenga como un objetivo el pagar las deudas.
- d) Realice y practique su presupuesto familiar.
- e) Cancele los gastos innecesarios.
- f) Venda cosas que tengan una gran depreciación como un auto nuevo.
- g) Deje de usar el crédito fácil.
- h) Compre sólo con dinero.

4. Reflexionen

Como pareja, discutan las opiniones de cada uno a cerca de las finanzas:

- a) Cuando las opiniones sean diferentes, ¿qué harán?
- b) ¿Cómo prefieren comprar, al contado o a plazos?
- c) ¿Cuánto gastan en presentes, recreación y vacaciones?
- d) ¿Cuánto gastan en la educación de los hijos?
- e) ¿Cuál es su pensamiento en cuanto a un plan de salud?
- f) ¿Cuál es su idea acerca del ahorro?
- g) ¿Quién debe pagar las cuentas y cuidar de las finanzas?
- h) ¿Qué tomar en cuenta para hacer grandes inversiones?
- i) El dinero prestado, ¿es bueno? ¿En qué casos?
- j) ¿Es satisfactorio su actual modo de vida? ¿Por qué?
- k) ¿Cómo administraban sus padres las finanzas?

Nuestro deseo es que, en su familia, haya prosperidad financiera en unión y acuerdo en relación a las finanzas domésticas. Por lo tanto, valore la administración sabia de los recursos financieros.

Preste atención si usted:

- a) Tuviese como primer objetivo de sus actividades, ganar y acumular dinero.
- b) Sacrificando por el dinero, cosas más importantes que él, como la honestidad y la integridad.
- c) Intentando comprar las cosas que el dinero no puede comprar, como el amor de la familia, los amigos y la atención de alguien.
- d) Olvidando su responsabilidad para con Dios de devolverle el 10% de todo lo que Él le da a usted.

¿Sus actitudes están mostrando lo que es más importante para usted? ¿Cuáles son sus prioridades, su familia, los bienes materiales o Dios? Haga un correcto ordenamiento de sus prioridades.

"...Porque donde esté tu tesoro, allí también estará tu corazón... "Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No sois vosotros de mucho más valor que ellas? ... Vuestro Padre que está en los cielos sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Más bien, buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas". (Mateo 6: 19-34)

LEA MÁS acerca del asunto que estudiamos

Administración eficaz, ACES

El hogar cristiano. Elena G. White. ACES

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. ¿Qué se necesita hacer para reducir los gastos excesivos del presupuesto familiar?
Haga una lista y discuta cada punto con la familia.

2. Verdadero (V) o falso (F).

- () Sólo el esposo debe cuidar el presupuesto familiar.
- () Una de las formas de evitar las deudas es comprar solamente con dinero.
- () Deberíamos usar el crédito fácil indiscriminadamente.
- () Un miembro adulto de la familia, asumiendo gastos mayores que sus ingresos, debe asumir el pago con su propio dinero.

“La economía no significa mezquindad, sino un gasto prudente de los recursos porque hay que hacer una gran obra.

“Dios no requiere que sus hijos se priven de lo que necesitan realmente para su salud y comodidad, pero no aprueba el desenfreno, la prodigalidad ni la ostentación”.

(EGW. Consejos Para la Iglesia, 277)

Lección #5 – La Belleza de Vivir en Familia

El hogar de los esposos Martínez estaba enfermo de tristeza. En contados meses habían fallecido los dos hijos menores, preciosos niños de pocos años de edad. El padre estaba deshecho por el dolor. Había perdido el apetito, y durante semanas no podía conciliar el sueño. Su salud estaba completamente quebrantada. Pero cierto día el hijito de cuatro años que aún les quedaba, le dijo a su papa: "Papito, ¿por qué no juegas conmigo? Ayúdame a hacer un barquito". Y durante dos horas el padre se entretuvo con su pequeño haciéndole un hermoso barquito. Esas fueron las primeras horas de paz mental que conoció el padre, después de meses de angustioso dolor. Esa noche pudo dormir. Al día siguiente mejoró su apetito. De allí en adelante, cada día dedicó un momento para convivir alegremente con su hijito. Su dolor se fue desvaneciendo y la felicidad retornó al hogar.

Este caso verídico ilustra cuán importante y hermoso es el compañerismo familiar. Precisamente, tal será el tema de esta lección. Pero antes de abordarlo de lleno, digamos algo acerca de la paternidad y la presencia de los hijos en el hogar. El propósito supremo del matrimonio es la formación de la familia, con hijos que alegren el corazón de sus padres. La conocida frase de que "un hogar sin hijos es como un jardín sin flores", afirma que la felicidad conyugal sólo puede ser completa con la presencia de hijos debidamente formados. Esto, sin embargo, no significa que cuando un matrimonio carece de armonía, la solución consiste en traer hijos al mundo. "Cuando los cónyuges no congenian y tienen dificultades en fusionar su personalidad, es mejor que resuelvan sus diferencias antes de traer deliberadamente otras vidas al hogar para compartir sus desgracias. No es justo que a un niño se lo traiga a un hogar donde reina la discordia" (H. Shryock, *El Secreto de la Dicha Conyugal*, pág. 217).

La experiencia de la paternidad

La experiencia de ser padres produce un gozo desbordante. La llegada de cada hijo es como si se tratara de un valioso obsequio, de una pieza única, que brinda contentamiento a sus poseedores. Efectivamente, los hijos son un regalo de Dios a los padres. Pero la paternidad, además de ser un gozo es un privilegio que proporciona madurez y bendición a los padres. El hombre y la mujer se vuelven más tiernos, comprensivos y joviales cuando se entregan de corazón a la tarea de criar a un hijo. Y como los niños deben aprender de los mayores, también estos pueden aprender grandes lecciones de sus hijos acerca de la vida, mientras se ocupan en educarlos.

Además de un privilegio, la paternidad entraña también una sagrada responsabilidad que incluye mucho más que el brindar instrucción, ropa o comida a los hijos. Implica sobre todo formarlos para la vida, ayudarles a desarrollar un buen carácter y encender en ellos la chispa de un noble ideal. Y esta obra trascendente no sólo demanda el sano consejo, sino también el buen ejemplo de los padres. Esta es una tarea en la cual han de participar

por igual tanto el padre como la madre, recordando que tendrán que dar cuenta a Dios de la manera en que cumplan tan sagrado cometido. GOZO, PRIVILEGIO, RESPONSABILIDAD: tal la experiencia de la paternidad.

El hijo que no llegó

Es frecuente encontrar familias compuestas por los padres y un solo hijo. Hubo intentos reiterados por aumentar la prole, pero por diversos motivos los otros hijos nunca llegaron. En tal caso, cuánta sabiduría deben ejercer los padres, a fin de no echar a perder al hijo único con una sobrecarga afectiva que se concentre en su persona.

En otros casos, los esposos simplemente no han podido tener hijo alguno. Se han sometido a pacientes tratamientos médicos, pero la concepción no se ha producido. El resultado es un lamentable sentimiento de frustración. Para los esposos que se encuentran en tal condición, qué solución tan sencilla y efectiva puede ser la adopción de una o varias criaturas. Procediendo con prudencia, acatando la ley civil vigente, y tomando en cuenta los factores de la edad (tanto de la criatura como de los padres adoptivos), la adopción de un hijo, fuera de ser una obra altamente humana y cristiana, puede llenar de felicidad la vida de los padres. Estos hijos, debidamente integrados en el círculo familiar, podrán responder con la misma medida de afecto que se les brinde y podrán ser una gran bendición en la sociedad.

Los cambios saludables que se producen en todo buen hogar cuando llegan los hijos hacen aconsejable su adopción cuando no se los puede procrear.

Compañeros de los hijos

La comunicación afectuosa entre padres e hijos crea el verdadero clima de una familia feliz. No puede existir amistad, unidad o armonía familiar si no existe una sana comunicación entre los miembros del hogar. Y eso que parece tan obvio y elemental, se descuida sin embargo con suma frecuencia, especialmente en las grandes urbes, donde la agitada vida ciudadana produce cansancio y fatiga emocional entre la gente, indisponiéndola para la apacible tertulia familiar. Y así, por ejemplo, es fácil encontrar al esposo que al regresar a la casa por la noche quizá se concentre en la lectura del diario o mirando televisión, sumido en silencio y desconectado del resto de los suyos. Comunicado con el mundo exterior mediante las noticias, pero incomunicado con el propio mundo de su hogar.

Beneficios del compañerismo familiar

Señalemos concretamente algunos de los beneficios del compañerismo entre padres e hijos:

1. Los padres aprenden a conocer a sus hijos, a interpretar sus reacciones, anhelos e ideales. Los padres pasan a ser los mejores amigos de sus hijos y éstos de sus padres.
2. Se crea en el hogar un clima social que disipa la tristeza y fomenta la alegría. Todos se gozan viviendo en familia; ninguno se siente solo.
3. Facilita la tarea de disciplinar a los hijos. Los padres que son amigos de sus hijos reducen sensiblemente los problemas de conducta filial.
4. Los padres mantienen un espíritu juvenil, mientras que los hijos maduran más rápidamente, cuando existe entre ellos una sana comunicación.
5. Se crean vínculos de afecto y amistad también entre los hermanos, evitándose así los celos y las discordias entre ellos.
6. Se desarrolla la confianza mutua entre padres e hijos, y estos acuden a sus padres con la seguridad de ser comprendidos y bien aconsejados. Y cuando llega la edad de las grandes preguntas, los hijos no buscan explicaciones afuera sino la que sus padres sepan darles.
7. El hogar se convierte en el sitio más placentero de la tierra, con lo cual los esposos aseguran su fidelidad conyugal y los hijos rechazan los "atractivos" de la calle.

Qué decir, qué hacer

A veces los padres vacilan antes de ponerse a charlar con sus hijos. "¿Qué tema conviene abordar? Y si los chicos preguntan algo sobre el sexo, ¿qué les diremos?" Tales algunas de las preguntas que suelen formularse los padres. Y sin embargo, no deberían ser motivo de preocupación, porque con los hijos se debe proceder con lealtad, franqueza, confianza y amistad, atendiendo sus inquietudes sin crear tabúes innecesariamente. Los hijos quieren saber y aprender. Y si los padres están capacitados para ser sus maestros, ¿por qué soslayar tan importante función? Y si no poseen esta capacidad, ¿no deberían esforzarse e ilustrarse para poseerla? Tanto el niño como el adolescente necesitan encontrar respuestas satisfactorias—acordes con su edad—a sus interrogantes y a su sed de conocer.

Todo lo positivo eleva. Pero cuando las conversaciones incluyen chismes, críticas, envidia, odio o impureza, entonces la atmósfera familiar se torna sombría y queda enferma con malos sentimientos. Y ya que estamos en el tema, digamos que el tono con que se habla también reviste importancia. El tono sereno y confiado, tierno y afectuoso, predispone el ánimo de la familia para cultivar el sano compañerismo. Pero cuando se utiliza el tono nervioso y autoritario el clima de la amistad se resiente.

La vida social del hogar no debiera cultivarse exclusivamente dentro de la casa. La recreación al aire libre, los paseos y las comidas en contacto con la naturaleza son

elementos que tonifican el cuerpo y el espíritu, a la vez que enriquecen la unidad de la familia.

Cómo es mi hogar

Después de haber considerado el tema de esta lección, Ud. como padre, o madre, comprenderá que el compañerismo con los hijos es indispensable para la felicidad familiar. El "vivir en familia" es una de las mayores delicias que puede experimentar un ser humano. Pero este clima de belleza hogareña no se produce por simple casualidad. Hay que crearlo y cultivarlo cada día, con espíritu de amor, de amistad de comprensión y de perdón. Y dicho espíritu debe existir primeramente en el corazón de los padres. Los esposos deben dispensarse mutuamente amor, amistad y comprensión. Y cuando exista entre ellos esta dulce comunicación conyugal, entonces sí será fácil lograr que los hijos participen de la misma modalidad.

Padre o madre, pregúntese Ud.:

1. ¿Soy realmente amigo de mi cónyuge? ¿Se dan cuenta de ello mis hijos?
2. ¿Qué hago yo para mantener en mi hogar un clima saludable de amistad con mis hijos?
3. ¿Soy amigo de mis hijos? ¿Dedico algún tiempo para conversar, jugar, pasear y trabajar con ellos?
4. ¿Se gozan en mi compañía mis hijos, o la rehuyen prefiriendo otras compañías ajenas al hogar?
5. ¿Mis hijos son confidentes conmigo? ¿Soy comprensivo con ellos, y estoy capacitado para aconsejarlos en todos sus problemas?
6. Si tenemos dificultad para criar a nuestros hijos, ¿no será porque hemos dejado de ser sus amigos?
7. ¿Soy justo en el trato con mis hijos, o tengo mis preferidos?
8. Como padre, ¿me cultivo lo suficiente, para saber alternar con mis hijos aunque ellos tengan una mayor instrucción?

Ud. hijo, pregúntese:

1. ¿Acepto la amistad de mis padres? ¿Soy confidente con ellos?
2. ¿Soy amigable y compañero con mis hermanos?

3. ¿Gozo estando en casa, o prefiero estar con mis amigos, lejos de mis padres?

4. ¿Soy cariñoso y respetuoso con mis padres, al punto de que ellos se sienten gozosos a mi lado?

5. Cuando ellos planean salir de vacaciones, ¿los acompaño gustosamente?

Mientras Ud. medita en las preguntas precedentes y toma las mejores resoluciones en relación con ellas, le invitamos a continuar estudiando las cinco lecciones restantes de nuestro curso.

La relación sexual en el MATRIMONIO

1. Dios creó la sexualidad para...

a) Unir al hombre y a la mujer en un solo ser (Génesis 2: 24)

Esa unión sólo sucede a través del acto sexual. “...Grande es este misterio...” (Efesios 5:22-33) Las diferencias son agentes de enriquecimiento y complemento de la pareja, haciendo que la relación sea completa. Son dos personalidades, dos individuos con diferencias físicas y psicológicas, pero al mismo tiempo un sólo ser. En el plan de Dios, cuando las personas se casan, comienzan a compartir todo, sus bienes, ideas, aptitudes, problemas, alegrías, tristezas, fe y cuerpos.

b) El placer

Vea este resumen de una conversación entre el rey Salomón y la Sulamita:

-“Eres toda bella, oh amada mía... ¡Prendiste mi corazón!.. ¡Cuán dulces son tus caricias!.. Un jardín cerrado es mi hermana y novia”.

-“He venido a mi huerto, oh hermana y novia mía. He recogido mi mirra y mi perfume. He comido mi panal y mi miel”. (Cantares 4:7 – 5:1)

Ese es el tenor de todo el libro de Cantares: Los placeres nupciales del líder de Israel. Ahora, imagine a Adán y Eva en el Edén. ¡Perfectos, recién salidos de las manos del Creador, con cuerpos vibrantes, en los cuales cada célula se comunicaba en perfecta armonía, cada músculo bellamente trabajado se movía en perfecta coordinación; el intelecto era puro, libre de cualquier contaminación social o cultural. ¡La experiencia sexual de ellos debe haber sido extraordinaria! (Aquel viernes en el Edén, Alberta Mazat)

La experiencia del placer sexual de la pareja en el matrimonio no es una relación mecánica, algo sólo corporal. Debe haber comunicación, intimidad, ternura antes y después del acto, y confianza intensificada por el sentimiento de pertenencia del uno al otro y como ellos son uno, debe existir respeto, igualdad y mucho amor paciente y perdonador. Dios observa y aprueba el acto sexual de las parejas casadas, entregados al placer inocente designado por

Él mismo. Él se alegra con la alegría que es pura y santa (Hebreos 13:4)

c) Retransmitimos la vida que recibimos de Él (Génesis 1:22 y 28)

La narración del Génesis muestra la sexualidad, ordenada por Dios, en un tiempo en que el pecado no existía. Tener hijos es una responsabilidad que debe ser intencionalmente deseada, planeada y esperada. El amor de Dios se revela en el fruto del amor humano.

2. Beneficios que trae el sexo, si es practicado en los principios dados por el Creador.

Biológico: Satisface una necesidad física, reduce las tensiones, trae intenso placer y gozo.

Psicológico: Produce intimidad y comunión intensas; alivia la sensación de soledad.

Social: Establece la unidad, base social elemental.

Ético: Enseña el equilibrio entre dar y recibir, entre el placer y la responsabilidad por el bien del otro.

Espiritual: Ayuda a entender la unión que la Divinidad busca entre sí y el ser humano.

3. ¿Cómo aprovechar bien la luna de miel?

La luna de miel es una costumbre cultural, extraída de la idea de que el primer mes (luna) es más dulce. Es un período mágico, lleno de expectativas. Por eso:

- ♥ Busque consejos antes de casarse.
- ♥ Evite que el viaje sea muy largo, porque el estrés de la preparación de la boda ya es grande.
- ♥ Planee con anticipación: El tiempo (por lo menos 5 días antes) el lugar, transporte, los gastos y los métodos anticonceptivos.
- ♥ Sabía que el sexo, las primeras veces puede no ser tan placentero. La realización y la satisfacción plena en el relacionamiento sexual lleva semanas, mese y en algunos casos hasta años.
- ♥ Asegúrese de que, en el acto sexual, ustedes estarán totalmente solos.
- ♥ De exclusividad a su cónyuge, no tome tiempo para negocios, parientes, amigos u otros intereses.

