

Iglesia Adventista del Séptimo Día

Familia

LA REVISTA DE LA
FAMILIA ADVENTISTA

#2020

ESPERANZA



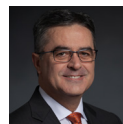
PILARES PARA UNA FAMILIA SALUDABLE

**ESPIRITUALIDAD:
UNA PRIORIDAD
QUE DEJÓ DE SER
PRIORIDAD**

**CONSTRUYENDO
RELACIONES
SALUDABLES
PARA LA ETERNIDAD**

**CONSEJOS ÚTILES
SOBRE FINANZAS
DE LA FAMILIA**

CASUALIDAD



Pr. Erton Köhler es teólogo y presidente de la Iglesia Adventista del Séptimo Día para ocho países de América del Sur.

Es fácil para cualquier cristiano aceptar que Dios no trabaja con la casualidad, sino que controla todas las cosas. Que él es omnipotente y nada acontece sin su permiso. Sabe cuántos cabellos tenemos en la cabeza y ninguno de ellos se cae sin su permiso (Luc. 21:18). Tanto en situaciones aparentemente positivas, como en aquellas que parecen negativas, él está presente cuidando de cada detalle.

En las cuestiones familiares, sin embargo, algunas personas revelan otra actitud. Dejan sus relaciones libradas al azar y esperan alcanzar resultados positivos. ¡Eso es un engaño! Si los valores de la familia no son construidos de manera intencional, el resultado será frustración, decepción, enojo y hasta separación. En el rompecabezas de las relaciones, las piezas no se encajan solas. Ellas necesitan ser cuidadosamente colocadas. Eso se aplica a todas las áreas de la vida, pero especialmente a las cuestiones espirituales. Si no dedicamos tiempo para construir una sólida relación con Dios en familia, dando ejemplo con actitudes y con palabras, el resultado natural estará marcado por apatía espiritual, secularismo y apostasía.

La historia del profeta Elí, narrada en 1 Samuel, amplía esta cuestión. Él era líder de la iglesia, mensajero de Dios y ministro elegido por el propio Señor. Actuaba de manera intencional con las cosas del santuario y del ministerio, pero dejaba su familia en manos de la casualidad. Como resultado, sus hijos perdieron el respeto por las cosas sagradas, abusaron de los fieles y deshonraron a su padre. Mientras tanto, Samuel crecía en el mismo ambiente; a pesar de vivir distante de su madre, ella lo acompañaba e invertía en las cosas espirituales. De vez en cuando estaba a su lado,

reafirmando su dedicación al Señor y el respeto a los líderes espirituales. Ella no confiaba en la casualidad, por lo que actuaba intencionalmente en la educación y en la formación espiritual de su hijo.

La historia mostró un claro contraste. De un lado, Samuel, educado en las cosas espirituales de manera intencional, creció en su relación con Dios, vivió fielmente y fue elegido como el nuevo líder espiritual de Israel. Del otro, los hijos de Elí, que fueron criados y educados por la vida dejando todo en manos de la casualidad, le trajeron disgusto al padre, vergüenza al pueblo y murieron derrotados. La historia podría haber terminado de otra manera.

Este es un fuerte recuerdo de que en las relaciones familiares no existe la casualidad. O invertimos en los pilares para la construcción de una familia saludable y recogemos lo que plantamos, o dejamos que las cosas acontezcan automática y naturalmente, cosechando tristeza, división y separación de Dios. Las familias que no poseen una dirección espiritual clara, sin duda alguna perderán su rumbo.

Aprovecha cada página de esta edición para huir de la casualidad y profundizar tu conocimiento de cada uno de los pilares que forman una familia saludable. Ellos harán la diferencia en tu propia casa y también fortalecerán a las familias de la iglesia, preparándolas para ser felices en esta Tierra y llegar unidas al cielo. Para eso, es fundamental hacer el mejor esfuerzo; pero eso no es suficiente. Al final, "si el Señor no edifica la casa, en vano se esfuerzan los albañiles..." (Sal. 127:1). ■

¡Maranata!



Iglesia Adventista del Séptimo Día

MINISTERIO DE LA FAMILIA

Familia Esperanza

Dirección: Natalia Jonas
Traducción: Milton Bentancor

Coordinación: Alacy Barbosa
Editor: Felipe Lemos
Editor asociado: Meuren Fernandes
Secretaria: Cristina Barbosa
Producción ejecutiva: Erton C. Köhler, Marlon López,
Edward Heidinger
Colaboradores: Alberto Peña Salvatierra - UPN, Efrain
Choque - UB, Gabriel Horacio Boleas - UA, José Antonio
Paredes Calderón - UP, Luis Saavedra - UCH Manuel
Enrique Melo Céspedes - UE, Rubén Montero - UPS,
Soledad Álvarez de Sánchez - UU.
Consejeros: Willie Oliver, Eliane Oliver, Helder Roger
Diagramación: Mariane Baroni C. Iaucci
Foto de la tapa: Shutterstock (Banco de imágenes)
Fotos internas: Shutterstock

Libro de edición argentina
IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición
MMXIX -9,249 M

Es propiedad. © 2019 DSA. © 2019 ACES.
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-798-015-8

Barbosa, Alacy
Familia esperanza : pilares para una familia
saludable / Alacy Barbosa / Coordinación general de
Alacy Barbosa. - 1ª ed. - Florida : Asociación Casa
Editora Sudamericana, 2019.
40 p. ; 27 x 20 cm.