4. Para tener una vida sexual satisfactoria, es necesario...

Conocimiento de las diferentes respuestas sexuales: Hombres y mujeres son diferentes en la forma en que reaccionan a los estímulos sexuales. Para el hombre, el deseo sexual está unido a la acumulación de líquido seminal, que trae consigo la necesidad física de eliminación. Por eso, el impulso sexual masculino es fuerte y constante. El hombre, más que la mujer, es atraído por aquello que ve.

La mujer, sin embargo, dotada de impulsos equivalentes, tiene reacciones más lentas y no es tan estimulada por lo que ve. Para ella son más significativos los gestos las palabras, el romanticismo.

Cuando el hombre y la mujer tienen conciencia de las diferentes necesidades uno del otro y buscan suplirlas, entonces, el sexo es plenamente satisfactorio para ambos.

Saber cómo son los órganos sexuales y cómo funcionan.

Él y ella deben conocer:

- a) Las fases del acto sexual, como excitación, entrega, orgasmo y declinación.
- b) Los cambios de cada fase, y
- c) Como conseguir que la satisfacción sea plena para ambos desde el principio hasta el fin.

Busque más información de fuentes saludables, consejos confiables de buenos libros, escritos por autores serios.

5. Para mantener la llama viva...

Para mantener los sentimientos tiernos y románticos que embellecen la vida sexual, pueden hacer dos cosas:

Acentuar el aspecto positivo:

- a) Cultiven el amor físico, separando tiempo para estar juntos y en privacidad.
- b) Cuidar de la apariencia física. Esto demuestra aprecio por la opinión del compañero y respeto por sí mismo(a).
- c) Conversen acerca de las necesidades individuales, buscando el bien uno del otro.
- d) Manifiesten cariño físico no sexual.

Eliminar los aspectos negativos:

- a) Los sentimientos de hostilidades, amarguras y las expectativas irreales en cuanto a su cónyuge, para impedir que se pierda la ilusión.
- b) Las acciones negativas como el exceso de actividades que provocan cansancio (las que pueden ser eliminadas), pasar demasiado tiempo frente a la TV (ese hábito tiene un efecto anestésico y lleva a la inercia). Personas exhaustas, confusas o apáticas difícilmente gozan de una buena relación sexual.
- c) El estímulo de fantasías extraconyugales.

6. Sexualidad en la tercera edad.

Infelizmente para muchas parejas, la tercera edad significa que la actividad sexual está declinando. El ritmo sexual puede disminuir por varias causas, por ejemplo los cambios físicos y las enfermedades. Más del 75% de las mujeres a los setenta años todavía disfrutan del sexo.

Para una evaluación del sexo en la tercera edad, verifique que existan cuatro cosas:

- a) Cariño mutuo y necesidad uno del otro.
- b) Comunicación de las necesidades, de las alegrías de los intereses para con el otro.
- c) Tiempo suficiente para los momentos de intimidad, no dedicar sólo los últimos minutos después de un día de gran cansancio.
- d) Planeamiento para que las relaciones sexuales no se hagan rutinarias, tomar en cuenta la creatividad en la variación del lugar, del momento, etc.

En la tercera edad, usted tiene la gran ventaja de poder usar su madurez y sabiduría para revitalizar sus relaciones sexuales.

7. La infidelidad

Un factor muy triste es que 68% de los hombres y 43% de las mujeres son infieles. Generalmente los hombres lo son por sentir deseo y atracción por otra persona, las mujeres por los problemas con la pareja. ¿Esto es una justificación? ¡No! Y lo interesante es que, raramente, el traidor desea repetir la experiencia.

Sin embargo la traición y la infidelidad son aceptadas por algunas personas, una cosa es cierta: causan mucho sufrimiento. Lo peor es que las consecuencias afectan también a los hijos, los padres, los parientes y los amigos.

¿Qué hacer cuando el relacionamiento va de mal en peor, y la búsqueda de otra persona parece ser la mejor opción?

- a) Gaste su energía buscando reconstruir su matrimonio y no alimente fantasías de infidelidad.
- b) Analice si en usted hubiese algún cambio físico o emocional (problemas con la salud, con el trabajo, los hijos), evalúe si estos problemas podrían estar perjudicando su matrimonio. El uso de ciertos medicamentos y ciertas condiciones físicas causadas por las enfermedades pueden disminuir el deseo sexual.
- c) Converse con su pareja, expresando su sentimiento de insatisfacción, de modo calmo, afable y sin mecanismos de defensa, censura, objeción o sarcasmo.
- d) Si no logran comprenderse, busquen ayuda profesional.
- e) Pidan siempre la ayuda de Dios, Él está interesado en la felicidad plena de la pareja. Cuando todo lo intentado parece no dar resultados, Dios todavía tiene muchos recursos para reencender la llama del amor entre los dos cónyuges.
- f) Piense y sepa que alguna otra persona “interesante” también tendrá problemas y defectos.

¿Y cuándo se descubre que el cónyuge es infiel?

Algunas sugerencias

- ♥ Actúe con dignidad
- ♥ Recuerde que a pesar de lo ocurrido usted tiene gran valor.
- ♥ Establezca claramente sus límites.
- ♥ Busque invertir en su crecimiento personal.
- ♥ Trate al traidor con diplomacia, hablando lo esencial, no mendigando afecto.

Pero probablemente no será bueno:

- ♥ Armar una escena dramática, perdiendo el control y haciendo amenazas.
- ♥ Insistir para que las cosas se modifiquen “aquí y ahora”.
- ♥ Solicitar el divorcio inmediatamente, haciendo exigencias financieras, de abandono de hijos, familiares, amigos o de colegas de trabajo como castigo.
- ♥ Gritar mostrando su dolor.
- ♥ Suplicar otra oportunidad.
- ♥ Decir que nunca va a perdonar o que nunca más va a lograr confiar nuevamente.
- ♥ Actuar por impulso.

La mejor cosa es orar y reflexionar para ordenar las ideas. Piense que difícilmente la infidelidad es culpa de uno sólo. ¿Cómo ustedes han sido en su matrimonio, personas abiertas, comunicativas, amorosas y desinteresadas? ¿Usted cuida de su apariencia personal? ¿Y el interés sexual cómo está?

Cuando ambos, en un matrimonio quebrado por la infidelidad, reconocen las causas que los llevaron a ese punto, y buscan el diálogo a solas o buscan a alguien que preste la ayuda conveniente, se encontrará solución antes que la separación. Pero si el cónyuge que traicionó continúa con la relación extraconyugal, no la abandona, si muestra interés por reconstruir su matrimonio, no luche solo, tal vez la separación sea necesaria.

La Biblia considera al sexo como un regalo del amor conyugal, una magnífica experiencia plena de amor en profunda expresión de alegría, deleite y dinamismo.

La sexualidad fue un presente dado por Dios a los seres humanos para su felicidad. Dentro del casamiento, el sexo es un poderoso factor de unión, placer e intimidad. Las parejas felices deben siempre invertir en este aspecto de su relación.

LEA MÁS acerca del asunto que estudiamos.

Testimonios sobre conducta sexual, adulterio y divorcio. Elena de White. ACES.

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. ¿Por qué Dios puso el sexo en el ser humano?

2. Verdadero (V) o falso (F)

() Es indispensable, para un buen entendimiento sexual, que los cónyuges conozcan las diferencias emocionales y físicas uno del otro.

() Después de un tiempo de casados, no es necesario mantener encendida la “llama del amor”

() En caso de infidelidad lo mejor es la separación inmediata.

() En la tercera edad la experiencia sexual debe entrar en reposo.

3. ¿Usted y su cónyuge hablan acerca de sus necesidades sexuales? Si la respuesta es no, busquen iniciar este tipo de diálogo.

“Ninguno de los esposos debe procurar ejercer control arbitrario sobre el otro. No traten de obligar al cónyuge a rendirse a sus propios deseos. No podrán hacer esto y, a la vez, conservar el amor del otro. Sean bondadosos, pacientes, considerados y corteses.

Por la gracia de Dios podrán hacerse felices uno al otro, en armonía con la promesa formulada en el voto matrimonial”.

(EGW. Testimonios Acerca de la Conducta Sexual, 30)

Lección #6 – La Escuela del Hogar

¿Por qué ladra el perro? ¿Cómo es la casita del grillo cantor? ¿Quién estiró el pescuezo de la jirafa? Tales son algunas de las preguntas infantiles que al darles respuesta transforman a todo hogar en una escuela. Y no pocas veces los improvisados maestros, los padres, se ven en apuros para contestar otras preguntas, como las siguientes: “¿Qué hace el viento cuando no corre?” “¿Por qué una rosa es blanca y otra roja?” A medida que los hijos crecen, las preguntas se hacen más complejas, y el hogar se transforma en una escuela formativa donde los padres actúan como maestros y consejeros, tal como lo veremos en la presente lección.

El papel educativo y formativo del hogar

El hogar no suplanta a la escuela, así como tampoco ésta puede reemplazar al hogar. Ambos deben colaborar estrechamente para una educación integral. En las aulas de las escuelas y los colegios se le impartirán al niño mayormente conocimientos en forma sistemática. En el hogar recibirá de sus padres un modelo para aplicar esos conocimientos en la vida. La escuela instruye; el hogar forma y educa desarrollando hábitos correctos. ¿De qué valdrá, por ejemplo, que la escuela le enseñe a Pedrito que debe ser honrado, si luego nota en su hogar que su padre hurta materiales de la fábrica donde trabaja? Dichosos los hijos cuyos padres se dan cuenta cabal de que ellos son los maestros de la primera y más fundamental de todas las escuelas: el hogar. La Biblia ya señalaba esta función paterna con las siguientes palabras: "Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él" (Proverbios 22:6).

Cuándo comenzar

Cierta vez una joven madre concurrió con su hijito a consultar a un pedagogo.

—Deseo saber—dijo la señora—cuándo debo iniciar la educación de Carlitos.

—¿Qué edad tiene su chico, Sra. Gutierrez?—preguntó el profesional.

—Cinco años—repuso la madre.

El pedagogo hizo una pequeña cuenta y repuso:

—Calculo que la educación de Carlitos debió haber empezado hace 20 años.

—¿Cómo? No entiendo—dijo extrañada la madre.

—Sí señora, la educación de su hijo debió haber empezado muchos años atrás con la preparación suya, para ser la primera maestra de Carlitos.

¡Cuánta verdad contiene ésta declaración del pedagogo! Desde las primeras horas de vida el niño empieza a adquirir hábitos y costumbres que afectarán toda su vida en forma negativa o positiva. Y para ese momento transcendente ya la madre y el padre deben estar preparados para enseñar en esa escuela sin igual.

Qué enseñar

El hogar es la escuela donde se enseña el arte de vivir, que abarca toda la vida. Y por tratarse de un arte tan esencial, nos referiremos a él, aunque tocando sólo algunos aspectos prácticos. En la próxima lección trataremos algo más acerca del tema. He aquí algunas lecciones que los padres deben grabar en el carácter de sus hijos: El orden, que abarcará desde cómo guardar sus juguetes, libros, etc., hasta la forma de usar su ropa y peinar su cabello.

Higiene y limpieza, acerca de lo cual huelga todo comentario.

Sentimientos humanitarios, ya sea cultivando una planta o cuidando un animalito doméstico, o compartiendo los juguetes o la merienda con el compañero. Manejo del dinero. Con la finalidad de desarrollar en los hijos el sentido de responsabilidad y administración, es bueno que ellos reciban una compensación monetaria por algún trabajito bien realizado. De esa manera comprenderán que el dinero se obtiene mediante un esfuerzo definido, en el que se debe dar lo mejor de sí. Luego, debe animárseles a formular un plan de gastos y ahorro. Esto les permitirá llevar sus cuentas, les dará nociones de como orientar las compras, etc.

Arte culinario. La madre que enseña a sus hijas el valor de los alimentos y la forma de presentar un menú sabroso y equilibrado, les hará un gran legado a ellas y a los hogares que puedan formar. Para los varones, el cultivo de un hobby o la enseñanza de un oficio les proporcionará un pasatiempo provechoso y los alejará de las influencias perniciosas de la calle.

La fe, también es una de las grandes lecciones que deben impartirse en el hogar, pues enriquece la vida con el optimismo y la confianza.

En medio de una dinámica tal, la escuela del hogar irá desarrollando en los hijos otros rasgos nobles de carácter, tales como el valor, el honor, el amor al trabajo, la cortesía, etc. Estas metas constituyen el anhelo mas acariciado de los maestros del hogar, y para lograrlas nunca se recalcará lo suficiente la importancia que tiene el ejemplo de los padres. "La actitud de los padres no tarda en ser la actitud de los hijos. Si el padre y la madre son siempre corteses entre sí, los niños propenderán a serlo también. Las cosas que nunca se hacen en el hogar, rara vez llegan a ser hábitos de los niños. No es lo que se les dice que hagan o que no hagan, sino lo que oyen y ven, lo que afecta el desarrollo de la personalidad. No hay nada que los niños se deleiten más en hacer, que aquello que hace su padre y su madre. Y el poder del ejemplo supera de tal manera al del precepto que si

podemos valernos de sólo uno de ellos, habremos de elegir forzosamente el primero: el ejemplo" (¿Basta el Amor?, pág. 27).

Por lo tanto, la lección más importante y objetiva de todas las que deben impartir los padres es el ejemplo de sus propias vidas.

Amor y disciplina

El amor y la disciplina son ingredientes indispensables de la fórmula ideal para regir la escuela del hogar "Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina", dice la Biblia en Efesios 6:4.

Los padres deben apoyarse mutuamente para llevar a cabo "su plan" de educación en el hogar. Nunca deben presentar un frente dividido ante los hijos, pues éstos pronto tomarán partido con aquel que abandona la norma establecida. Así se introduce la desorientación, y los hijos pensarán que lo que se desea enseñar no es tan importante. Los hijos deben saber y sentir que se los ama. De este modo entenderán que toda exigencia es para su bien y para el bien del hogar. El padre que no corrige los malos hábitos de su hijo por no verlo sufrir, está practicando un amor mal entendido, y permitiendo que se desarrollen males que lo harán sufrir de veras en el futuro. Queridos padres, si desean labrar un futuro feliz para su hijo, practiquen con él una disciplina amante, bondadosa, pero firme. He aquí algunos consejos útiles: No permitan que el hijo piense que es el centro del hogar y que todo debe girar en derredor de él. Enséñenle a soportar valientemente las pequeñas desilusiones y pruebas, a fin de fortalecer su dominio propio. No le permitan hacer uso de todo lo que hay en la casa como si fuese exclusivamente suyo. Nunca dejen pasar sin corrección la terquedad en su hijo. desarraiguen todas estas tendencias antes de que se transformen en hábito. Logren que practique la abnegación, el respeto y la consideración por la felicidad ajena. Enséñenle a subyugar el temperamento impulsivo, a retener la palabra apasionada, a manifestar invariablemente bondad, cortesía y dominio propio.

Pero al cumplir esta delicada misión, no olviden que el hijo es una persona y que debe ser tratado como tal. Un niño no es un objeto, y su trato debe merecer toda consideración. Muchas veces "los niños oyen hablar a los mayores abiertamente de ellos, ventilar sus defectos, divertirse de su sinceridad o manifestar sorpresa por ella. Sienten que a veces se ríen de ellos, y otras veces los pasan por alto. Los regañan cuando no tienen la menor noción de haber hecho algo malo, y los instan a que actúen delante de otras personas, sin ningún motivo que ellos puedan comprender. Con un programa tal, creen vivir en un mundo aparte del de los mayores, y su sentimiento subconsciente es que los adultos son seres diferentes de ellos, de los que conviene aprovecharse y mantenerse en guardia" (¿Basta el Amor?, pág. 31).

Felices los padres que siendo adultos pueden "hacerse niños" para entender a sus hijos, descubrir sus puntos de vista y animarlos a expresar sus sentimientos. En tal caso podrán

ser excelentes maestros del arte de vivir y contarán con la aprobación de Dios. Con todo, muchas veces sentirán la necesidad de la ayuda divina y de la sabiduría que viene de lo Alto. Para recibirlas sólo les bastará pedir las. Así lo asegura la Sagrada Escritura: "Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídale a Dios, el cual da a todos abundantemente . . . y le será dada" (Santiago 1:5).

El hogar de José y María

Del hogar de José y la bienaventurada Virgen María podemos obtener una lección objetiva. Los padres de Jesús eran pobres y dependían de su trabajo diario para su sostén. Esto hizo que Jesús conociera la pobreza, la abnegación y las privaciones, lo cual redundó en salvaguardia para él. En su vida laboriosa no había momentos ociosos que invitasen a la disipación. No había horas vacías que prepararan el camino para compañías corruptas. En esta generación encontramos que los padres han descuidado peligrosamente educar a sus hijos en lo que es útil. A menudo la abundancia económica unida a la ociosidad, es la causa que lleva al vicio y a la delincuencia a un gran sector de la juventud moderna. Esto mismo motivó la ruina de la tristemente célebre ciudad de Sodoma, cuyo nombre ha servido para caracterizar una lamentablemente desviación humana. De ella dice la Biblia: "He aquí que esta fue la maldad de Sodoma... soberbia, hartura de pan, y abundancia de ociosidad.." (Ezequiel 16:49).

El hábito del trabajo útil, cuyo ejemplo nos dejó Jesús, es un aliado poderoso de los padres para librar a sus hijos de los malos pasos.

Los padres como consejeros

Una de las mayores satisfacciones de los padres es la de ser amigos y consejeros de sus hijos. Para ellos, todo padre y madre debe ganar la confianza de sus hijos. Una buena forma de lograrlo es contestando sus preguntas por embarazosas que sean, y mostrando sumo interés por ellas. Si no se procede así, los hijos perderán la confianza y buscarán consejos y orientación en la calle, donde a menudo los recibirán distorsionados y bajo los aspectos más negativos. Es muy vasta la gama de situaciones en la que los padres deben ser hábiles consejeros. Aquí trataremos sólo dos.

La vocación

Al conversar amigablemente con sus hijos, los padres deben intercambiar ideas y planes con ellos acerca del futuro. "¿Qué seré yo en la vida?", tal la pregunta clave. En estas charlas se debe lograr que los hijos se pongan un ideal tan alto como sea posible. La vocación o carrera de la vida debe elegirse entre aquellas actividades por las cuales el joven o la señorita sienten una inclinación natural. Es pernicioso que los padres elijan la carrera del hijo. Debido a este proceder abundan los profesionales, obreros y empleados fracasados. Despertar un ideal y planear junto con el hijo la manera de alcanzarlo, es una experiencia emocionante para todo padre.

El noviazgo

Una vez elegida la manera en que servirá a la sociedad, ya sea en carreras profesionales, técnicas, u oficios manuales, la siguiente pregunta del hijo será: "¿Con quién me casaré?" Siendo que a veces es difícil razonar con un enamorado, esta situación poner a prueba toda la capacidad de diálogo de un padre o de una madre. Pero si se ha ganado la confianza del hijo desde sus tiernos años la tarea se verá facilitada. ¡Dichosos los hijos que ante tan difícil elección pueden escuchar buenos consejos de padres comprensivos y respetuosos! ¡Felices también los padres que pueden ayudar a sus hijos en este paso tan importante de la vida!

**“He aquí, herencia de Jehová son los hijos;
cosa de estima el fruto del vientre”.
Salmo 127: 3**

Educando HIJOS I

¡Criar hijos! Esta tarea se está haciendo cada vez más difícil. Nadie lo duda. El materialismo y la competitividad toman, cada vez más el lugar de la confianza, del amor y de la atención: factores indispensables para una buena relación entre padres e hijos. A pesar de las innumerables transformaciones de la sociedad, los elementos de los cuales las relaciones humanas dependen todavía son las mismas. Ellas constituyen la base de la formación del carácter. Los hijos todavía necesitan de los padres; ellos todavía necesitan de dirección, disciplina y de ánimo para crecer, madurar y convertirse en adultos independientes.

Vamos a combinar algunos conocimientos prácticos de la psicología con las permanentes verdades Bíblicas. Encontraremos una dirección sólida y equilibrada para desempeñarnos bien en la tarea de más largo alcance: Educar hijos.

1. Ser padre y madre

La llegada de un hijo es una experiencia maravillosa y única. Las responsabilidades que surgen, muchas veces traen también cierto sentimiento de temor. No es sólo una cuestión de ofrecer instrucción, ropa o alimento. Significa preparar hombre y mujeres para ser ciudadanos útiles a la sociedad y que amen a Dios y al próximo.

Si existe un deber que exija más sabiduría e inteligencia que cualquier otro, es la tarea de educar niños. ¡Es un desafío! Pero ser padre o madre también es un inmenso privilegio, pues es una gran oportunidad para la madurez personal.

En una conversación entre dos amigas, una que todavía no era madre dijo a la otra: “Como admiro tu calma y tu paciencia”. La otra entonces respondió: “Ay querida amiga, cuando limpias la alfombra de la sala con lujo de detalle, con todo esmero y después de algunos minutos tu hijita de un año está saltando de alegría sobre la harina que acabó de desparramar en la alfombra limpiecita, o te irritas o aprendes a ser paciente y das una buena carcajada...”

Tanto el hombre como la mujer se hacen más bondadosos, más comprensivos y más tolerantes, cuando se entregan, de cuerpo y alma, a la tarea de educar hijos.

2. La importancia de la planificación familiar.

El ideal es que la llegada de un hijo en la familia sea planificada. Eso va a ayudar al niño a desarrollarse de forma adecuada, física, espiritual, emocional, intelectual y socialmente.

La educación de un hijo se inicia en la propia formación educativa de los padres. Por lo tanto, la planificación familiar necesita:

- a) Priorizar el crecimiento y madurez de la pareja como individuos y como futuros padres.
- b) Dar tiempo para que tengan cierta solvencia económica.
- e) Preparar el ambiente para la llegada del hijo.

3. Las necesidades del niño

Todo ser humano tiene ciertas necesidades básicas y satisfacerlas en los primeros años de vida es algo vital. Es la época de amoldarse a las actitudes y comportamientos para la vida, pues si tales necesidades no fuesen satisfechas bien temprano, más tarde, el individuo tratará suplir tales carencias a través de otras alternativas, que tal vez sean destructivas. Puede ser que las personas que no tuvieron sus necesidades satisfechas en su momento, tomen una de las dos direcciones:

- a) La reacción de huir, cuando la persona se retrae y se concentra en sí misma.
- b) La reacción del conflicto, mostrando una conducta agresiva.

Algunas de esas necesidades son:

Valorización: La persona no vive bien consigo mismo si siente que no tiene valor. Desde temprano los niños aprenden que las personas están constantemente evaluando su desempeño. Cuando esas evaluaciones son genuinamente buenas, los niños desarrollan una autoestima saludable. Pero si fuese constantemente negativas, ellos desarrollan sentimientos de auto desvalorización, sentimiento básico en la depresión en adultos y niños. El individuo que no se siente valorizado, además de ser infeliz, no se siente apto para contribuir con la sociedad.

Seguridad: El niño necesita sentirse seguro. Él puede tomar un juguete o un cobertor para sentirse seguro. Conflicto entre los padres, mudanzas constantes, falta de disciplinas adecuada, críticas continuas, el acto de priorizar cosas y no personas y muchos otros elementos, pueden generar inseguridad en un niño.

Aceptación: Establece una base sólida para el discernimiento y la autoestima. Niños y adolescentes que no se sienten aceptados por los padres, son más vulnerables a las presiones del grupo. La estima que una persona tiene de sí misma y de los otros depende mucho del tipo de aceptación que recibió cuando era bebé. Para demostrar aceptación a su niño, no lo sobreproteja, no lo compare con otros niños y no cree expectativas de que su hijo realizará sus sueños frustrados.

Amor: Todo niño necesita de amor para poder desarrollarse plenamente. Cuando los padres demuestran, por medio de actitudes verbales y no verbales que aman a los hijos, les están dando el presente más valioso. A través del ejemplo de padres que se aman, los niños aprenden a desarrollar ese sentimiento por otras personas. El amor es una actitud aprendida. Involucra confianza, interés, disposición para oír y, además de todo acción.

Elogios: “Puedo vivir dos meses alimentado por un buen elogio” (Mark Twain). Es fácil reprender condenar y culpar a los niños focalizando sus defectos, comportamientos desagradables y fallas. Pero piense en el cambio de conducta y en la alegría que resultaría si la cantidad de palabras de valorización a nuestros hijos fuesen igual o superior a las críticas. Si usted hace una declaración negativa, acerca de un niño, entonces serán necesarias cuatro declaraciones positivas para apagar el efecto. “Ahorre la vara y arruinará al niño, eso es verdad. Pero además de la vara, tenga una manzana en la mano, y désela a su hijo cuando se comporte bien” (Martín Lutero).

4. El hombre como padre, la mujer como madre

El papel del padre tiene ciertas contribuciones para la formación de los niños que nadie más puede sustituir. La mayor responsabilidad del padre es la de ser un hombre bueno, derecho y presente. De él el niño, el adolescente o el joven aprenderán los rasgos masculinos que lo harán actuar como adulto. Si el padre desea que su hijo tenga actitudes saludables en relación al sexo opuesto debe ser un modelo de respeto.

A través de un relacionamiento de respeto y ternura, el padre debe ayudar a la hija a desarrollar su femineidad. Una razón por la cual muchas mujeres experimentan dificultades de comunicación y comprensión en sus relaciones con los hombres es el hecho de no haber desarrollado esa actitud en los primeros años de vida con su padre. El tipo de amistad que la niña tiene con su padre podrá afectar hasta su desempeño sexual más tarde, cuando ella crezca y se case.

El papel de madre es también muy importante, finalmente ella es la primera persona con quien el niño establece una relación emocional. Si esa relación es saludable, es probable, que el niño desarrolle una personalidad también saludable y un concepto positivo de sí mismo. La causa de gran parte de los desórdenes serios de la personalidad es la privación de la figura materna en la primera infancia.

5. Construyendo la auto imagen de los hijos.

Durante los primeros años de vida, podemos moldear la auto imagen de los niños. Y vale resaltar que la formación educativa no debe ser confundida con manipulación. Si queremos que un niño se deprima y se sienta inútil podemos conseguirlo. Bastaría con continuas palabras desvalorizándolo y el niño empezará a creer esas palabras y las incorporará a la forma como se ve así mismo.

Debemos hacer que el niño sienta su inmenso valor, mostrándole, a través de elogios frecuentes que es una persona muy especial.

Hay varias maneras de expresar valor a un hijo.

- ♥ Mantener una actitud saludable en relación a usted mismo.
- ♥ Hacer que su hijo participe de las actividades domésticas, como de la toma de ciertas decisiones.
- ♥ Confiarles responsabilidades.
- ♥ Darles el privilegio de elegir, respetando sus opiniones siempre que sea posible.
- ♥ Enseñarles a valorizar más a las personas que a las cosas.
- ♥ Invertir tiempo con ellos.
- ♥ Tener un buen relacionamiento con su cónyuge.
- ♥ Demostrar amor continuo e incondicional por su hijo.
- ♥ Establecer una rutina regular en la familia, horario para las comidas, tareas, dormir, etc.
- ♥ Ejercer disciplina adecuada: Ni muy rígida ni muy blanda.

- ♥ Tocar a su hijo, abrazarlo, acariciarlo, decirle palabra cariñosas.
- ♥ Reconocer a cada hijo como único, evitando las comparaciones.
- ♥ Ayudar a su hijo a descubrir satisfacción en lo que hace.
- ♥ Aceptar, y orientar, las amistades de su hijo.
- ♥ Ser sinceros y honestos con su hijo.
- ♥ Reconocer que usted también se equivoca.
- ♥ Escuche a su hijo.
- ♥ Trate a su hijo como una persona de gran valor.
- ♥ Estimule a su hijo a expresar sus sentimientos de alegría, dolor, enojo de forma saludable.
- ♥ Elogiar siempre lo bueno que ve en él.

6. Enseñando los valores espirituales

Cualquier persona que vive los principios que el cristianismo enseña será un ciudadano de honra. El niño necesita modelos a seguir, por lo tanto de la oportunidad a su hijo de tener a Jesús como su mayor héroe.

Las actitudes que el niño aprende durante los primeros años serán permanentes. La visión que un niño menor de seis años tiene de Dios es un espejo del concepto que tiene de sus padres. Por lo tanto, si usted quiere tener hijos obedientes, honrados, fieles, pacientes y que temen a Dios, tales valores deben ser estimulados durante los primeros años de la infancia, en ellos y en usted.

- ♥ Comience a transmitir las enseñanzas bien temprano, adaptándolos a la edad del niño.
- ♥ De un buen ejemplo, enseñe sin dar un sermón.
- ♥ Asista regularmente a las reuniones de su iglesia.

Educar hijos es una gran tarea para la cual la mayoría de los padres no se encuentran preparados. Normalmente, los errores cometidos por los padres dejan consecuencias en los hijos para el resto de la vida.

Sin embargo la educación no será una tarea fácil, podemos tener la seguridad de que si tenemos el serio propósito de hacer de nuestros hijos, hombre y mujeres de bien y pedimos la dirección de Dios, Él nos dará la sabiduría necesaria.

“Instruye al niño en su camino; y aun cuando sea viejo, no se apartará de él”.
(Proverbios 22: 6)

En la próxima lección continuaremos con este interesante tema.

LEA MÁS acerca del tema estudiado

Conducción del Niño. Elena de White, ACES.

La Educación. Elena de White, ACES.

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. Piense en las necesidades básicas de un niño, conforme estudiamos en esta lección. ¿Será que usted suple esas necesidades de sus hijos? ¿En qué puntos necesita mejorar?

2. Piense acerca de qué concepto sus hijos están desarrollando de Dios a partir de aquello que usted es y de cómo usted actúa. ¿Las características de paciencia, perdón, protección y ternura son parte de ese concepto o predominan la indiferencia y el castigo?

3. Verdadero (V) o Falso (F)

- () La llegada de un hijo debe ser planificada.
- () Ser padre o madre puede ser una oportunidad de crecimiento para los padres.
- () Debemos esperar que llegue la edad correcta para educar a los hijos.

“La verdadera educación no consiste en inculcar por la fuerza la instrucción en una mente que no está lista para recibirla. Hay que despertar las facultades mentales, lo mismo que el interés. A esto respondía el método de enseñanza de Dios. El que creó la mente y ordenó sus leyes, dispuso su desarrollo de acuerdo con ellas.

(EGW. La Educación, 38)

Lección #7 – El Equilibrio del Hogar

La lección anterior nos mostró al hogar como un aula bulliciosa, como un taller de aprendizaje, como una fragua que forja los espíritus, como un faro que orienta y encauza por buenos rumbos las energías de los hijos. En la presente haremos resaltar en forma más destacada el sublime papel de los empresarios del hogar: los padres, ese hombre y esa mujer.

Los empresarios del hogar

Los padres, al ser los empresarios del hogar, lo son también de la comunidad. Si ellos fracasan en su empresa, la vida de la comunidad se hará insegura, pues crecerá el vicio, la delincuencia y la inmoralidad. El éxito de los padres no consiste tanto en honores y riquezas logrados a lo largo de la vida, sino en formar a sus hijos como hombres y mujeres de bien. Esta es la gran empresa de los padres.

La administración doméstica

Un problema básico que deben resolver los empresarios del hogar es la administración doméstica. Analizaremos sólo dos aspectos de la misma: las finanzas y el tiempo. Si se los atiende adecuadamente, el hogar navegará por aguas tranquilas. Por el contrario, si se descuida la importancia que tienen, pueden llevar al hogar por aguas borrascosas de tensión y desdicha.

Las finanzas

El éxito de cualquier empresa está ligado estrechamente a las finanzas. El desorden administrativo produce inseguridad, cesación de pagos y finalmente los inevitables conflictos humanos, porque se trata de localizar al culpable. ¿Es el gerente, son los administradores, o los obreros? Lo mismo ocurre en la empresa del hogar. Cuando se acumulan las cuentas y el dinero no alcanza, aumentan las tensiones y comienzan las recriminaciones mutuas. El esposo enrostra a su esposa que no sabe administrar; ésta a su vez le señala al marido su incapacidad de ganar más dinero, de tener un mejor empleo, etc. Las relaciones mutuas se enfrían y una atmósfera opresiva envuelve a toda la familia. Quizá en el fondo ninguno de los esposos sea culpable. Probablemente él contrajo compromisos financieros por su cuenta, sin el conocimiento de su esposa, y otro tanto hizo ella. ¡Cuán importante es la administración adecuada del dinero! Es necesario que ambos esposos planeen los gastos y se pregunten: ¿Cuánto podemos gastar en alimentación, ropa, alquiler, viajes, salud, etc.? A medida que las cifras se van colocando en cada rubro, una sensación de realidad y responsabilidad se apodera de ambos. Se ha puesto orden en el caos. El torrente amenazador ha sido controlado y canalizado para estimular la gozosa cooperación de ambos cónyuges. Nuestro Señor se refirió a esta

buena práctica de planear los gastos con estas palabras: "¿Quién de vosotros, queriendo edificar una torre, no se sienta primero y calcula los gastos, a ver si tiene lo que necesita para acabarla?" (S. Lucas 14:28).

El tiempo

Al hablar de administración casi siempre se piensa en dinero, sin tener en cuenta que el tiempo es también un precioso capital que debe utilizarse con sabiduría y método. Alguien ha dicho que no debemos desperdiciarlo porque es la trama de la vida. Y tenía mucha razón.