ISBN 978-987-798-015-8

1. Religión. I. Barbosa, Alacy, coord. II. Título. III.
Milton Bentancor, trad.
CDD 230

Se terminó de imprimir el 30 de octubre de 2019
en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555,
B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta
publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación
informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica,
por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

-111435-

ÍNDICE/

AÑO 09, N° 09
+2020

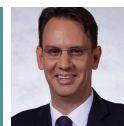
- 06 ENTREVISTA: UNA FAMILIA CON PILARES SÓLIDOS
- 08 ESPIRITUALIDAD: UNA PRIORIDAD QUE DEJÓ DE SER PRIORIDAD
- 11 RESCÁTALOS, EN CASO DE QUE LOS VEAS
- 15 CONSTRUYENDO RELACIONES SALUDABLES PARA LA ETERNIDAD
- 18 FAMILIAS SALUDABLES, NO FAMILIAS PERFECTAS
- 22 CONSEJOS ÚTILES SOBRE FINANZAS DE LA FAMILIA
- 25 BUENA COMUNICACIÓN EN EL MATRIMONIO Y FAMILIA SALUDABLE
- 27 UN HOGAR DIFERENCIADO
- 28 ENSEÑANDO A AMAR
- 30 DESAFÍOS DE LAS DEMANDAS DE TRABAJO Y LAS NECESIDADES DE LA FAMILIA
- 32 EL SEXO QUE DIOS SIEMPRE QUISO
- 35 UN LLAMADO A LAS MADRES
- 37 ¿TE VAS A CASAR?



Síguenos en Twitter
@MinistFamilia

www.adventistas.org/familia

¡LA FAMILIA NO ES UN JUEGO!



Felipe Lemos es asesor de comunicación de la Iglesia Adventista del Séptimo Día para ocho países de América del Sur

Quien piensa en construir una familia no debe, ni por un segundo, imaginar que se trata de un juego. Ni siquiera que es algo simple, que merezca poca atención y casi ningún cuidado. Es, justamente, todo lo contrario. Cuando era soltero, no tenía idea de lo que significaba tener una familia. Pero fui aprendiendo y pensando sobre ese asunto. Cuando me casé, comencé a entender mejor lo que significaba la convivencia entre marido y mujer. Con la llegada de mi hija, incorporé aún más aprendizajes y una noción de los beneficios y de los desafíos involucrados en estar y vivir en familia.

La familia es una institución tan seria que construirla exige mucha reflexión. En el caso de formar una familia cristiana, el desafío es aún mayor, pues implica buscar orientación divina para entender lo que es necesario para formarla y para mantenerla.

Decidimos ofrecer una ayuda con esta nueva edición de la revista *Familia Esperanza*. Pensamos en artículos que pudieran definir pilares o columnas importantes para transformar a la familia cristiana en una institución sólida. Son orientaciones prácticas, brindadas por gente que estudia y

vive los conceptos que escribió. Personas que comparten su vivencia y pueden mostrar caminos importantes para que se entienda que la familia no es un juego, ¡es algo muy serio!

Aprovecha las enseñanzas, los consejos, las sugerencias sobre varias áreas. Hablamos sobre tiempo en familia, misión en la familia, sexualidad, hábitos saludables, espiritualidad... En fin, sobre todo lo que puede ser necesario para construir una familia sólida.

Recuerda que cualquier construcción no es algo que sucede muy rápidamente. Lleva tiempo; exige sacrificio, abnegación, uso adecuado de los recursos... En síntesis, es una tarea mucho más compleja de lo que alguien podría imaginar. Recibe en tus manos una guía preparada con oración y profundo interés para que tú tengas una familia sólida; una que siempre va a enfrentar dificultades, pero que va a saber cómo enfrentarlas a todas y a cada una de ellas. Lo más importante es que tendrás en claro que, sin la necesaria dependencia de Dios, no conseguirás prosperar ni alcanzar los nobles objetivos propuestos para tu familia por el Padre celestial. ■

¡Buena lectura!





Énfasis

del Ministerio de la Familia

COMUNIÓN

Llevar a cada familia a vivir y a disfrutar la belleza de estar con Cristo en la primera hora de cada día.

#PrimeroDios

RELACIÓN

Fortalecer los vínculos entre los miembros de la familia y estimular el compromiso de cada familia con la vida en comunidad, a través de la red de los *Grupos pequeños*.

#VidaEnComunidad

MISIÓN

Preparar a las familias para que sean instrumentos de salvación, usando sus talentos como ministerios.

#MiTalentoMiMinisterio



UNA FAMILIA CON PILARES SÓLIDOS

por Felipe Lemos

Hablar conceptualmente sobre los pilares de la familia es interesante e importante. Pero mostrar cómo eso se da, de manera práctica, en la vida de una familia cristiana, sin duda alguna tiene un impacto mayor.

Por ese motivo, la revista *Familia Esperanza* decidió conversar con el pastor Josanan Alves, director de Mayordomía Cristiana de la sede sudamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Josanan Alves explicó cómo construye pilares su familia y cuál ha sido la importancia de esto para que ellos estén más cerca de Dios y los unos de los otros en el núcleo familiar.

Cuéntenos un poco, por favor, sobre cómo fue formada su familia.



Josanan Alves: Conocí a mi esposa en la Facultad Adventista de Bahía (Brasil), durante nuestro período como alumnos internos, de una manera muy especial. Tanto ella como yo estábamos orando a Dios para que nos diera a la persona que fuese su elección para nuestras vidas. Un día, durante las vacaciones, encontré a un pastor muy querido, quien había sido tanto pastor de ella como mío en ciudades diferentes. Él me encontró de una manera inesperada en un almuerzo y me dijo: “Envié al internado a una joven muy especial de mi distrito pastoral que será tu esposa. Su nombre es Gleice; regresa al internado y cuidala”.

Como yo siempre fui muy obediente a mis pastores (risas), volví al colegio y comencé a observar a aquella joven. Y me di cuenta, en varias actitudes, que realmente era alguien muy especial. Teníamos algunos amigos en común que nos presentaron y el resto es una historia bonita que ya dura 18 años; con dos lindos hijos: Glenda, de 11 años y Samuel, de 9 años.

¿Cuáles son los pilares de su familia?



Josanan Alves: Nosotros nos dimos cuenta, con el paso del tiempo, de que algunas decisiones que tomamos nos ayudaron a afirmar pilares que han ido fortaleciendo a nuestra familia. El primero de ellos es la devoción personal. Al despertar cada día, yo tengo la plena seguridad de que mi esposa está intercediendo por mí y ella sabe que yo estoy haciendo lo mismo por ella. Eso fortalece la relación. En segundo lugar, el culto familiar por la mañana y por la noche. Ese ha sido un marco en nuestra relación familiar y, de manera muy especial, en el desarrollo de la fe de nuestros hijos. Dios me ha mostrado que mi esposa tiene funciones muy importantes y únicas en la educación de los hijos; pero yo tengo muy claro que la función de sacerdote del hogar es intransferible. Un padre no puede delegar en la madre esa función, salvo, obviamente, si él esté ausente o si no sigue los principios bíblicos. Por eso, a pesar de una agenda intensa de viajes, yo intento realizar el culto con mis hijos siempre (por WhatsApp, si es necesario), incluso cuando estoy viajando. Necesito que mis hijos sepan que, también en mi ausencia, el culto familiar es una prioridad y que continúo siendo el líder espiritual de la casa, a pesar de estar distante.

¿Por qué, en su opinión, estos pilares ayudan a que su familia sea equilibrada y viva en armonía y tranquilidad, a pesar de los desafíos y las dificultades?



Josanan Alves: Realmente tenemos desafíos y dificultades. Alguien dijo en una oportunidad: “El casamiento es una escuela de la que usted nunca se gradúa; siempre tiene algo que aprender”. Lo mismo puede decirse en relación con la educación de los hijos. Cada fase impone sus dificultades; pero, a pesar de esto, la presencia de Dios diariamente, por medio de la devoción personal y del culto familiar, nos ha ayudado a enfrentar los desafíos. Es visible que, al alabar y al estudiar la Palabra de Dios en familia, los problemas y las diferencias se enfrentan de manera más cristiana y positiva.

¿De qué manera ustedes han desarrollado, como familia, esos pilares a lo largo del tiempo?



Josanan Alves: Para desarrollar una relación con Dios en el aspecto personal o familiar, consideramos que hay dos cosas muy importantes. Primero, el aspecto “tiempo”. No se puede desarrollar una relación saludable y duradera con Dios si uno no pasa tiempo con él. Y, en nuestra sociedad moderna, el tiempo es un artículo escaso y de lujo. Por ese motivo, tomamos algunas decisiones que nos ayudaron a “ahorrar” tiempo para lo que es prioritario. Una de esas decisiones fue no tener ningún televisor en la casa y no

permitir que los niños tengan acceso a aparatos electrónicos de manera descontrolada. En cada fase de la vida de ellos, nosotros como padres, establecimos límites y horarios bien claros para su acceso a videos o a juegos educativos (algo que se les permite usar, únicamente, con nuestros celulares). Un segundo aspecto que fortalece los pilares de la comunión y de la relación personal con Dios es la cuestión de la salud. Hace algunos años tomamos decisiones en cuanto a varios aspectos de la salud de nuestra familia que han sido una bendición para nuestra relación con Dios, para nuestro desarrollo espiritual y el de nuestros hijos. Decisiones tales como el horario en el que los niños se van a dormir, los alimentos que decidimos excluir de nuestra dieta familiar, la realización de actividad física, etc.

Por favor, un consejo para quien quiere tener pilares o bases sólidas en la familia.



Josanan Alves: Un día, Elena de White usó una ilustración para hablar sobre las relaciones. Ella dijo que somos como los rayos de una rueda y que Jesús es el centro de esa rueda. Cuanto más se aproximen los rayos al centro de la rueda, más cerca estarán unos de los otros. Esa idea ha transformado nuestras relaciones familiares. Cuanto más cerca de Cristo, más cerca estamos unos de los otros. El mayor sueño de nuestra familia es entrar por la puerta de perlas de la Tierra Nueva tomados de la mano. Queremos recibir la eternidad juntos y, para nosotros, está claro que necesitamos comenzar a vivir los principios de la eternidad en familia aquí y ahora, en esta Tierra. Nuestro consejo es que, si tú quieres tener bases sólidas para tus relaciones, necesitas de una base sólida en la presencia de Cristo. Dios te bendiga. ■



Felipe Lemos es asesor de comunicación de la División Sudamericana (DSA).