En la administración del tiempo en el hogar se cometen a menudo dos errores. El primero de ellos es la falta de control. Los hijos gastan el tiempo como quieren, ya sea durmiendo, jugando, o paseando con amigos, etc. Nada está mal. No hay horarios para las comidas, el baño, o para ir a la cama. El otro no menos pernicioso es el excesivo control. Una orden sigue a la otra; una tarea agrega a la otra su carga de rutina. Pareciera como si un rato de esparcimiento estuviera fuera de lugar. En esto también los esposos debieran detenerse y planear con equilibrio las actividades de la familia. Un programa equilibrado incluirá estudio, trabajo, esparcimiento, cultivo espiritual, horas para comer y dormir, etc. También es necesario planear cuidadosamente las vacaciones.

Un estudio muestra que un hijo hasta los 18 años, descontando un poco más de 8 horas por día de sueño, vive unas 105.000 horas posibles de ser llenadas con actividades. Si calculamos las horas que pasa en escuelas y colegios entre los 6 y 18 años, nos dará unas 13.000 horas aproximadamente. Además dedicará 13.000 horas para comer y 6.000 horas a la higiene personal. Finalmente, se considera que en 18 años puede pasar unas 1.000 horas en la iglesia o en ejercicios espirituales. Sin detenerse a analizar demasiado, muchos padres piensan que sus hijos pasan la mayor parte del tiempo en la escuela, pero los números nos muestran lo contrario. De 105.000 horas, sólo 33.000 pasa el hijo en las actividades mencionadas, y nada menos que las ¡72.000! horas restantes para ser sabiamente administradas. Si no lo ha hecho todavía, ¿no le parece que debería planear la administración de esas horas?

El papel de la madre

A la madre podemos describirla pero es muy difícil definirla. Algunas de las páginas más hermosas de la literatura universal lo han intentado. Y siempre pareciera que falta mucho por decir: Quedan tantos sentimientos de gratitud, de amor, de admiración que no alcanzan a expresar las palabras.

El más alto honor concedido por Dios a la mujer es el privilegio de ser madre. Pobre o rica, ilustrada o ignorante, es capaz de heroísmos increíbles y hasta de dar su vida por los hijos. Domingo Faustino Sarmiento dijo que el corazón del hombre se adhiere al de su madre como las raíces al suelo. El gran educador hablaba por experiencia, pues su madre había

sido un dechado de amor, abnegación y virtud. Cuando la madre cumple con su sagrado cometido, llega a formar con su hijo una unidad sellada no sólo por los lazos de la sangre sino también por el afecto. Con mucha razón apuntaba Pablo Geraldí: "Los hombres cambian de mujer, la mujer cambia de marido, pero el hijo nunca cambia de madre". Siendo así, una de las metas más importantes de toda madre será la de ser digna del respeto y la admiración de sus hijos. Estimada madre, ¿se ha detenido a pensar en esta gran verdad?

Dichosa la familia cuya madre descubre en la formación de sus hijos la vocación de su vida. El niño es un ser hambriento de amor, dirección y seguridad, y cuando la madre se da entera a su hijo en esta triple dimensión, le hace la mejor y más grande contribución. Una madre tal gozará de las más estimulantes satisfacciones a medida que avance por la existencia en compañía de sus hijos.

El papel del padre

Al igual que a la madre, muchas veces no se valora al padre hasta que se lo pierde. Lleno de abnegación y fortaleza, se constituye por propia gravitación en el eje y motor de la familia. Lo da todo sin reclamar reconocimiento, porque considera que no podría hacer menos por los suyos.

Una filosofía popular apunta lo siguiente en cuanto a cómo considera a veces el hijo a su padre:

Entre los 4 y 6 años: "Papá es un sabio. ¡Sabe todo lo que le pregunto!"

Entre los 7 y 10 años: "Papá lo puede todo. ¡Qué fuerza tiene!"

Entre los 10 y 14 años: "¡Hum! Me parece que papá se equivoca en algunas cosas".

Entre los 14 y 18 años: "¿Papá?" ¡Es un hombre chapado a la antigua!"

Entre los 18 y 25 años: "¡Pobre viejo! Esta completamente pasado de moda".

A los 30 años cuando las preocupaciones han dejado ya algunas arrugas en su frente, el hijo dice: "¡Qué problema! Tal vez debiera consultar con papá".

A los 40 años, el padre ya ha muerto. Las canas comienzan a platear la cabellera del hijo. Éste exclama lleno de nostalgia y admiración: "¡Mi padre fue un sabio, lástima que no supe apreciarlo!"

¿Por qué ha de ser así? ¿Por qué no aprender a valorar las virtudes del padre y escuchar sus consejos respaldados por su larga experiencia?

La autoridad del padre no emana tanto de sus prerrogativas, sino de la fuerza que le otorga el ascendiente de una conducta ejemplar. Así podrá infundir seguridad y confianza en los suyos. Será un piloto en la tormenta, un amigo y compañero en la bonanza. En la familia del célebre compositor ruso Nicolas R. Korsakov se tenía éste lema para un padre: "El padre debe ser un soberano para el hijo hasta los 10 años; un padre hasta los 20; un amigo hasta la muerte".

La principal tarea del padre no es mandar, sino conducir, guiar y orientar a su familia. Si el niño ama y respeta a su padre, éste también desarrollará en el hijo el amor a la justicia y el respeto por la autoridad constituida. De esta manera, cumplirá su deber para con la sociedad y recibirá la bendición divina. Y cuando un padre revela su afecto abnegado hacia su hijo, no hace más que ilustrar el amor infinito del Padre Celestial. "Dichosos los padres cuya ternura, justicia y longanimidad interpretan al niño el amor, la justicia y la longanimidad de Dios" (El Hogar y la Salud, pág. 29).

Amigos padres: Uds. desean ser padres de éxito. Para ello les sugerimos pedir la bendición del Cielo. Dios estará junto a Uds. en el papel más importante que se les haya confiado en la vida. Como empresarios del hogar, actuando en estrecha colaboración mutua—tanto en la hora de la alegría como del dolor—, les asiste la divina promesa que dice: "No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia" (Isaías 41:10).

"Honra a tu padre y a tu madre"

Digamos también dos palabras sobre los hijos. A ellos fue dado el único mandamiento que contiene una promesa: "Honra a tu padre y a tu madre, porque tus días se alarguen en la tierra que Jehová tu Dios te da" (Exodo 20:12).

Honrar a aquellos que nos trajeron a la existencia es el privilegio de todo hijo. Y, ¿qué es el honrar, sino amar, respetar y demostrar el espíritu de gratitud?

Estimado alumno: Como hijos debemos honrar a nuestros padres y dignificarlos. Y si Ud. ya no tiene el gozo de su presencia, todavía puede honrarlos viviendo una vida honesta, como ellos desearían si viviesen. Así honrará su memoria.

**“Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón;
y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa,
y andando por el camino, y al acostarte,
y cuando te levantes”.
Deuteronomio 6: 6 y 7**

Educando HIJOS II

El hogar es la primera y la más importante escuela. Allí los hijos reciben lecciones que los acompañarán por el resto de la vida. La enseñanza en el hogar debe comenzar bien temprano. A través de las actitudes correctas que los padres tienen, los niños desarrollan hábitos de obediencia, autodominio, respeto con lo que no le pertenece, obligaciones, gratitud, alegría, reverencia y pureza. Es también en el hogar que los niños necesitan aprender:

- a) Orden:** Manteniendo en su lugar los juguetes, libros, ropas, calzados, etc. Es necesario tener un lugar para cada cosa.
- b) Aseo:** Los niños deben aprender hábitos de higiene y de limpieza cuanto antes mejor.
- c) Principios sobre salud:** Conocer el cuerpo es saber cómo cuidarlo a través de principios que estudiaremos en la lección 8, como una buena alimentación, uso correcto del agua, entre otros.
- d) Habilidades domésticas:** A medida que crecen, tanto los niños como las niñas, deben recibir nociones básicas de arte culinario, tareas de rutina de la casa, como hacer pequeñas reparaciones.
- e) Uso del dinero:** De una mesada semanal para el niño y discuta con él, con claridad, que debe hacer con el dinero. Estimúlelo a planificar y a economizar con inteligencia. Esto le ayudará a hacer evaluaciones, aceptar las consecuencias de sus decisiones y vivir con los problemas que eventualmente, éstas pueden traer.

1. Educación sexual

Generalmente los padres se muestran ansiosos acerca de este asunto, porque se sienten inseguros tanto en cuanto a lo que deben y como deben enseñar. Existen muchas informaciones equivocadas sobre el amor sexual que se exponen a través de los medios de comunicación.

La mayoría de los jóvenes se informan sobre el sexo en conversaciones con sus amigos, artículos en revistas, en Internet, por la TV. Un porcentaje menor se informa a través de hermanos programas de radio, escuela, libros, y charlas en la iglesia.

Pero en realidad, el joven prefiere aprender acerca del sexo con los padres, después con los amigos, después de las revistas, de los libros, de la web y de la TV.

Educación sexual no es una enseñanza solamente física, sino también y principalmente, formar conceptos al respecto de la sexualidad. A medida que los hijos se van desarrollando los padres deben dar orientaciones sexuales de forma natural y positiva de acuerdo a la edad. Estas enseñanzas sirven para:

a) Enseñarlos a dar y recibir amor. Padres inteligentes ayudan a sus hijos a progresar, sin dificultades, en todas las etapas, en ese proceso:

b) Ayudarlos a sentir satisfacción con su papel sexual. Significa lograr que los niños tengan una identificación saludable con el grupo masculino y las niñas con el grupo femenino. Ellos necesitan estar seguros del amor de los padres, de la forma que son.

c) Enseñarlos a respetar su propio cuerpo. Ninguna parte del cuerpo es fea, sucia o sin valor. Cada órgano tiene un objetivo especial y no deben ser tocados por cualquier persona, (debemos ser sabios en prevenir el abuso sexual).

d) Prepararlos para los cambios. Comprender y aceptar los cambios que ocurren en su propio cuerpo y en el del sexo opuesto.

e) Ayudarlos a conocer es admirar la vida como ella se inicia. La curiosidad de los niños es una oportunidad para enseñarles la historia del nacimiento de la forma que realmente es, con dignidad y respeto.

f) Enseñarles comportamiento. Si desde los primeros años de vida, la relación ellos fuese saludable, ellos aprenderán a respetar y aceptar las enseñanzas de los padres. La obediencia a los padres, sin el abuso de autoridad, puede ayudar a los hijos a desarrollar y aprender buenos comportamientos.

2. ¿Cómo disciplinar a los hijos en la forma correcta?

Disciplina no es castigo. Es enseñar el camino en que el niño debe andar. El objetivo es entrenarlo para saber autogobernarse. La disciplina debe comenzar cuando el niño comienza a demostrar su propia voluntad.

Los sentimientos de cordialidad, afecto y amor deben ser temperados con comprensión y autocontrol por parte de los padres. Si los límites no son impuestos al niño, no se sentirá amado, y esto le provocará inseguridad. El niño encuentra su verdadera libertad cuando descubre sus límites.

Métodos para la disciplina:

a) Comunicación: El niño estará en condiciones de hacer o dejar de hacer algo cuando se le comunique en forma clara, que es lo que de él se espera.

b) Reforzar: Cuando deseamos fortalecer el buen comportamiento, podemos reforzarlo con un beso, un elogio o puntuación. Esto aumenta la probabilidad de que repita el comportamiento. No confunda esta actitud con soborno.

c) Extinción: El mal comportamiento debe ser extinto. Existen dos cosas, entre otras que pueden motivar a los niños: Sus necesidades y carencias no suplidas y la propia reacción de los padres al mal comportamiento. Llevarlo a la extinción consiste en descubrir las necesidades que el niño está teniendo y suplirlas, o descubrir nuestras reacciones que están reforzando la disciplina y cortarlas. Por ejemplo, si el niño grita cada vez que desea algo y los padres ceden, ellos deben dejar de realizar la voluntad del niño cuando él grita.

d) Consecuencias naturales: Es un método eficaz para comportamientos que tengan resultados desagradables, pero que no causen efectos severos. Eso es mejor que las peleas constantes, castigos y luchas por el poder.

e) Correcciones físicas: “El que detiene el castigo aborrece a su hijo, pero el que lo ama se esmera en corregirlo”. (Proverbios 13:24). A pesar de que algunas veces, es necesario aplicar un castigo físico, este debe ser el último recurso. Es importante saber que eso no promueve la autodisciplina, pero hace que el niño dependa de otras personas para su orientación.

Al disciplinar al hijo es necesario:

- ♥ Focalizar el comportamiento inadecuado y no la dignidad personal del niño.
- ♥ Permitir el debate, pero la decisión final es de los padres.
- ♥ Hacer reglas cuya observancia sea exigida.
- ♥ Ser flexible al cambio de reglas si es necesario.
- ♥ Evitar amenazas. Hable una vez, entonces ejecute la disciplina sin rezongar.
- ♥ Permita que, dentro de lo posible, el hijo asuma las consecuencias de sus decisiones.
- ♥ Tener autocontrol y equilibrio. No actúe con rabia.
- ♥ No permita que sus propios sentimientos reprimidos y sabios sean proyectados en el niño, que nada tiene que ver con esos asuntos.

3. El niño y la televisión.

¡Esté atento! Los niños entre 2 y 5 años gastan aproximadamente, 23 horas por semana frente a la televisión, una actividad que absorbe tanto tiempo y ejerce una gran influencia en la formación del carácter.

El número de programas que promueven la violencia es grande. Los filmes y los dibujos animados muestran el crimen como una aventura honrosa y no como algo reprochable. Primero el niño se sienta y aprende a ser violento. Después, salen y juegan a simular la violencia aprendida, están ensayando. Más tarde cuando sean adultos, están listos para ponerla en práctica.

Si usted observa la frecuencia y la duración de los episodios violentos en los dibujos animados (acciones que causan dolor físico, sujetar a alguien por la fuerza, incapacitar o matar ya sea en defensa propia o intencional), va a descubrir que algunos de esos dibujos animados más populares entre los niños, como aquellos en que los personajes son bichitos, tiene más violencia que los de aventuras con monstruos. Esto trae como consecuencia que el niño pierda la noción del resultado de la violencia en la vida real, aceptando la agresión como la solución correcta para los conflictos de la vida.

La televisión, acostumbra, a defender la deshonestidad, el sexo ilícito, el divorcio, la delincuencia juvenil y los desvíos sexuales. La repetición constante de esas impresiones puede transformarse en hábitos que determinen el carácter.

La TV generalmente interrumpe la comunicación y genera pasividad e insensibilidad para con el sufrimiento humano. Esto puede ser bastante perjudicial.

Niños menores de diez años, no deberían estar más de media hora diaria en la TV. En esta fase es mejor para ellos, que se los incentive en juegos variados, o aprender pintura, dibujo, lectura, paseos, convivir con la naturaleza, etc. Con los hijos mayores, es necesario que los padres dialoguen acerca del contenido de los programas y den después sabias conclusiones. Pónganse de acuerdo en cuales son los programas que pueden ver.

4. El divorcio y los hijos.

Cualquier tipo de divorcio causará un dolor inevitable en los hijos. Muchos niños sufren graves trastornos psicológicos después de la separación de los padres. Esas dificultades pueden en la vida adulta como angustia intensa, depresión, dificultades sociales, problemas para conseguir el éxito, y buen relacionamiento entre otros.

Hijos de padres divorciados pueden ser más propensos a tener calificaciones más bajas en la escuela. Conseguir niveles inferiores de educación formal. Exhibir comportamiento de riesgo más elevado y ser más sensibles en situaciones difíciles de la vida.

El divorcio es muy perjudicial para los hijos porque:

- a) Señala el colapso de estructura familiar.
- b) Disminuye la capacidad de cuidado de los padres.
- c) Crea conflictos de lealtad en los hijos.
- d) Provoca profunda inseguridad.
- e) La ira y el resentimiento entre los padres crea un miedo intenso en los niños.

Si el divorcio parece inevitable...

- ♥ Busque otra perspectiva en relación a lo que está equivocado en su matrimonio.
- ♥ Sea sincero y esté dispuesto a admitir que sus faltas también contribuyeron para que el relacionamiento llegue a ese punto crítico.
- ♥ No piense que el divorcio resolverá los problemas.
- ♥ Acepte el hecho de que todos los matrimonios pasan por momentos de crisis y tienen sus problemas.
- ♥ Tenga paciencia, firmeza, sabiduría y coraje.
- ♥ Tome la iniciativa de buscar una solución para sus problemas conyugales.
- ♥ Recuerde que para hacer que un matrimonio funcione, es necesario **COMPROMISO Y DISPOSICIÓN PARA CAMBIAR**. Sus hijos se lo agradecerán.

Pero si en su caso el divorcio es irreversible, no piense por eso que todo está acabado. Acérquese todo lo que sea posible a sus hijos, sea proveedor y un buen ejemplo para ellos. Invierta mucho tiempo en ellos. Un matrimonio puede acabar, pero los hijos nunca dejan de ser hijos.

Como usted puede ver para que la educación de los hijos tenga éxito, es necesario que la paternidad sea un trabajo continuo. El precio es alto, pero el valor no es monetario. Le costará esfuerzo, dedicación y principalmente, su tiempo con calidad. Pero sabía que no existe tiempo de “calidad” que sustituya la gran cantidad de tiempo, que usted tiene que invertir a favor y en la compañía de su hijo.