ESPIRITUALIDAD:

UNA PRIORIDAD QUE DEJÓ DE SER PRIORIDAD

por Juan Carlos Torrealva



Definir el término *espiritualidad* en pleno siglo XXI es una tarea complicada debido a la influencia de conceptos orientales que, actualmente, se mezclan con las ideas de la -ya antigua- Nueva Era. Esto resulta en definiciones muy distantes de aquello que la Biblia dice sobre su significado.

Hoy en día, una cantidad significativa de familias siente que perdió de vista el significado del término, y también su práctica. El resultado es poco alentador, porque las está llevando a perder el foco de sus prioridades: relaciones con Dios, en el plano vertical; y con su entorno familiar, en la dimensión horizontal.

Definiendo la espiritualidad

Muchos autores definen la “espiritualidad” como algo etéreo, místico o, incluso, desde la perspectiva de la psicología de la religión, como un concepto con raíces cognitivas y de comportamiento.

Para algunos es una expresión popular y más profunda que la religión, transformándose en algo más relevante, personal y mucho más universal (Harold Koenig, *The Healing Power of Faith* [El poder sanador de la fe] [Nueva York: Touchstone, 2001]). Para otros, no es solo una parte de la vida, sino que es la propia vida. Vida que vino dotada de espiritualidad y que, debido a su condición de totalidad, no puede ser separada de su corporeidad (Alirio Cáceres, “Espiritualidad, hoy: Una mirada histórica, antropológica y bíblica”, *Theologica Xaveriana*, 166, pp. 381-408).

Un autor cristiano contemporáneo menciona que la espiritualidad es el resultado de la obra interior del Espíritu Santo. Cuando esto acontece, nuestras acciones, planes e intenciones son teñidos por el amor, por la esperanza y por la fe en un Dios triunfo (1 Juan 4:8-16).

Elena de White dice que la espiritualidad es el resultado de un encuentro dramático entre Dios y el hombre (Elena de White, *Mensajes selectos* [Buenos Aires: ACES, 1905], t. 2), que resulta en santidad, dignidad y esperanza, entre otras cosas (Elena de White, *Historia de la redención* [Buenos Aires: ACES, 1903]).

Aquellos de nosotros que elegimos una perspectiva bíblica descubrimos que la espiritualidad se transforma en la búsqueda constante y sentida del hombre en dirección a Dios. Es una especie de sed interior que solo es satisfecha en su presencia (Sal. 42:1,2), y que tiene su reflejo en un Dios que también busca relacionarse con sus hijos (Ose. 11:8).

Descubrimientos

Es interesante destacar que la psicología moderna descubrió que la espiritualidad es, actualmente, la cualidad número uno para superar los efectos postraumáticos de intervenciones quirúrgicas, como así también otros problemas de salud. Por otro lado, la ciencia médica acepta la realidad del surgimiento de varios estudios de campo que destacan los efectos altamente terapéuticos de la fe en pacientes con diagnóstico reservado (Japcy Quiceno y Stefano Vinaccia, “La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad”, *Diversitas*, 7,2, 2009, pp. 205-213).

En párrafos anteriores dijimos que el desvanecimiento del término *espiritualidad* ha minado los fundamentos del hogar. Al mismo tiempo, coloca en jaque a los valores familiares y también algunas de sus tradiciones. Un ejemplo claro de esta realidad es la desaparición sutil y paulatina de las tradiciones espirituales de los hogares, tales como sentarse juntos a la mesa para orar agradeciendo las bendiciones del alimento, por ejemplo, y pidiendo una bendición; el culto familiar matutino y vespertino; el ayuno; las noches de vigilia y la asistencia de la familia a la iglesia, entre otras.

¿Dónde quedaron los valores familiares espirituales? ¿A dónde se fueron? O, tal vez, conviene preguntar: ¿En qué proceso de desgaste están en los días de hoy? ¿Se propusieron maneras innovadoras y actuales que hagan atractivas las prácticas espirituales sin que pierdan su esencia original? ¿Por qué estas perdieron su fuerza en este siglo XXI? Estas son preguntas que deben recibir respuestas en los hogares, no en las instancias administrativas o en las esferas teológicas. El motivo es simple: ellas provienen del hogar; una institución creada por Dios, la cual se convierte en una fuente adecuada de informaciones.

Si, al leer este artículo, comienzas a evaluar lo que ocurre en tu familia, es bueno que consideres lo que diversos estudios de campo muestran sobre la relación positiva que existe entre la espiritualidad y sus efectos en el bienestar psicológico, en la realización personal, en la satisfacción conyugal, en la identidad interior (Belex Mamami Quispe, *Bienestar psicológico, satisfacción familiar y espiritualidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Este* [Tesis de Licenciatura: Universidad Peruana Unión, 2019]), en la alegría de vivir, etc. Son herramientas con las que es posible enfrentar los desafíos propios de la vida.

Más descubrimientos

Actualmente, los especialistas en ciencias de la familia observan detalladamente el alto impacto que la espiritualidad ejerce en los contextos social, familiar y laboral.

Tomando en consideración que el sistema doméstico afecta a sí mismo de manera positiva o negativa, consideramos algunos beneficios que proporcionan altos niveles de espiritualidad en nuestro hogar. Uno de los más importantes es que ofrece apoyo familiar, ya que:

- Brinda una cálida cobertura para la protección individual y familiar contra el efecto corrosivo del individualismo actual.
- Acelera los procesos de fortalecimiento de las redes intrafamiliares.
- Es una fuente constante de sustento y apoyo para enfrentar los momentos imprevisibles de cambios en cada etapa familiar (Nicolás Rodríguez, "Impacto de la espiritualidad en salud mental. Una propuesta de estrategia de atención comunitaria de salud mental en colaboradores con grupos religiosos locales", *Psiquiatría Universitaria*, 7,2, 2011, 205-2013).

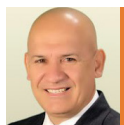
Por otro lado, la espiritualidad satisface las necesidades sentidas por las personas, como, por ejemplo:

- La necesidad de encontrarle un sentido a la vida.
- La necesidad de esperanza o de voluntad de vivir.
- La necesidad de creer, de tener fe en sí mismo, en los otros y, sobre todo, en Dios. (Kees Waaijman, *Espiritualidad, formas, fundamentos y métodos* [Salamanca: Sígueme, 2011]).
- La espiritualidad es una especie de intercomunicador entre el ambiente interior y el mundo exterior de cada persona, dando coherencia a sus motivos y a sus actos.
- Es el centro del hogar; un lugar en el que las enseñanzas de la fe, las creencias y la devoción a Dios se hacen reales.
- El impacto de la espiritualidad sobre el matrimonio es fundamental, pues una fe basada en creencias espirituales hace que la relación entre los cónyuges sea más cercana y más significativa.
- Es fuente constante de desarrollo armonioso del carácter de la persona.

Beneficios de una relación significativa con Dios

Cuando cultivamos diariamente una relación significativa con Dios, los beneficios de esta relación y el acto de priorizarlo aparecen sutilmente. Así, construyen el fundamento ético y moral que guía a la familia. Esa relación les transmite fe y esperanza a nuestros hijos, y les enseña a confiar en Dios. Produce unidad familiar a través de tradiciones familiares espirituales que serán recordadas incluso cuando alguno de los miembros de la familia no esté más en la casa. Finalmente, sus miembros aprenden a recurrir a Dios cuando surgen las crisis.

Haz de la espiritualidad una prioridad en tu hogar. Que la manifestación externa de ella sea la revisión, la actualización y la práctica de las tradiciones familiares espirituales olvidadas en la casa. Retócalas, sin que pierdan su identidad original y su sabor de vida. Y haz una realidad palpable en tu hogar las palabras del profeta, cuando dijo: "Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Grábate en el corazón estas palabras que hoy te mando. Incúlcaseles continuamente a tus hijos. Háblales de ellas cuando estés en tu casa y cuando vayas por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes" (Deut. 6:5-7). ■



Juan Carlos Torrealva es docente principal de la Facultad de Teología y director del departamento de Educación Religiosa de la Universidad Peruana Unión, teólogo y magíster en Terapia Familiar.

RESCÁTALOS, EN CASO DE QUE LOS VEAS

por Gabriel y Claudia Boleas



Somos invitados para hablarles a las familias de la iglesia sobre cómo se pueden involucrar y comprometer en el cumplimiento de la misión. Hacemos esto para ayudar a otras familias a conocer a Jesús. Y siempre me gusta iniciar esas charlas con un hecho muy sutil que debe ocurrir previamente para que la familia se transforme en una célula misionera. “[Jesús] veía en ellos promisorios súbditos para su reino” (Elena de White, *El Deseado de todas las gentes* [Buenos Aires; ACES, 2008], p. 220). Este es el secreto: ver a las personas y sus necesidades de salvación. Verlas, ¡es exactamente eso!

Porque no es algo natural andar por ahí y notar a las personas y sus necesidades y, mucho menos, preocuparse

por ellas de manera espontánea para ayudarlas. Antes, la tendencia es la de ocuparnos por nuestro propio bienestar y nada más. La gran pregunta es: ¿Cómo desarrollar en los miembros de nuestras familias esa mirada que percibe la necesidad del otro? ¿Cómo generar ese tierno interés por los que aún no tienen al Salvador en su vida y sufren por ese motivo?

Esas preguntas exigen más complejidad en la cultura en la que nos movemos, en la que todo gira en torno a la promoción del éxito personal. Vivimos en un mundo egoísta, donde cada uno está cerrado en su propia burbuja e, incluso siendo cristianos, ese comportamiento, de alguna manera, nos alcanza.

En el libro *La educación*, Elena de White declara que “Cristo ligaba a los hombres a su corazón con lazos de amor y devoción, y con los mismos lazos los ligaba a sus semejantes. Con él, el amor era vida y la vida servicio” ([Buenos Aires; ACES, 2009], p. 80). Esta es la clave: Jesús. Cuando nuestro corazón está unido con el de él, su amor nos lleva al servicio. Por este motivo, a continuación te presentamos algunas sugerencias que pueden practicar en familia para desarrollar esa visión compasiva, tierna y atenta por el bienestar y la salvación de aquellos que todavía no lo conocen.

Incentiven a sus hijos a que observen a sus compañeros de la escuela, del colegio o de la universidad, para que vean si hay alguien a quien ellos pueden ayudar.