Dios está dispuesto a ayudarle a ser un ejemplo y un incentivo adecuado para sus queridos hijos, porque Él los ama más que usted mismo.

LEA MÁS acerca del tema que estudiamos.

El Hogar Cristiano. Elena de White. ACES

La Edificación del Carácter. Elena de White. ACES

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. Relea los ítems estudiados acerca de las buenas costumbres que debemos enseñar a nuestros hijos y evalúe si usted necesita poner en práctica alguno que todavía falta.

2. Recuerde como fue su educación sexual y evalúe los puntos negativos. A partir de ahí, piense como puede usted conversar con su hijo sobre este tema de manera clara y educativa a fin de que ellos sean instruidos de la mejor forma posible. Haga sus consideraciones abajo.

3. ¿Cómo acostumbra a disciplinar a sus hijos? Compare con lo que acaba de aprender y evalúe si su forma de disciplina debe ser modificada para una mejor enseñanza.

“La educación que se imparte en el hogar no debe considerarse como un asunto de importancia secundaria. Ocupa el primer lugar en toda verdadera educación. Los padres y las madres han recibido la responsabilidad de moldear las mentes de sus hijos.

“Cuán alarmante es el aforismo que dice: “Árbol que crece torcido, su tronco nunca endereza”. Debe aplicarse a la formación de nuestros hijos. Padres, ¿recordaréis que la educación de vuestros hijos, desde sus años más tiernos, os ha sido confiada como una empresa sagrada? Estos árboles tiernos han de formarse con cariño, a fin de que puedan trasplantarse en el huerto del Señor.

Por ningún motivo debe descuidarse la educación en el hogar. Los que la descuidan, están descuidando un deber religioso.

(EGW. “Conducción del Niño”, 18)

Lección #8 – Salud y Alegría en el Hogar

De todos los tesoros que poseemos los mortales, ninguno tiene mayor valor que la vida misma y la salud que de ella se derive. Por eso cuando los padres y los hijos gozan de buena salud, pueden considerarse dichosos y poseedores de una gran fortuna. Pero cuando la enfermedad llama a la puerta del hogar, y desgasta las energías y agota las economías de la familia, entonces la felicidad también se enferma.

Enemigos de la salud

Enemigo número 1

La hermosa muchacha acababa de ser elegida reina del colegio secundario al cual asistía. Tan feliz estaba que a la noche siguiente fue a celebrar el triunfo con su novio. Poco después de la medianoche el teléfono suena en la casa del padre de la joven, y se le comunica que se presente en cierto lugar donde había ocurrido un accidente. A los pocos minutos, en plena ruta, debajo de un automóvil, el padre encontró sin vida los cuerpos de su hija y de su novio.

Sobre el pavimento había una botella vacía, cuyo olor no dejaba duda de que había contenido el licor causante del accidente. Y entre sollozos el padre comentó: "¡Si yo pudiera encontrar al criminal que les vendió esa botella, lo mataría!" Al regresar a su casa el pobre hombre se encontraba tan deshecho, que pensó que necesitaba un poco de bebida fuerte para reanimarse. Abrió la refrigeradora, y en el lugar donde solía tener su botella preferida encontró una notita de su hija, que decía: "Papá, vamos a celebrar mi coronación, nos llevamos tu botella de licor. Espero que no te molestarás por eso. ¡Gracias!"

Con su botella predilecta, el padre había provocado la muerte de su propia hija y de su novio. ¡Cuántas botellas semejantes a ésta, conservadas inocentemente en la casa, están siendo causa de ruina para incontable número de hogares! El alcohol está ensangrentando nuestras carreteras, llevando miseria a familias enteras, provocando problemas sociales y estropeando la salud y la felicidad de sus consumidores. Aun utilizadas en "dosis moderadas", las bebidas embriagantes constituyen una amenaza permanente contra el bienestar del individuo y de los hogares.

Enemigo número 2

Otro enemigo de la salud es el tabaco. ¿Sabía Ud. que las dos principales causas de muerte en nuestros países son las enfermedades cardiovasculares y el cáncer? Y además, ¿sabía que estos dos males guardan una estrecha relación con el consumo de tabaco? Esto significa que quien se abstiene de fumar conserva mejor su salud y prolonga su vida. En efecto, según la información estadística sobre la materia, una persona que fuma durante

tres décadas de 30 a 35 cigarrillos por día acorta su vida en un promedio de 11 años, amén de haber afectado su salud durante esas tres décadas.

La nicotina contenida en el tabaco es un veneno casi tan fuerte como el cianuro, tanto que si se destilara la que hay en sólo tres cigarrillos, se obtendría una dosis fatal para el organismo humano. Además, la nicotina es el alcaloide responsable del enviciamiento del fumador, del cual es tan difícil liberarse. Por otro lado, por el efecto vasoconstrictor que tiene, la nicotina enferma el sistema cardiovascular, recarga el trabajo del corazón y favorece el paro cardíaco.

Pero el tabaco no sólo contiene nicotina. También contiene el alquitrán que congestiona los pulmones del fumador, y que tantas veces produce el temible cáncer pulmonar. Y como si no bastaran la nicotina y el alquitrán, el tabaco trae consigo el monstruoso séquito de treinta venenos más.

Quién desee gozar de buena salud y quiera ahuyentar la enfermedad de su hogar, hará bien en abstenerse—él con los suyos—del consumo de tabaco en cualquiera de sus formas. Los padres deben comenzar dando el ejemplo. Y no importa cuán aceptable y moderna parezca la costumbre de fumar, tanto el hombre como la mujer que fuman están atentando contra su salud y su felicidad, contra el bienestar de su hogar y contra su economía familiar. Feliz de aquel que no fuma, o de aquel que ejerciendo su fuerza de voluntad, abandona su hábito tabáquico por el bien propio y el de sus seres amados.

Enemigo número 3

Otro enemigo que no podemos pasar por alto, son las drogas. La drogadicción constituye un dramático azote para muchos países. Está destruyendo hogares enteros, especialmente la vida de jóvenes que se inutilizan a sí mismos, cuando podrían disfrutar de buena salud física, moral y mental. Cuánto deberían cuidar los padres las amistades de sus hijos y el modo en que usan su tiempo libre, porque es entre las malas compañías y en los momentos de ocio cuando el adolescente puede verse arrastrado hacia el vicio y la corrupción de las buenas costumbres.

Quien valore y respete la maravilla de su propio organismo, jamás podría aceptar en él la presencia de alguno de los tres enemigos mencionados. Es que el cuerpo humano no ha sido hecho para alojar toxinas y venenos. El Creador desea que nos mantengamos sanos, y que para ello nos alimentemos sabiamente, descartando lo nocivo y aun siendo moderados en el consumo de lo bueno. La divina Palabra nos recuerda: "¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?" (1 Corintios 6:19). "El templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es" (1 Corintios 3:17).

Sí, nuestro cuerpo es morada del Espíritu divino; es santo; es propiedad de Dios. No podemos maltratarlo sin apenar al Creador. Cada vez que nuestro organismo recibe en su

seno sustancias tóxicas, queda afectada nuestra relación con Dios, a la vez que enferma nuestra salud física y espiritual.

Hábitos del buen vivir

Nuestra felicidad está condicionada a los hábitos de vida que cultivemos. Si en un hogar reina el orden, y no sólo hay un lugar para cada cosa, sino también un tiempo para cada tarea, la marcha general del hogar será exitosa y armoniosa. De ahí que, por ejemplo, sea de gran importancia tener:

- a. Una hora más o menos fija para las comidas del día. Comer a cualquier hora, o estar masticando "alguna cosita" durante todo el día, es una costumbre perniciosa para la salud.
- b. Un tiempo adecuado destinado al descanso. Acostarse tarde por la noche, para levantarse temprano a la mañana siguiente, es minar las energías físicas y nerviosas del organismo. La falta del descanso necesario a menudo es causa de irritabilidad y roces entre los miembros de la familia. El cuerpo cansado no rinde en el trabajo, ni brinda felicidad en el hogar.

En todo hogar se deben inculcar y cultivar buenos hábitos de vida; de orden, de alimentación, de trabajo, de estudio, de descanso, de higiene, de responsabilidad, de ahorro, de recreación y de buenos modales. Sin estos hábitos el hogar se convierte en un caos. Con ellos el hogar goza de salud y de contentamiento.

Control sobre la mente

Entre los hábitos del buen vivir, el modo de pensar es de capital importancia. En realidad, somos lo que pensamos. Si deseamos tener un hogar feliz, padres e hijos debemos tener pensamientos de esa naturaleza: optimistas, alegres, positivos. Es imposible labrar un hogar dichoso mientras abriguemos pensamientos lúgubres y negativos. Por otra parte, conviene recordar que la mente influye sobre el cuerpo. El espíritu alegre favorece la salud. En cambio, el espíritu amargado y el corazón angustiado alteran el buen funcionamiento del organismo.

La salud espiritual

Qué vemos y leemos

Si la salud física es importante, no lo es menos la salud espiritual. Y así como en buena medida la salud del cuerpo depende de la alimentación, también la salud del espíritu depende de cómo la alimentamos. Inadvertidamente pueden entrar en el hogar elementos que, en lugar de nutrir, enferman el espíritu. Tal es el caso de ciertos libros,

revistas y programas televisivos, inconvenientes o decididamente perjudiciales, y cuyo contenido daña el corazón sensible del niño y enciende la violencia y la sensualidad en el adolescente. Una triste pérdida de valores y de tiempo para toda la familia.

Qué amistades tenemos

Y lo dicho acerca de libros, revistas y espectáculos indebidos, se aplica también a las compañías malsanas de las cuales se hacen los hijos, e incluso los padres. Muchos hijos dan su primer paso descendente por causa de un mal amigo. Y muchos esposos caen en infidelidad matrimonial porque no han sabido mantener su lugar con matrimonios amigos o con allegados del sexo opuesto. Que las amistades sean puras, edificantes y respetuosas. De lo contrario, mejor no tenerlas. Tal es el principio más seguro en el cultivo de las amistades que tengan los hijos y los padres.

Cuidado del alma

"¡Mamá, dime algo, que me muero!" le decía a su madre una muchacha agonizante recién accidentada. Y le seguía diciendo casi con su último aliento: "Mamá, me has enseñado muchas cosas: cómo vestir y cómo fumar, cómo tomar el vaso de whisky y cómo cuidarme al salir con los muchachos. Pero no me has enseñado como morir. ¡Mamá, dime algo, que me muero!"

Una madre que había formado a su hija para la "sociedad", pero sin fortaleza y esperanza en su hora postrera. Una muchacha sin la más mínima noción de Dios y de la trascendencia de la vida, porque sus padres no habían sabido inculcarle ninguna medida de fe. Y ahora, al borde de la muerte, se sentía vacía y perdida. ¿No es parte de la responsabilidad paterna velar por la salud espiritual de la familia? Porque, ¿de cuánto vale un cuerpo sano con una alma enferma? Ya lo dijo Jesús: "¿cuánto le aprovecha al hombre si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?" La salud y la alegría del hogar sólo se consiguen cuando padres e hijos buscan por igual la dirección del Altísimo. Entonces sí hay sanidad integral, de cuerpo y de espíritu, y el gozo y la felicidad inundan el hogar.

Análisis personal

En esta lección acabamos de ver cuán importantes son los buenos hábitos de vida y el atender las necesidades del alma. Todo esto para que nosotros y nuestros hijos podamos gozar de salud y alegría. Y ahora ha llegado el momento de autoanalizarnos, para determinar si nuestra manera de vivir está contribuyendo realmente al bienestar integral de nuestro hogar. He aquí unas preguntas para el análisis personal:

1. ¿Cuido de mi salud, a fin de preservar mi felicidad y la de mis amados?

2. ¿Pienso que el fumar me hace más hombre, o más moderna como mujer?
3. Si deseo buena salud para mis hijos, ¿les doy el ejemplo en el cuidado de mi salud?
4. ¿Se consumen bebidas alcohólicas en mi hogar? ¿Por qué? ¿Pueden ellas ayudarnos en la conservación de nuestra salud?
5. ¿Qué puedo hacer para evitar que mis hijos caigan alguna vez en la drogadicción?
6. ¿Recuerdo siempre que mi cuerpo es templo del Espíritu de Dios, y que el verdadero dueño de mi vida es el Creador?

**“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas,
y que tengas salud,
así como prospera tu alma”.
3 Juan 1: 2**

Salud en la FAMILIA

Un programa de TV de gran audiencia interrumpe su programación normal para dar una noticia a los telespectadores. Dos grandes actores acababan de entrar en terapia intensiva. Uno inconsciente, el otro semiconsciente. El primero con cáncer en la vejiga y problemas cardíacos, el otro, con complicaciones hepáticas. El presentador quedó pensativo y concluyó la noticia diciendo: “Ella era fumadora y él bebía por sus problemas familiares”

Lo peor es que este tipo de noticias trágicas no están solamente en la TV. Hay muchos padres que andan por ahí ingresando a la desesperación porque descubren que su hijo usa drogas. Hay mucha gente que, de una hora a otra, va a parar al hospital por causa del estrés, hay muchas personas que tienen que enfrentarse al VIH SIDA, u otro tipo de enfermedades.

En esta lección, estudiaremos algunos enemigos de nuestra salud familiar: Alcohol, cigarro, drogas y estrés. ¿Cómo lograr que nuestra familia sea más feliz y tenga mejor salud?

1. El alcohol

El alcohol es un tipo de droga socialmente aceptada. Y lo peor, ampliamente difundida como algo agradable, social y estimulante. Mientras tanto, parece que muchos se olvidan que el alcohol es el responsable de horribles crímenes, enfermedades y muertes. Más de la mitad de las muertes anuales en las carreteras es causada por individuos alcoholizados.

El alcoholismo puede generar pequeñas lesiones cerebrales y problemas psicológicos y psiquiátricos como: dependencia química, agresividad, descontrol emocional, alucinaciones y delirios. El desarrollo de esos trastornos dependerá, entre otros factores, de la sensibilidad de las personas al alcohol. 20% de los alcohólicos acaban sufriendo de parálisis parcial de los músculos, y muchos se quejan de una dolorosa inflamación de los nervios. El alcohol causa el endurecimiento del hígado. Cuando una madre bebe durante el embarazo, retrasa el crecimiento del hijo y puede provocar mala formación en su cerebro. Además de eso, el alcohol roba el dinero que las personas deberían gastar en alimento, vestuario y vivienda adecuada.

*“El vino hace insolente al hombre; las bebidas fuertes lo alborotan;
bajo sus efectos nadie actúa sabiamente.”
(Proverbios 20:1).*

Teniendo en cuenta el sin número de consecuencias que el alcoholismo trae consigo, si usted tiene un caso de alcoholismo en su familia, busque ayuda con los AA (Alcohólicos Anónimos), la iglesia, profesionales calificados o personas de confianza.

2. El cigarrillo

El vicio del cigarro es uno de los mayores causantes de muertes en el mundo, mucho más que los accidentes en general, incendios, VIH SIDA y otras enfermedades. En el humo del cigarro hay más de 42 elementos químicos causantes de cáncer que, cuando son inhalados por los pulmones, se disuelven en la sangre y se esparcen en el organismo, entrando así en contacto con todos los órganos.

Más del 80% de los casos de cáncer del pulmón y de enfisema pulmonar son consecuencias del cigarro. Los fumadores también corren riesgo de contraer cáncer de laringe, boca, esófago, vejiga y de páncreas; enfermedades cardiovasculares, pulmonares y gastrointestinales. El cigarro disminuye el deseo sexual y la fertilidad. Los hijos de los fumadores pueden nacer prematuros, con complicaciones de salud e incluso muertos.

Relato de una madre:

“Un día de esos, decidí bajar al parqucito del condominio donde vivo para que los niños jueguen un poco. Me acerqué a una mamá que sostenía en sus brazos a su bebé de siete meses de edad, ¡era muy pequeño para su edad!

Entonces percibí que un fuerte ronquido y tos en el niño mientras la madre contaba las dificultades pasadas con sus otras dos hijas, que nacieron prematuras, las cuales no gozaban de buena salud y causaban muchas preocupaciones a los padres. “¡Me dieron tanto trabajo!”, decía la madre. Y como algo tan natural, encendió un cigarro, soltando el venenoso humo en el rostro del indefenso niño. Entonces pensé: “¿Cómo no se da cuenta que fue exactamente su hábito de fumar, la causa de la falta de salud de sus hijas...?”

Si usted nunca fumó, tenga el firme propósito de no hacerlo; y si usted fuma, haga planes de abandonar ese vicio cuanto antes. Será algo difícil, pero con una firme decisión y el poder de Dios, ¡seguro lo conseguirá! Un curso para dejar de fumar también le podrá ayudar.

3. Las drogas.

El uso de drogas han aumentado mucho, están al alcance de todo los hogares, vecindarios, escuelas y negocios. El hecho de que este flagelo no afectó todavía a su familia no quiere decir que jamás lo hará.