Aunque fueran todavía muy pequeños, ellos pueden invitar a jugar a un compañero que está solo o compartir la merienda con un estudiante que haya sido “olvidado”. Los niños mayores pueden asumir papeles más comprometidos, apoyando a otros alumnos con sus tareas escolares o quedándose al lado de ellos si están tristes o desanimados y, eventualmente, invitarlos a que vayan a su casa a pasar tiempo con su familia. Lo importante es mirar alrededor y notar las necesidades de los otros, para después realizar las acciones que las vayan a suplir.

Cuando salgan juntos, especialmente si es un paseo recreativo o vacaciones, oren en familia antes de salir pidiéndole a Dios que les muestre a alguien a quien ayudar. La oración podría ser así: “Señor, ¡tú eres tan bueno! Danos la alegría de irnos juntos en estas vacaciones, en este paseo. Ayúdanos a encontrar a alguien que necesite de ti a fin de que podamos conducirlo hasta tu presencia”. Lleven materiales para entre-



gar; como familia, estén atentos y listos para asombrarse con las sorpresas que Dios ya les ha preparado.

En algunos momentos, inviten a otra familia, a un compañero de trabajo o de la clase de sus hijos, que no conozca a Jesús, para que participe del culto familiar. Este momento de meditación en familia ejerce un profundo impacto en los invitados que participan del mismo. Los anfitriones pueden cantar alguna de las canciones que generalmente cantan en los cultos. Después de la historia bíblica, es interesante orar especialmente por las necesidades que tengan las visitas. De esta manera, el culto familiar tendrá, además de todas las bendiciones que de por sí este ofrece, una destacada proyección misionera.

Ensayen la oración intercesora en familia.



Es altamente positivo que los hijos y los padres presenten todas sus necesidades delante de Dios, pero la vida de oración de la familia misionera va más allá. Presenten los nombres en la mesa de diálogo con el Padre celestial e intercedan por ellos. Rueguen por la salvación de los amigos, clamen por la liberación de los jóvenes, supliquen por los hogares en crisis y, sin lugar a dudas, Dios se manifestará y obrará sus maravillas a la vista de todos.

Aprovechen los cumpleaños como eventos misioneros.

Desde bien pequeños, los niños pueden comprender que el día del cumpleaños es una oportunidad especial para agradecerle a Dios por el don de la vida, y que no hay mejor manera de alabarlo que hacer que otros lo conozcan. Enséñales a tus hijos a que aprovechen ese día del cumpleaños como pretexto para hablarles de Jesús a sus amigos. Para esto es básico que, entre los invitados a la fiesta, haya amigos que todavía no lo conocen. Celebren un culto de grati-

tud, de acuerdo con la edad. En el momento de la oración, den la oportunidad para que los amigos también puedan presentar sus pedidos y sus motivos de agradecimiento. Sin lugar a dudas, ¡ellos serán impactados por esta experiencia! Como recuerdo, podrían entregar libros con historias bíblicas o algún otro material de este tipo. Que los miembros de la familia entiendan que cada detalle del “proyecto cumpleaños” está relacionado a cómo hablar de Jesús, porque es un evento que arroja ¡excelentes resultados!

Sean una familia hospitalaria.

Mantengan las puertas de su casa abiertas para las personas humildes, para los solitarios y los afligidos; y también para quienes se están acercando a la iglesia. Preparen alimentos simples, agradables. Así, pueden invitarlos para el almuerzo del sábado, por ejemplo. Habitualmente, tenemos la tendencia a reunirnos con los amigos y satisfacer el deseo de nuestros hijos de estar con sus amigos, y no hay nada de malo en eso. Pero podemos trabajar con la idea de que somos una familia especial, una familia que Dios eligió

para representarlo a él y a su amor en el barrio en el que nos toca vivir, en la escuela en la que estudiamos, y en la ciudad y en la iglesia también. Como dignos representantes del Cielo, no vamos a pensar primero en nuestros gustos, sino que destinaremos tiempo y oportunidades para crear momentos especiales para los que necesitan del amor de Jesús en sus vidas.

Las familias cuyos miembros cultivan actitudes y realizan estas y otras actividades parecidas crean entre sí vínculos más fuertes. Esas familias se ven a sí mismas como una especie de “brigada”, como un equipo, y desarrollan una complicidad que mantiene unidos a todos sus integrantes, aunque sea en medio de los momentos más difíciles de la vida. Los niños que crecen en un ambiente familiar con esas características se mantienen identificados con el servicio a lo largo de la vida. Y hay más: las familias misioneras, las que adoptan al servicio como un estilo de vida, son más felices porque alcanzan la satisfacción de hacer felices a otros. Vale la pena declarar hoy, como lo hizo Josué en el pasado: “Mi familia y yo serviremos al Señor” (Jos. 24:15). ■



Gabriel Boleas es teólogo y director del departamento de Educación y Familia de la Unión Argentina.
Claudia Chichahuala de Boleas es redactora en Argentina.

Creemos EN LA familia.

**POR ESO, DEDICAMOS TIEMPO
Y PÁGINAS A ELLA.**

Adquiere materiales para el matrimonio y la familia en editorialaces.com, a través del coordinador de Publicaciones de tu iglesia o el SEHS de tu país.