Un hijo que está usando drogas, generalmente, presenta insomnio, bajo rendimiento escolar, se muestra inquieto, impaciente, irritable, depresivo y violento.

¿Qué es lo que lleva a un hijo a las drogas?

El ejemplo de los padres: Un hijo que observa a los padres tomando comprimidos al levantarse para tener energía durante el día o buscando bebidas alcohólicas para eludir los problemas, puede copiar la conducta, cambiando el ingrediente.

Necesidad de aceptación: Quien presenta sufrimiento psicológico, complejos de inferioridad, inseguridad o sentimientos de rechazo, está más propenso al uso de drogas.

Presión del grupo: Si los padres se preocupan excesivamente en querer agradar a los otros, los hijos aprenderán eso. Y si lo que los otros dicen, piensan o hacen se transforma en la conciencia del niño, serán los amigos los que determine su patrón de conducta.

Separación de la familia: Muchos jóvenes que utilizan drogas vienen de hogares desintegrados.

Músicas: Existen estilos de musicales que hacen referencia a las drogas, sugiriendo que los jóvenes tendrán acceso a un mundo ideal, pacífico y duradero a través de ellas.

Tedio: La búsqueda de nuevas emociones, puede llevar al mundo de las drogas.

El mejor combate de las drogas es cuando todo el mundo se involucra en la prevención. En esto el papel de los padres es enseñar a los hijos a:

- a) Sentir seguridad.
- b) Valorizar los lazos familiares del amor.
- c) Elegir buenos amigos.
- d) Establecer objetivos positivos en la vida.
- e) Gastar el tiempo libre en actividades positivas.
- f) Ser fiel a Dios.

Es de extrema importancia que, si el uso de drogas fuese detectado, se busque ayuda profesional calificada.

4. El estrés: Es un mecanismo usado por el organismo para defenderse de las agresiones, internas o externas. El estrés puede ser positivo cuando nos impulsa a ejecutar las tareas que antes no conseguíamos hacer. Por ejemplo, cuando el esfuerzo del organismo para adaptarse a nuevas situaciones, ya no puede mantenerse, entonces el estrés es maléfico. De ahí la productividad y el servicio son afectados. Hay pérdida de peso, y en casos más graves, aparecen enfermedades que pueden hasta llevar a la muerte.

Un buen consejo para vencer el estrés es el ejercicio físico regular, los pasatiempos agradables y las vacaciones. Dígale no a la rutina, organice sus actividades diarias y aprenda a lidiar con los sentimientos negativos, como la rabia, odio, rencor, culpa y preocupaciones innecesarias. ¡Practique el amor!

5. Las reglas indispensables de la salud:

- ♥ Una señora con 83 años de edad, enseguida de salir el sol, está corriendo de acá para allá, muy atareada. Después, sube las escaleras de un edificio, cargando una mochila con veinte kilos de piedras. Se está preparando para su escalada anual, del monte Whitney, en California.
- ♥ Un cirujano con 94 años, está cumpliendo con su rutina diaria de hacer grandes cirugías. Él trabaja en uno de los veinte hospitales que él mismo construyó en Asia.

¡Bueno, son sólo dos! Pero estos son sólo dos ejemplos de muchos de personas reales que parecen simplemente ignorar el paso del tiempo. Es que ellos buscan, con disposición, la vida natural. Así es posible disfrutar de una vida más feliz, dejando el momento de la muerte para mucho más adelante.

Ese tipo de salud viene de un estilo de vida en la cual se aprende a gerenciar con sabiduría los siguientes recursos:

Buena alimentación: El cuerpo sintetiza el alimento que ingerimos y lo transforma en combustible para nuestras actividades diarias. En cuanto al alimento preste atención en la elección, a la preparación y al comer. El menú diario debe tener: frutas, verduras, cereales integrales, nueces o castañas y legumbres. Ellos proporcionan fuerza, resistencia y vigor intelectual. Aprenda a vivir sin productos de origen animal.

Aire puro: Casi todas las personas respiran de forma equivocada. Incluso la postura del individuo afecta el funcionamiento de los pulmones. En el aire hay sustancias vitales.

Luz solar: El sol es un importante agente en la curación de enfermedades. Además de promover el bienestar, la luz solar fortalece el sistema inmunológico y los huesos, estimula el funcionamiento de las células sanguíneas rojas y la producción de vitamina D. Aproveche la luz solar de forma constante y correcta.

Agua: Todos sabemos que dos litros de agua por día son indispensables para la salud. El problema es que no sabemos usarla correctamente. El uso de agua debe seguir las reglas básicas del ciclo hídrico del cuerpo. Evite tomar líquidos con las comidas, pues esto detiene la digestión.

Ejercicio físico: Tiene que ser constante y moderado para fortalecer el sistema inmunológico y disminuir el riesgo de adquirir tumores cancerosos y otras enfermedades. También auxilia en la disminución de la ansiedad y en el tratamiento de cuadros depresivos, contribuyendo a la salud mental. El ejercicio físico es indispensable para todos. La falta de movimiento puede causar disfunción y enfermedades graves. Quienes tienen trabajos “pesados” también necesitan de ese hábito.

Reposo: Lo normal es que la máquina humana necesita entre siete a ocho horas diarias de sueño en el período nocturno. Hablando de la variación del reloj biológico de cada individuo, podemos encontrar variaciones. El descanso semanal y las vacaciones son parte de esas necesidades humanas. Los reflejos nerviosos, la sensibilidad y la capacidad de actuar con precisión dependen de la atención que le damos a este tema. Disminuya su reposo y estará causando dos daños a su cuerpo:

- a) Una baja inmediata de sus defensas
- b) Disminución de sus años de vida.

Abstinencia de todo lo que es perjudicial: Para esto, es indispensable que se conozca todo lo que hace mal y que y que se abandone tales cosas. Por ejemplo: las bebidas alcohólicas, las carnes impropias, estimulantes como café, chocolates y otras bebidas con cafeína.

Confianza en Dios: Crea o no en Dios, usted necesita admitir que la esperanza y la confianza son elementos indispensables para la vida humana.

Si practicamos un estilo de vida saludable, podremos evitar la gran mayoría de las enfermedades modernas. Porque ellas son, justamente, resultados de hábitos, incorrectos de salud. Como este es un asunto por demás complejo para ser explicado en una lección tan corta, recomendamos que estudie más sobre este tema. Haga uso de la bibliografía sugerida en este estudio.

LEA MÁS acerca del tema estudiado.

La ciencia del buen vivir. Elena de White, ACES.

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. El uso de alcohol, cigarrillo y otras enfermedades están relacionadas no solamente al placer, sino también es, principalmente, a un dolor emocional profundo. Las personas buscan el placer como forma de alivio del dolor. Si usted hace uso de algunas de esas sus rancias, reflexione cuales son los asuntos emocionales dolorosos que los hacen sufrir a tal punto de buscar ese tipo de soluciones. Haga un listado de ellas, y tome la decisión de buscar soluciones saludables para ellas y la ayuda adecuada y necesaria.

2. Converse con sus hijos sobre estos asuntos (cigarrillo, alcohol, drogas) y de la opción para que ellos se sientan en libertad de aclarar sus dudas.

3. Haga una evaluación de su nivel de estrés y realice un listado de lo que puede hacer para que su rutina simplifique su vida.

4. Revea los hábitos de un buen estilo de vida, y evalúe que aspectos usted necesita cambiar o incluir en su vida.

“El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el tratamiento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que le habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos”.

(EGW. “Conducción del Niño”, 344)

Lección #9 – El Factor Supremo de la Dicha Familiar

Hace algún tiempo una revista de la ciudad de Nueva York publicó el estudio hecho acerca de dos familias norteamericanas. Por un lado estaba el hogar de Maximiliano Jukes, hombre incrédulo casado con una joven tan irreligiosa como él. Hasta la fecha en que se completó el citado estudio, se observó que sus descendientes fueron 1.026, de los cuales 300 murieron muy pronto; 100 fueron encarcelados por diversos delitos; 109 se entregaron al vicio y a la inmoralidad; 102 se dieron a la bebida. Toda esta familia costó al estado de Nueva York 1.100.000 dólares.

Por el otro lado se examinó la familia de Jonatán Edwards, hombre cristiano que se unió en matrimonio con una mujer igualmente creyente. Sus descendientes fueron 729, de los cuales 300 fueron predicadores; 65 profesores; 13 rectores de universidades; 6 autores de buenos libros; 3 diputados, y 1 vicepresidente de la nación. Esta familia no costó ni un solo dólar al estado.

La diferencia abismal entre ambas familias no obedece a la simple casualidad. Mientras la primera de ellas cosechó los resultados de despreciar el valor de la fe, la segunda disfrutó de prosperidad y benefició a la sociedad como fruto de una fe debidamente inculcada y practicada. El marcado contraste entre las referidas familias ilustra el poder innegable de la fe en Dios, como una fuerza espiritual que eleva y ennoblece los hogares donde se la cultiva sabiamente.

Una de las causas del descalabro mundial que tanto nos aflige—y que comienza por los hogares mal establecidos—es precisamente la ausencia de fe en el corazón del hombre y en el corazón de la sociedad: el hogar. Y como consecuencia de tal materialismo, descreimiento, insensibilidad espiritual e incredulidad, el mal prolifera por doquier y se desarrolla sin control. Es decir, la decadencia típica de nuestra civilización obedece a un abandono general de los valores permanentes que derivan de Dios y la fe en él. Si la fe cristiana se cultivara en todos los hogares, no existiría rebeldía filial, ni delincuencia juvenil, ni adicción a las drogas, ni prostitución, ni ninguno de los males característicos de nuestros días.

Las maravillas de la fe

En casi todos los casos el matrimonio se inicia ante el altar, cuando los contrayentes solicitan la bendición divina sobre su nueva vida. Pero es muy común advertir que poco después de esa hora sobreviene un olvido de Dios, y en el hogar recién formado se descuidan los valores espirituales y la fe en Dios comienza a agonizar. No es de extrañar entonces que con el transcurso del tiempo ese hogar vaya cargándose de problemas, y que ni los padres ni los hijos vivan felices en él.

La planta de la felicidad no puede alcanzar su máximo desarrollo en un hogar donde no exista el terreno propicio de la fe. Pero, ¿qué es la fe? Olvidemos definiciones teológicas, y digamos que la fe en Dios es confianza en él y la seguridad de que para todos los problemas de la vida podemos acudir a él y encontrar oportuno socorro. De ahí que en los hogares donde se cultiva esta clase de fe, no existe el temor, la ansiedad o la desesperación. Siempre reinan la paz, la alegría y la convicción de que el mismo Dios que se buscó ante el altar sigue bendiciendo a toda la familia.

Y cuando la adversidad azota el hogar por causa de una enfermedad incurable, la pérdida del trabajo o la desaparición de un ser querido, una vez más la fe humilde en Dios obrará maravillas, dando fortaleza y resignación a todos los miembros de la familia. Ante las mismas circunstancias, mientras el incrédulo se hunde en la desesperación, el creyente afrontará las mayores adversidades con total entereza, en la absoluta confianza de que su buen Padre celestial no permitirá que le ocurra nada que en última instancia no sea para su propio bien y el de los suyos. Ha puesto su mano en la del Altísimo, y está dispuesto a recorrer—sin quejas ni amarguras—el sendero que le trace la Mano Guiadora, ya sea que transcurra por asoleadas llanuras o por valles umbríos. Todo lo aceptara con fe y por fe. Probablemente esta fe alcance su máxima manifestación cuando el alma está por sumirse "en valle de sombra de muerte" (Salmo 23:4). Los que han cultivado la vida espiritual, tanto en el hogar como en privado, no le temen a la muerte. Saben que es sólo un sueño del cual despertarán. ¿De qué pues, van a temer?

La fe genuina, entonces, es mucho más que una actitud mental por la que se aceptan principios y doctrinas. Es un poder que vitaliza el corazón, ennoblece el carácter de padres e hijos, y llena de felicidad a toda la familia. No de balde Jesús exhortó: "Tened fe en Dios" (S. Marcos 11:22).

El diálogo de la fe

Varios turistas extranjeros habían llegado al pie de los Alpes, con el deseo de conseguir unos ejemplares raros de flores que sólo crecían en la cumbre de dichos montes. Los forasteros estaban dispuestos a pagar una buena suma de dinero a quien pudiera recoger esas flores. Después de buscar intensamente, encontraron en una aldea vecina a un muchacho que se ofreció para escalar la montaña. Al día siguiente, el tierno muchacho regresaba de la cumbre con un gran manojo de aquellas flores tan codiciadas. Los turistas no pudieron menos que preguntarle como se había animado a subir tan alto, a correr ese riesgo. "¿No has tenido miedo?" volvieron a preguntarle. Y el muchacho con aire de valor y confianza, contestó: "No, miedo no, en casa somos pobres, y yo necesitaba ganar este dinero. Además, yo sabía que mi mamá estaría orando por mí".

En la casa de este valiente joven la oración formaba parte de los hábitos cotidianos de toda la familia. La madre oraba por sus hijos, y éstos por su madre. Y así la familia mantenía contacto con Dios y recibía su ayuda divina.

Orar es simplemente dialogar con Dios. O como lo dijera una preclara autora, "es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo". Es la expresión espontánea de nuestras necesidades ante el omnipotente Ayudador, quien siempre está dispuesto a darnos lo que sea para nuestro bien. "Pedid, y se os dará", declara Jesucristo, y añade: "¿Qué hombre hay de vosotros, que si su hijo le pide pan, le dará una piedra? o ¿si le pide un pescado, le dará una serpiente? Pues si vosotros, siendo malos, sabéis dar buenas dádivas a vuestros hijos, ¿cuánto más vuestro Padre que está en los cielos dará buenas cosas a los que le pidan?" ¿Podríamos pedir una promesa mejor que ésta?

¿Quiere Ud. tener un hogar feliz, unido y bendecido continuamente por Dios? Entonces incluya la oración como un hábito cotidiano, del cual participe toda la familia, padres e hijos por igual. Unos rogando por los otros, dando gracias a Dios por sus cuidados permanentes y pidiéndole que haga grata y prospera la vida de toda la familia. Si oramos con fe y humildad, dispuestos a hacer lo mejor de nuestra parte, nuestras plegarias tendrán respuesta. Una familia que eleva una breve oración por la mañana y por la noche, jamás fracasará. Los esposos serán más unidos y felices entre sí; los hijos serán más amantes y obedientes para con sus padres. ¿No deberíamos pedirle a Dios lo que una vez le pidieron los discípulos a su Maestro: "Señor, enséñanos a orar"?

El libro de todos los hogares

La fe y la oración confieren belleza a la vida del hogar invitan a Dios a ser una realidad presente en el seno de la familia. Tal como lo decimos en el título de esta lección, constituyen "el factor supremo de la dicha familiar". Pero para que estos dos pilares de la vida espiritual tengan real validez, deben apoyarse en el fundamento inamovible de la verdad divina, en la Revelación escrita del Creador, es decir, las Sagradas Escrituras. Es en sus páginas donde se encuentra el alimento que nutre y mantiene lozana la fe. Y es también en ese Libro excepcional, la Biblia, donde el hombre se descubre a sí mismo, porque a manera de espejo le va mostrando como es—con sus errores y defectos—a la vez que le da vigor para transformar su corazón.

La Biblia y sus enseñanzas no podrían faltar en ningún hogar de éxito. Y cuando dichas enseñanzas se toman en cuenta, se producen las más hermosas transformaciones, como lo ilustramos a continuación.

Un chico de once años de edad repentinamente es interrumpido por dos hombres incrédulos en plena vía pública. Le preguntan: "Dinos, ¿sabes tú dónde está el cielo?" Y luego de un corto silencio, el niño contestó: "Sí, ¿ven aquel gran edificio de departamentos? Allí, en el tercer piso y en el departamento 2, allí está el cielo".

Confundidos los hombres ante la insólita respuesta, le pidieron al niño que se explicara, que no entendían lo que acababa de decir. El pequeño entonces les narró que tiempo atrás su papá había sido un borracho empedernido. Cuando llegaba a su casa, él y sus dos hermanitos huían de aquella siniestra figura de padre. En la casa no había comida; los

niños no tenían ropa ni calzado. La esposa y madre vivía atormentada, y a menudo era castigada. "Y en su dolor—continuó diciendo el niño—mi mamá muchas veces decía desesperada: '¡Esta casa es un infierno; esta casa es un infierno!' Pero cierto día, señores, mi papa comenzó a creer en Dios y a leer la Biblia. Se hizo cristiano y dejó de beber. Desde entonces en casa tenemos comida, ropa y zapatos. Y ahora somos tan felices, que mamá no se cansa de exclamar: "¡Esta casa es un cielo, esta casa es un cielo!" Por eso les digo, señores—terminó narrando el niño—que allí en el tercer piso y en el departamento 2, donde vivimos nosotros, ¡allí está el cielo!"

La Biblia que transformó a ese hombre y a ese hogar, puede igualmente transformar la vida de todo aquel que se someta igualmente a sus enseñanzas de amor y verdad. Entre dos esposos desavenidos puede proporcionar amor y armonía; entre los hijos siembra fortaleza moral y amor hacia sus padres. Con razón dijo Gabriela Mistral: "La Biblia es para mí el LIBRO. No comprendo cómo alguien puede vivir sin ella, sin que empobrezca, ni cómo uno puede ser fuerte sin esa sustancia, ni dulce sin esa miel". Dichosos los hogares donde la Biblia—la Palabra, de Dios—se lee con frecuencia y donde se practican sus enseñanzas. ¿No le parece? Jesús aconseja: "Escudriñad las Escrituras, porque... dan testimonio de mí".

Un hogar modelo

El cultivo de la vida espiritual es el mejor don que podamos ofrecer a nuestros hijos. Un hogar donde se conviva amistosamente con Dios redundará en feliz convivencia familiar. En un hogar tal los padres serán amigos de sus hijos y, reinará un clima de permanente comprensión.

De los hogares sinceramente religiosos salen los hijos dispuestos a servir a la comunidad. Salen el obrero responsable y cumplidor, el profesional concienzudo y comprensivo, el empresario justo con su personal, el comerciante honrado y veraz, el empleado exacto y cumplidor. En otras palabras, un hogar cristiano forja de tal manera el alma y el carácter de los hijos que estos llegan a ser una bendición donde les toca actuar. En sus vidas encarnan las nobles enseñanzas del Maestro, quien señaló la necesidad de amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos y a Dios por encima de todo.

Tales hijos han bebido ese espíritu de amor y de servicio durante su niñez y juventud dentro de su propio hogar, porque sus padres supieron inculcarlo, y revelarlo en su propia conducta. Son hijos que hoy, ya crecidos, saben honrar a Dios mediante una vida de bien y de obediencia a él

**“Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas,
os perdonará también a vosotros
vuestro Padre Celestial”.
Mateo 6: 14**

El arte del PERDÓN

La madre de Lucas estaba muy preocupada con él. Ya habían visitado varios médicos, pero nada parecía hacer que la herida de la rodilla de Lucas sanase. Se había dislocado en una caída de bicicleta, meses atrás, y por más tratamientos que seguían no conseguí sanar.

Sin embargo, un día, aquella madre cuidadosa descubrió a Lucas. ¡Y se llevó un susto! Ya no había más que hacer, ¡ahora su madre sabía que él descascaraba la herida!

-¿Por qué estás haciendo eso, niño? Lucas no sabía responder el por qué estaba cometiendo un acto del cual se avergonzaba mucho y por el cual él mismo salía perjudicado.

Muchos de nosotros, adultos, acostumbramos hacer con nuestra salud emocional, exactamente lo mismo, cuando dejamos que la amargura sea alimentada en nuestro interior. Primero sucede algún roce en la relación. Después, en vez de resolver el problema, dejamos que el dolor quede remordiéndolo.

Cuando no perdonamos, el más perjudicado no es la otra persona, el sufrimiento nos daña a nosotros mismos. No perdonar hace que los sentimientos como odio, dolor, y resentimiento perduren. Eso destruye nuestra salud mental, física y espiritual. Ellas están íntimamente ligadas.

Muchas veces, tenemos dificultades en dar o recibir perdón. Si usted no tiene mucha facilidad en perdonar, probablemente tendrá también dificultad de aceptar el perdón.

Por lo tanto, vamos a aprender el arte de perdonar.

1. ¿Qué es el perdón?

Es el remedio para los roces de relacionamiento entre las personas. El arte de saber perdonar y recibir perdón es una magia que hace que los relacionamientos sean duraderos. En la realidad, el perdón es un proceso de curación que promueve la salud en todos los aspectos. A través del perdón, usted hace las paces con el pasado, da espacio para que la alegría se instaure en el presente y adquiere esperanza para el futuro.

Ese arte consiste, básicamente, en la remoción de la culpa. Es el abandono del resentimiento, la intención de cambiar la posición del culpado que el ofensor recibe y da a él la condición de aceptación.

Es como cancelar un débito, retirar quejas o curar heridas. En fin es la reconciliación entre dos o más personas, de lo más profundo del corazón.

2. ¿Cómo funciona el proceso del perdón?

Algunas veces perdonar puede ser simple, pero muchas veces es un proceso. Para perdonar es necesario decidir. ¡Sí! El perdón no viene por casualidad. Es necesario decidir tener respeto propio para ya no más:

- a) Hacerse mal a sí mismo.
- b) Ser pisoteado por otra persona, y tener el respeto del otro también, sin perjudicarlo con sus actitudes o comportamiento.

Cuando usted ofende

Perdonar no es sólo perdonar, sino también es pedir perdón. Ambas actitudes son importantes para nuestro desarrollo espiritual como hijos de Dios. Para pedir perdón, es importante que usted:

- 1) Reconozca su error.
- 2) Esté arrepentido sinceramente.
- 3) En primer lugar pida perdón a Dios.
- 4) Pida perdón a la persona que ofendió.
- 5) Busque reparar el error o los daños causados.
- 6) Esfuércese para no repetir la falta.

Puede ser, sin embargo, que usted aunque fue cuidadoso en seguir todos los detalles de este proceso, todavía no recibe el perdón. No permita que esto lo deprima.

♥ En el caso de que el ofendido no lo perdone, siéntase perdonado. Si la persona va a perdonar o no, no es responsabilidad suya, una vez que usted haya hecho su parte con sinceridad y amor, no debe sentirse culpable por la indisposición del otro para perdonar. Si el reconocimiento del error, o pedido de perdón y la posible reparación ya fue efectuada, la respuesta ahora le pertenece a la otra persona.

♥ Correr detrás del perdón de una persona generalmente no vale la pena, si usted ya conversó y pidió perdón. Corremos el riesgo de ser pisados una vez más. Lo mejor es mantener una postura digna de aceptación de la persona, incluso con los traumas que ella pueda tener o demostrar. Pero no deje que su comportamiento sea una provocación para el otro, en el caso de que no quiera perdonarlo. Existen personas que sólo se recuperan de una ofensa con el pasar del tiempo. Ore por esa persona siempre y espere que Dios actúe a lo largo del tiempo. Algunas frases que pueden ser útiles son las siguientes: “Si necesitas alguna cosa, puedes contar conmigo”. “Estoy orando por ti”. “¿Qué puedo hacer para tener tu amistad?”. “A pesar de mis faltas personales, estoy tratando de ser digno del reino eterno de Cristo y deseo que tú también estés allá”.

Otro problema que puede suceder es no perdonarnos a nosotros mismos, incluso que hayamos recibido el perdón de Dios y de la persona. Aunque su equivocación tenga consecuencias eternamente dolorosas, usted necesita aceptar que fue perdonado. Eso no es entusiasmarse con la desgracia. Es amarse a sí mismo, en la medida en que Dios desea. Usted puede sentir tristeza por la existencia de algún mal, pero a pesar de eso debe aprender que siempre existe la chance de recomenzar. En el arte del perdón, debemos aprender a separar las dos cosas: Consecuencias y culpas. La consecuencia, no la podemos evitar, y a la culpa no la necesitamos cargar.

Es importante que, después del reconocimiento del error pidamos perdón a Dios, ¡y también nos perdonemos! Si no nos perdonamos quedaremos “remordiéndolo” el error, por más que ya hubiésemos recibido el perdón de la otra persona y de Dios. ¡Y eso no es bueno!

Cuando usted es el ofendido.

Al contrario de lo que muchos piensan, el perdón no es una complacencia con el error. Cuando perdonamos o cuando pedimos perdón, no estamos de acuerdo con el error, del otro o nuestro, aceptamos que el hecho sucedió. Aceptamos la falibilidad del ser humano, a pesar de no estar cómodos con ella.

Cuando tratamos a las personas mejor de lo que ellas merecen, estamos siguiendo el ejemplo de Jesús. Investigue las relaciones personales que Jesús tuvo, y haga un análisis de cómo Él perdonó. Jesús no quitaba de la verdad palabra alguna, pero siempre hablaba con amor. En su convivir con el pueblo, ejercía el mayor trato, dispensándoles atención y bondadosa consideración. Nunca fue rudo, jamás pronunció una palabra severa sin necesidad, nunca provocó dolores innecesarios a un alma sensible. Él no censuraba las debilidades humanas.

Tomando la iniciativa

Hay personas que guardan resentimientos por causa de una discusión, un mal entendido o incluso por una necesidad no percibida por el compañero. Entonces queda esperando que él o ella, hable del asunto para entonces “conceder perdón al ofensor”.

Bruna estaba muy enferma. Ella contó a Gabriela, su amiga, que hacía tres meses que no hablaba con su esposo. Ellos tuvieron una discusión en cuanto a la compra de un mueble. Y la posición de aquella esposa era de no volver a conversar con el marido, a menos que fuese él el que del primer paso. “Por qué es Felipe, quien me debe disculpas”, ella decía. La resistencia de demostrar amor estaba agravando la salud de Bruna.

Gabriela insistió con Bruna que ella debería buscar a su marido para resolver el problema, y así lo hizo. Vea la sorpresa: El esposo le agradeció a su esposa por buscarlo y fue el primero en pedir perdón. Los dos salieron ganando. El mal entendido fue resuelto, y cuando Felipe y Bruna recuperaron la felicidad de su matrimonio, la salud física de ella también fue recuperada.

Cuando tomamos la iniciativa de conversar sobre nuestros sentimientos heridos, estamos contribuyendo a nuestra propia salud mental y a una mayor armonía conyugal.

¿Olvidar?

Perdonar no es olvidar, en el sentido de apagar la ofensa de la memoria. Perdonar es olvidar en el sentido de apagar la condenación. Usted todavía recordará lo que sucedió, pero no deje que ese recuerdo lo continúe hiriendo. A pesar de tener, todavía el hecho en su memoria, no deje que siga perjudicando su relación con el ofensor si ya entregó el perdón. *“Soportándoos los unos a los otros y perdonándoos los unos a los otros, cuando alguien tenga queja del otro. De la manera que el Señor os perdonó, así también hacedlo vosotros”*. Colosenses 3: 13

Si usted perdonó, sepulte la ofensa y nunca más use su lengua para reabrir la herida. Cuando los recuerdos vengan y usted sienta un fuerte resentimiento, corte el pensamiento por la raíz. No abra la herida. Reconstruya la relación.

Aceptando a quien lo ofendió

Incluso sabiendo que la persona actuó de forma equivocada, muéstrele amor en la medida en que usted pueda conseguirlo. Abraza, en todos los sentidos de la palabra, al ofensor, dándole una sonrisa que sustituya las palabras. Continúe admirando y respetando a esa persona que es el objeto de su amor.

Cultivando el hábito

Haga de la prontitud de perdonar, un estilo de vida. Si usted tiene la iniciativa de perdonar como un principio establecido en su modo de vivir y de encarar todos los niveles de la relación, el día que fuere lastimado profundamente, estará más fuerte emocionalmente para salir de esa situación con menos dificultad. Las pequeñas acciones de perdón del diario vivir y la manutención continua de la limpieza del corazón es lo que le ayudará en este proceso. Por lo tanto perdone siempre a todos, hasta en las pequeñas cosas. Perdona a sus padres, a sus hermanos, a sus familiares, al cónyuge, vecinos, amigos, colegas, hermanos de iglesia e incluso a los desconocidos. No perderá nada. Y ganará la habilidad, y tal vez hasta el título de un gran perdonador.

“Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, tened paz con todos los hombres”. Romanos 12: 18

Todos nosotros tenemos dificultad en dar y recibir perdón. Pero es importante que usted recuerde dos cosas: Dios es Aquél que está dispuesto a darnos la curación interior, siempre que nos acerquemos a Él, sinceramente arrepentidos: *“Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad”.* 1 Juan 1: 9

Así como el Señor nos perdonó, debemos perdonar unos a los otros (Colosenses 3: 13) ¿Esta dispuesto a seguir el ejemplo del Maestro?

La próxima lección tratará de cómo tener a Jesús en nuestro hogar. Qué Él bendiga su familia.

LEA MÁS acerca del tema estudiado

Palabras de Vida del Gran Maestro. (Cap. 19 “Como se alcanza el perdón”). Elena de White, ACES

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. ¿Usted tiene mayor dificultad en perdonar o en pedir perdón? Reflexione en algunas situaciones que usted haya pasado últimamente en la cual sintió esa dificultad.

2. Seguidamente, piense en lo que usted podría hacer en la práctica para enfrentar su dificultad la próxima vez en que tenga que estar cara a cara con ese problema.

3. Escriba sus respuestas para que pueda recordarlas en el momento necesario.

“Con demasiada frecuencia, cuando se cometen faltas en forma repetida y el que las comete las confiesa, el perjudicado se cansa, y piensa que ya ha perdonado lo suficiente. Pero el Salvador nos ha dicho claramente cómo debemos tratar al que yerra: “Si pecare contra ti tu hermano, repréndele; y si se arrepintiere, perdónale”.⁹ No lo apartes como indigno de tu confianza. Considérate “a ti mismo, porque tú no seas también tentado”.

(EGW. “Palabras de Vida del Gran Maestro”. 194)

Lección #10 – El Hogar Imperecedero

Con esta lección llegamos al fin de nuestro curso. En los temas ya tratados hemos expuesto los elementos básicos para la formación de un hogar feliz. Nuestra intención fue brindar un material práctico y provechoso para toda la familia—tanto padres como hijos—incluyendo a quienes aún no han formado su propio hogar.

Hemos señalado la posesión de un hogar feliz como la meta máxima que puedan alcanzar los miembros de una familia. Sin embargo, ¿puede una persona alcanzar felicidad plena, por más que posea un hogar bien establecido? ¿No existe acaso en el hombre normal un ansia de una dicha mayor y perdurable? Sí, todos la tenemos. Continuamente soñamos con un mundo mejor, con una vida más grata, sin dolor, ni chascos, ni maldad. Si alguna vez se produjera tal clase de vida, entonces sí todos los hogares gozarían de una alegría sin límite.

Ansias del hogar

En cumplimiento de sus deberes profesionales, un joven padre debió realizar su primer viaje al extranjero, donde permaneció por espacio de un mes. Al cabo de ese tiempo el deseo de regresar al hogar era irresistible. Soñaba con el momento dichoso de volver a ver a su esposa y a sus hijos, especialmente a la hijita nacida en los días de su ausencia. Por fin llegó el día. Unas pocas horas de vuelo, y en el aeropuerto se encontraría con su querida familia. Las formalidades de rigor parecían interminables: certificado de vacuna, policía, aduana. ¿Cómo estarían sus amados? ¿Sobre todo, cómo sería la nena? Por fin llegó el anhelado momento de la reunión. ¡Abrazos, besos, emociones! ¡Qué sensación más dichosa: estar todos nuevamente en casa, mientras el papá sostenía en sus brazos a su hermosa hijita recién nacida!

Como este buen padre ansiaba llegar a su hogar, existe en el corazón humano el íntimo anhelo de llegar a un destino feliz, a lo que podría llamar el hogar imperecedero, o el reino eterno que Dios ha prometido a sus hijos. Y tan arraigado está este sentimiento universal, que de millones de corazones brota cada día la expresión del Padrenuestro: "Venga tu reino". Es decir, el cristiano no sólo cree en el futuro establecimiento de un hogar perfecto e inmarcesible sino que también ruega al Altísimo que lo establezca en breve. Cada vez que observamos la maldad de nuestro tiempo; cada vez que el vicio, la corrupción y el egoísmo hacen naufragar la felicidad humana, vuelve a agitarse en el alma ese noble anhelo de vivir una vida mejor en un mundo mejor.

Una casa en rebelión

En las páginas bíblicas del Génesis leemos que en un principio Dios creó perfecto al hombre. Lo hizo a su divina imagen y semejanza. No había en él nada de objetable. Junto a Eva, Adán disfrutaba de dicha plena en el hogar que el Creador les había dado. Allí todo

era armonía y perfección. Y mientras ambos siguieran las instrucciones del Hacedor, retendrían su condición de pureza y felicidad.

Pero el hombre, que había sido creado con libre albedrío, con capacidad para elegir y decidir por sí mismo, desgraciadamente escogió el mal camino. Desobedeció las indicaciones precisas de soportar las inexorables consecuencias de su caída. Y hasta hoy, tantos siglos más tarde, el hombre continúa incurriendo en rebelión contra el Creador. Todos, por las tendencias heredadas y la influencia del ambiente circundante, seguimos repitiendo—en mayor o menor grado—la desobediencia de la primera pareja humana. Adán y Eva estaban llamados a vivir eternamente, sin dolor ni enfermedad. Tal era el propósito de Dios para ellos. Pero debido a su caída, pronto debieron soportar el debilitamiento moral y físico, que a la postre los llevó a la muerte. Y esta misma es la suerte actual de todos los vivientes.

Nuestro mundo se ha convertido en una extraña combinación de hospital, lazareto, cárcel, campo de batalla y cementerio. La belleza y perfección originales de nuestro planeta había dado paso a tanta bajeza y perversión, que hoy no sabemos cómo remediar este cáncer moral que nos aflige. Y a todo este cuadro descorazonador se suma la indeleble rúbrica de la muerte, como el fin ineludible del hombre. Ante esta realidad, aun los mejores hogares ven empañada su felicidad si no poseen la esperanza de que finalmente el mal desaparecerá y el bien nuevamente reinará en la tierra.