CONSTRUYENDO RELACIONES **SALUDABLES** PARA LA ETERNIDAD

por Willie y Elaine Oliver

• **T**ienes un matrimonio maravilloso con algunos momentos tristes o un matrimonio triste con algunos momentos maravillosos? Tu respuesta a esta pregunta revelará si tú te sientes conectado o desconectado de tu cónyuge. Esto también aplica a tu relación con tus hijos y con tus padres.

La mayoría de las parejas entran en el matrimonio esperando tener una vida magnífica. Entonces, ¿cuál es el motivo por el que tantos matrimonios pasan por sufrimiento en lugar de disfrutar del deleite que esperaban cuando se casaron?

Todos conocen familias que no saben dialogar. Los padres están perpetuamente peleando uno con el otro, y los hijos constantemente desprecian las instrucciones de los padres, haciendo lo que quieren y yendo a donde

quieren ir. Sin embargo, el simple hecho de permanecer juntos año tras año, y de sobrevivir a un desorden incontestable, muestra un alto nivel de compromiso para con su relación. Para aquellos que observan desde afuera, parece muy doloroso y difícil de soportar.

“Solo la presencia de Cristo puede hacer felices a hombres y mujeres. Cristo puede transformar todas las aguas comunes de la vida en vino celestial. El hogar viene a ser entonces un Edén de bienaventuranza; la familia, un hermoso símbolo de la familia celestial”

(El hogar cristiano, p. 22).

Por otro lado, es simplemente magnífico ver familias en las que los miembros están comprometidos los unos con los otros y en las cuales la relación es modelo de alegría, paz, paciencia, bondad, compasión, gentileza, perdón, humildad y autocontrol. La realidad es que, aunque este segundo grupo de familias descrito parezca funcionar como una máquina bien lubricada, ellas enfrentan tantos desafíos como las familias que integran el primer grupo. La diferencia es que quienes integran las familias del segundo grupo se transforman en especialistas en esforzarse para luchar contra el estrés y los malos momentos de la vida diaria con humor, gracia y habilidad.

Entonces, ¿cuál de las dos familias que describimos en las líneas anteriores te hace recordar a tu familia? Acostumbramos a decir que no hay matrimonios o familias perfectas porque no hay personas perfectas. Eso significa que cuando hablamos de tener un matrimonio que parece estar en armonía, no estamos intentando mostrar uno sin problemas. En lugar de eso, estamos describiendo a un equipo, de marido y mujer y de padres e hijos, que disfruta de un nivel elevado de satisfacción y estabilidad en sus relaciones.

Armonía en la familia

Un matrimonio que disfruta de altos niveles de intimidad se caracteriza por trabajar diligentemente para mantener la armonía. Eso solamente puede alcanzarse estando listos para corregir pequeños malentendidos antes de que ellos se transformen en cuestiones mayores y más difíciles de administrar. Es necesario comprometerse a ser paciente, bondadoso, comprensivo y perdonador.

Una familia conectada, donde todos hacen de todo para mantener la paz y la armonía, sin duda alguna está comprometida con Dios. Este tipo de familia comprende el mensaje de Mateo 5:16, donde se puede leer: “Hagan brillar su luz delante de todos, para que ellos puedan ver las buenas obras de ustedes y alaben al Padre que está en el cielo”. Esas son personas comprometidas a predicar todos los días con sus vidas, como verdaderos discípulos de Jesucristo. Una familia que construye relaciones saludables para la eternidad se está preparando para la segunda venida de Jesús.

Motivación correcta

¿Cuál es la motivación para tener un matrimonio y una familia feliz? ¿Es solo para vivir una buena vida y disfrutar de paz en tu hogar aquí en la Tierra o está basada en un valor mucho mayor? Los matrimonios y las familias que invitan a Cristo para que esté en sus vidas durante todos los momentos del día comprenden que la presencia del Señor en el hogar es lo que les da la capacidad de disfrutar de la felicidad, la salud y una calidad de vida superior.

Muchos años atrás, Elena de White compartió el maravilloso concepto mencionado anteriormente: “Solo la presencia de Cristo puede hacer felices a hombres y mujeres. Cristo puede transformar todas las aguas comunes de la vida en vino celestial. El hogar viene a ser entonces un Edén de bienaventuranza; la familia, un hermoso símbolo de la familia celestial” (*El hogar cristiano* [Buenos Aires: ACES, 2013], p. 22).

Estamos casados hace más de treinta años. Nuestro matrimonio no siempre fue divertido ni perfecto. Sin embargo, desde el inicio de nuestra relación decidimos invitar a Je-

sús para que viviera con nosotros cada día. La presencia del Señor en nuestro hogar es lo que nos ha mantenido juntos todos estos años, a pesar de los esfuerzos del enemigo de Dios para destruir nuestra relación e intentar robar la paz y la armonía que deben existir entre nosotros. Cuando pensamos en la conexión emocional, espiritual, física e intelectual que experimentamos en nuestro matrimonio y que vivimos en nuestra familia no hay dudas de que esa experiencia extraordinaria y satisfactoria es conducida por la presencia de Jesús en nuestras vidas.

Para que matrimonios y familias tengan una vida y una relación significativas a lo largo de muchos años, en primer lugar necesitan enfrentar los días uno a la vez. Y, aunque todo matrimonio naturalmente se moverá en dirección a un estado de alienación, toda pareja de esposos y toda familia pueden estar en armonía si, cada día, sus miembros son intencionales en cuanto a la conexión significativa de unos con otros, a través del poder y la gracia de Dios. Así se construyen relaciones saludables para la eternidad.