La suprema esperanza

No hay razón para desmayar. La maldad humana y sus consecuencias están llamadas a desaparecer. Una dorada esperanza se cierne sobre la tierra. El propio Creador, dolorido con el actual orden de cosas, nos promete "cielos nuevos y tierra nueva, en los cuales mora la justicia" (2 S. Pedro 3:13). Un hogar perfecto, de dicha suprema: tal es la gloriosa perspectiva que nos presenta Dios.

Sí, a pesar de todo, nuestro destino no es morir, sino VIVIR. ¡Y vivir eternamente en un hogar! Y para asegurarnos tan luminoso destino, Dios vino al mundo en la persona de Jesucristo. "De tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna" (S. Juan 3:16). La presencia de Jesús entre los hombres fue y sigue siendo la mayor garantía de que Dios cumplirá su promesa de darnos un hogar imperecedero. El nacimiento milagroso del niño de Belén fue la clara manifestación de que Dios acudía en auxilio del hombre desvalido, con el propósito de redimirlo para darle un nuevo Edén. Y con su vida inmaculada, durante 33 años el Hijo de Dios señaló "el camino" de retorno a la perfección original. Pero si su vida nos asombra, su muerte nos conmueve sobremedida. Y es en esa hora culminante de su crucifixión cuando revela su infinita medida de amor y de sacrificio en nuestro favor. La muerte que nosotros merecíamos—a causa de nuestras maldades—la sufrió voluntariamente él. Sólo su amor divino hacia nosotros puede explicar tal

demonstración de renunciamento. Por eso todavía la cruz permanece como símbolo indiscutido del amor insondable de Dios.

Vislumbres del hogar perenne

Poco antes de que Jesús ascendiera de regreso a su trono celestial, declaró: "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros. Y si me fuere y os aparejare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis" (S. Juan 14:1-3).

Con estas palabras, unidas a las muchas otras expresadas por él mismo, Jesús revela su firme propósito de prepararnos "moradas" y un "lugar" en su reino. Y añade que regresará a la tierra para llevarnos con él (si somos fieles y justos), a fin de que podamos habitar en sus mansiones de gloria. Entonces realizaremos el viaje espacial más espectacular de la historia, y "así—como dice San Pablo—estaremos siempre con el Señor" (1 Tesalonicenses 4:17).

Frente a semejante perspectiva, surge naturalmente la pregunta: ¿Cuándo ocurrirá esto y cuándo regresará Jesús? Esta es exactamente la pregunta que una vez le formularon los discípulos al Maestro. Y su respuesta la encontramos registrada en el capítulo 24 de San Mateo y en otros pasajes de los Evangelios. Allí Jesús habla de las "señales" anunciadoras de su segunda venida a la tierra, "con poder y gran gloria". Es decir, de los hechos que ocurrirían inmediatamente antes de su retorno. Y lo asombroso es que dichas "señales" se están cumpliendo en nuestros propios días, delante de nuestros ojos. Exactamente como el Maestro lo había predicho.

Esto nos indica 1) que la promesa del regreso es verdadera, y 2) que estamos apenas a un paso del día feliz cuando la promesa se cumplirá. Echemos una mirada al mundo en sus aspectos moral, social, político, religioso y económico. Y la crisis que observemos nos dirá en lenguaje elocuente que "un poquito, y el que ha de venir vendrá, y no tardará" (Hebreos 10:37).

Sí, estamos cerca del hogar imperecedero. Lo creamos o lo dudemos, el Señor volverá. Y cuando entremos en ese hogar, descubriremos que allí todo es perfecto. Las bellezas serán tantas y tan sublimes que pensando en ellas una vez San Pablo declaró: "Cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni han subido en corazón de hombre, son las que Dios ha preparado para los que le aman" (1 Corintios 2:9). Allí no sólo desaparecerán la angustia, la enfermedad y la muerte, sino que los redimidos volverán a reunirse con sus seres amados separados por la muerte, para vivir unidos por siempre jamás. Padres, madres, hermanos, hermanas, hijos, volverán a estar juntos en medio de una felicidad inextinguible.

Comprobaremos que ese hogar es real, material, tangible. No es la nube flotante ocupada por ángeles tocando el arpa, con que la imaginación humana a menudo representa la patria de los salvados. No, el hogar imperecedero tendrá suelo firme: calles de oro y fundamentos de piedras preciosas. Sus moradores "edificarán casas, y morarán en ellas; plantarán viñas y comerán el fruto de ellas" (Isaías 65:21). Y en las dilatadas praderas de la tierra nueva no habrá desierto, ni animales feroces, ni plagas, ni espinas, ni hojas secas que hablen de muerte. Un jardín eternamente florido y una mansión de gloria nos esperan en breve. ¿Quién podrá despreciar un obsequio de tal magnitud?

¿Estamos preparados?

Nuestro hogar aquí en la tierra no es más que el aula donde aprendemos a prepararnos para el otro hogar: el imperecedero, el celestial. La vida, la muerte, la resurrección y la pronta venida del Salvador nos aseguran la herencia de dicho hogar, si confiamos en Dios y le obedecemos. De ahí que San Pedro nos aconseja: "Oh amados, estando en espera de estas cosas, procurad con diligencia ser hallados por él sin mancha e irrepreensibles, en paz" (2 S. Pedro 3:14)

¿Hacia dónde va mi hogar?

¿Existe entre los miembros de mi familia el deseo de morar en el hogar imperecedero?
¿Valoro lo que Dios hizo y sigue haciendo para asegurarnos dicho hogar?
¿Inculco en mis hijos el amor y la obediencia a Dios, como la mejor manera de prepararse para el hogar celestial?

¿Reconozco que Jesús volverá pronto a la tierra? ¿Se prepara mi familia para la llegada de ese día?

¿Vivo "sin mancha e irrepreensible" delante de Dios y de los hombres? ¿Qué puedo esperar de este mundo si no me preparo para el mundo mejor que Dios prometió? Cuando llegue la hora final de la historia humana y se abran las puertas del hogar perenne, se cumplirán estas palabras:

"El gran conflicto ha terminado. Ya no hay más pecado ni pecadores. Todo el universo está purificado. La misma pulsación de armonía y de gozo late en toda la creación. De Aquel que todo lo creó manan vida, luz y contentamiento por toda la extensión del espacio infinito. Desde el átomo más imperceptible hasta el mundo más vasto, todas las cosas animadas e inanimadas, declaran en su belleza sin mácula y en júbilo perfecto, que Dios es amor" (E. G. White, El Conflicto de los Siglos, pág. 737).

**“Si Jehová no edificare la casa, en vano trabajan los que la edifican.
Si Jehová no guardare la ciudad, en vano vela la guardia”.
Salmo 127: 1**

Lo que realmente IMPORTA

1. Nuestros valores

¿Papá cuánto cuesta?

Un día Pedro fue a quejarse con su madre:

-¿Por qué papá no juega conmigo?

-Papá es un hombre muy ocupado, el tiempo de él es muy valioso- respondió ella.

El niño fue a su dormitorio, muy pensativo. Tomó su alcancía y comenzó a contar sus ahorros. Y se durmió llorando pensando en su padre.

Más tarde, se despertó al escuchar que su padre había llegado, y corrió a su encuentro.

-¿Papá es verdad que tu tiempo es muy valioso?

-Es verdad- dijo él desviando la mirada de su hijo.

-¿Cuánto cuesta una hora de tu tiempo?- su papá le dijo que no sabía. El pequeño insistió para obtener una respuesta, hasta que el padre perdió la paciencia y lo reprendió. Con miedo, volvió a su habitación.

Después que estuvo más calmo, el padre reflexionó acerca de la manera en que había tratado al pequeño y fue hasta el cuarto del pequeño. Como vio que todavía el niño estaba despierto el padre le dijo:

-¿Todavía quieres saber cuánto gano por hora?

El niño movió la cabeza afirmativamente. El padre suspiró profundo. Parecía que la atmósfera del cuarto le daba satisfacción de decirle a su hijo el valor del padre que él tenía.

-Yo gano R\$ 300,00 por hora.

El niño se llevó un susto, pero se animó y preguntó:

-¿Puedes prestarme R\$ 100,00?

Para continuar impresionando a su hijo el padre le entregó el dinero y curioso preguntó:

-¿Puedo saber para qué?

El niño sacó un unos cuantos billetes arrolladitos de debajo de la almohada.

-Ya conseguí juntar R\$ 200,00 más estos R\$ 100,00 que me prestaste, ahora tengo R\$ 300,00. ¿Ahora puedes venderme una hora de tu tiempo para jugar conmigo?

Vigas y columnas sin base

A lo largo de este curso, descubrimos cosas indispensables para que formar la estructura de un hogar feliz. ¿Pero qué sería de una casa con todas sus columnas y vigas fuertemente amarradas, sin un cimiento en que apoyarse? Sería lo mismo que construir sobre arena movediza. Cristo habló de “un hombre imprudente que construyó su casa en la arena. Cayó la lluvia, vinieron las inundaciones, sopló el viento con fuerza contra aquella casa, la cual se desplomó, y quedó totalmente destruida” (Mateo 7:26-27) ¿Será que muchos de los hogares de hoy, están fuera de los principios básicos de la ingeniería familiar?

¡Usted no puede permitir que su hogar se transforme en ruinas! Pero, “*Si Jehová no edifica la casa, en vano trabajan los que la edifican*”. (Salmo 127:1) Dios debe ser la base del hogar porque Él es el creador de la familia (Génesis 2: 18-24) Él sabe lo que es usted y lo que sus seres queridos necesitan hacer para que el hogar sobreviva en un mundo de desgracias. Jesús quiere ser el fundamento de la vida familiar (1 Corintios 10:4; Hechos 4:11)

¿Cree usted que un hogar feliz es una utopía? Entonces piense: ¿Qué es más importante para usted? ¿Usar el tiempo en adquirir cosas o en preservar la relación con las personas? En una sociedad consumista estamos propensos a invertir nuestra escala de valores. Este hecho es tan real, como lo muestra la siguiente estadística:

Lo que consideramos más importante:

- 1º Bienes materiales
- 2º Personas – Relaciones humanas
- 3º Dios

Lo que debería ser más importante

- 1º Dios
- 2º Personas – Relaciones humanas
- 3º Bienes materiales

2. Un integrante más en la familia

Al decir “Jesús” “Señor”, “Padre del Cielo”, usamos nombre propios y pronombres personales. Es lógico: Dios es un ser personal. Los extremos de las civilizaciones acostumbran a transformar a Dios en una ideología o una cosa. ¡Pero no es nada de eso! Ni filosofía ni idolatría, sino relacionamiento. Y como un ser se relaciona.

Ahora, ¿cómo nos relacionamos con un ser? ¿Cómo mantienen un buen relacionamiento los enamorados? Hablan, se dan a conocer, se expresan, oyen, conoce a la otra persona, en fin pasan mucho tiempo juntos, enfocado en la persona y en sus valores. Es así que Jesús quiere estar en su hogar: Como uno de los integrantes de la familia.

A pesar de ser invisible, para que este personaje realmente conviva con los miembros de la familia, existen algunas formas de relacionarnos con Él.

Lectura de la Biblia

La fuente de información más segura acerca de Dios es la Biblia. Ella es la carta de Dios a los hombres y, en el momento en que la estudiamos, Él está hablando a nuestro corazón. El estudio de la Biblia lo realizamos de dos formas:

Individual: La Biblia es el único libro que transforma el carácter del ser humano, a partir de su lectura (2 Timoteo 3: 14-17). Cuanto más cerca esté usted de Dios, más condiciones tendrá de ser un buen cónyuge, padre, madre, hijo, hija, o hermano.

No existe buen relacionamiento sin convivencia. Por lo tanto el hábito de lectura de la Biblia necesita ser parte de su rutina diaria con Dios. Separe un lugar especial para hablar con Dios todas las mañanas: *“Oh Jehová, de mañana oirás mi voz; de mañana me presentaré ante ti y esperaré”*. (Salmo 5:3)

En familia: En una familia en donde todos tienen el hábito de leer la Biblia no hay nada más enriquecedor y estimulante que reunirse para compartir las actividades del día. Si usted reúne a su familia, como un pequeño grupo para estudiar juntos la Biblia, en la realidad, se estarán reuniendo alrededor del gran Maestro (Mateo 18:20). Como Él es el nexo que los unirá. Se estarán uniendo uno al corazón del otro.

Oración

Esta es la oportunidad en que nosotros hablamos y Dios oye. Orar es abrir el corazón a Dios como a un amigo. ¿Por qué deberían los hijos y las hijas de Dios ser tan reacios en orar cuando la oración es la llave en las manos de la fe para abrir los depósitos del Cielo, dónde están almacenados los ilimitados recursos de la Omnipotencia?

De la misma forma que el estudio de la Biblia, la oración en el hogar debe ser en dos formas diferentes: Individual y colectiva. Oren juntos antes de salir de la casa o de hacer un viaje, al llegar a su destino, cuando tengan que tomar decisiones, antes de una actividad importante, etc. Pero siempre tenga su momento de encuentro especial con Dios para la oración individual.

3. Coherencia en la vida práctica

No se debe tener dos formas de ser: Uno dentro y otro fuera del hogar. Hay personas que cuando están fuera de la casa, quieren demostrar que tienen virtudes que tienen clase, pero claro en casa no pueden estar con la máscara. No es suficiente preocuparse solamente con los buenos modales sociales, Es dentro del hogar que los hijos observan a sus padres. Son modelo que serán seguidos, sean buenos o malos.

El perfil de cristianismo de los hijos es modelado por las influencias del hogar. Ellos necesitan ver coherencia entre lo que los padres predicán y lo que viven, sino serán cristianos sólo de fachada. Es la forma en que se trata al cónyuge, de disciplinar a los hijos, de relacionarse con los vecinos y con Dios que los padres dan a los hijos un modelo a ser seguido.

Algunos hábitos indispensables

Un consejo divino es:

“Amarás a Jehová tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Estas palabras que yo te mando estarán en tu corazón. Las repetirás a tus hijos y hablarás de ellas sentado en casa o andando por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes. Las atarás a tu mano como señal, y estarán como frontales entre tus ojos. Las escribirás en los postes de tu casa y en las puertas de tus ciudades”.
(Deuteronomio 6:5-9)

Este texto dice que Dios debe ser parte de todos los intereses de la familia:

Durante las comidas: Dentro de lo posible, reúna a la familia para dar inicio a las comidas, por más simple que ella sea. Agradecer a Dios por “el pan nuestro de cada día” y pedir la bendición por los alimentos.

Antes de dormir: No permita que sus hijos se acuesten sin hablar con Dios. Tenga el hábito de contar una historia Bíblica para él. Ore con él antes de dormir.

En las recreaciones: Enseñe a sus hijos el hábito de tener contacto con materiales cristianos: libros, CDs, filmes, dibujos, juguetes... Todo esto contribuirá para un crecimiento espiritual saludable. Así los héroes del mundo de la fantasía de su hijo serán los personajes Bíblicos. Esto tendrá una influencia directa en su vida adulta (Proverbios 22:6).

Diariamente: Hagan el culto familiar. No debe ser largo. Canten una pequeña canción que hable de Dios, lean un pequeño texto de la Biblia y hagan una oración juntos.

Semanalmente: Tenga el hábito de salir juntos para adorar al Creador y aprender acerca de Él. Si usted cultiva todos los hábitos anteriores, este paseo será lo máximo para sus hijos. Jesús tenía esa costumbre (Lucas 4: 16; Hechos 17:2)

Reflexione: Cuando el Señor dio el Sábado como un día santo para la humanidad, todavía no había pecado, es decir, no había cansancio (Génesis 2:1-3) Por lo tanto, el sábado es mucho más que un día para descansar. El sábado es un día para la familia fortalecer sus lazos de amor, entre las personas y el Creador (Éxodo 20:8-11; Hebreos 4; Isaías 66:22-23)

Pida sabiduría a Dios para que sus amados sientan la presencia de Jesús constantemente a su lado.

El resultado de un hogar en que Dios ocupa el primer lugar es una convivencia familiar armoniosa. Cuando los padres, amigablemente, dan lecciones prácticas y placenteras a sus hijos, de cómo seguir a Jesús, reina un clima de amor y comprensión y los hijos se forman como personas honradas y responsables de sus obligaciones. Esta es la base para una sociedad estable.

LEA MÁS acerca del tema estudiado.

Mensaje para los jóvenes. Elena de White, ACES.

Servicio Cristiano. Elena de White, ACES

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. ¿Qué cambios percibe en su hogar, como consecuencia de haber conocido los valores presentados en este curso?

2. Frente a lo que usted aprendió, ¿qué cambios pretende hacer para continuar mejorando la calidad de su hogar?

“Los que están unidos por vínculos sanguíneos se exigen mucho mutuamente. Los miembros de la familia debieran manifestar bondad y el amor más tierno. Las palabras habladas y los hechos realizados debieran estar en armonía con los principios cristianos”.

(EGW. “Conducción del Niño”, 445)