Para mantener una conexión significativa, los matrimonios y las familias deben escucharse con mucha atención los unos a los otros en cada momento. Es necesario comprender que amar significa concentrarse en lo que uno puede darle a su cónyuge y a los miembros de su familia, en lugar de pensar principalmente en lo que se puede recibir. Dando cada día nos transformamos en seres más semejantes a Dios. Al final de cuentas, el texto de Juan 3:16 declara con total transparencia: “Porque tanto amó Dios al mundo que dio a su Hijo unigénito...”.

Comunicación eficiente

Entonces, para construir relaciones saludables para la eternidad, necesitamos entender que la calidad de nuestra relación dependerá de la calidad de nuestra comunicación. Intentar cultivar un matrimonio y una familia fuertes sin una comunicación saludable es como intentar hacer jugo de naranja sin naranjas. Es simplemente imposible. Cuanto más saludable sea nuestra comunicación, más íntimas serán nuestras relaciones y mayor será la humildad que manifestaremos.

Cuando conversamos de manera paciente y bondadosa unos con otros estamos haciendo depósitos en nuestras cuentas bancarias emocionales. A propósito, todo el mundo tiene una cuenta bancaria emocional que funciona exactamente como una cuenta bancaria tradicional. Cuantos más depósitos hagamos, más dinero tendremos. Cuando hablamos bondadosamente con nuestro cónyuge, con nuestros hijos o con nuestros padres, estamos haciendo depósitos emocionales en las cuentas bancarias emocionales de nuestros seres queridos. Cuando somos impacientes y rudos con alguno de ellos,

hacemos una extracción emocional de la cuenta bancaria de esa persona. Creo que entendiste la idea. Los resultados son obvios: cuantos más depósitos emocionales realicemos en la cuenta bancaria emocional uno del otro, más "monedas" tendremos en nuestras relaciones y estaremos construyendo más relaciones saludables para la eternidad.

Vamos a orar para que todos los miembros de la iglesia puedan disfrutar de este tipo de matrimonios y familias. Cuando esto ocurre, el verdadero motivo para buscar la felicidad en el matrimonio y en la familia se hace evidente para

nosotros y para el mundo. Así, viviremos la verdadera creencia del evangelio, tal como lo declaró el Señor Jesús en Juan 13:35: "De este modo todos sabrán que son mis discípulos, si se aman los unos a los otros".

Ojalá podamos invitar a Jesús a que entre en nuestro hogar todos los días y, al hacerlo, que estemos empeñados en construir relaciones saludables para la eternidad, hasta el regreso de Jesús. ■



Willie Oliver es doctor, CFLE (Certified Family Life Educator), pastor, consejero, educador certificado de Vida Familiar y sociólogo de familia, es director del Departamento de Ministerios de la Familia en la sede mundial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Se lo puede ver en: family.adventist.org; hopetv.org/realfamilytalk

Elaine Oliver es magíster, LGPC (Licensed Graduate Professional Counselor), CFLE (Certified Family Life Educator), educadora certificada de Vida Familiar, educadora, psicóloga de aconsejamiento y consejería clínica de salud mental. Es directora asociada del Departamento de los Ministerios de la Familia en la sede mundial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Se la puede ver en: adventist.org; hopetv.org/realfamilytalk

FAMILIAS SALUDABLES, NO FAMILIAS PERFECTAS

por José Santos Filho

Ana y Marcos se casaron después de algunos años de salir juntos y ser novios. En el día del casamiento ellos hicieron un pacto: “Nuestra familia será perfecta”. Durante el segundo año de matrimonio, Ana y Marcos tuvieron un bebé. Sin embargo, enseguida después del nacimiento del primer hijo, Marcos perdió su empleo y la situación financiera quedó muy complicada. Además de esto, la salud del niño era muy frágil. Aquel momento difícil terminó complicando la relación de la pareja, que comenzó a tener discusiones con mucha frecuencia. En una de ellas, Ana se preguntó en voz alta: “¿Dónde está la familia perfecta que habíamos dicho que íbamos a tener?”

La pareja decidió buscar ayuda y encontraron a un consejero cristiano que los ayudó a entender algunos puntos importantes. Ellos entendieron que el pacto que habían realizado durante el día de su casamiento era inalcanzable. En un mundo imperfecto, no podrán existir familias perfectas. Ellos también entendieron que las altas expectativas que ellos se habían establecido para sus vidas terminaron generando grandes frustraciones. Siendo así, ellos necesitaban proyectar expectativas más reales.





Con el tiempo, Ana y Marcos entendieron que, en lugar de buscar formar una familia perfecta, debían intentar construir una familia saludable y tener expectativas reales para sus vidas. Actuando de esa manera, cuando algún problema llegara, no habría frustraciones tan grandes que sacudieran la felicidad del hogar.

Así como Ana y Marcos, muchas familias han construido pensamientos irreales sobre lo que podrán llegar a ser. Aquellos que buscan la perfección familiar se frustrarán rápidamente. Lo que debemos buscar es tener una familia saludable, y eso pasa por la construcción de una mentalidad correcta al respecto de lo que es la familia y de lo que se puede esperar de las relaciones familiares.

La mente como punto de partida

Existen muchos aspectos importantes en la construcción de la mentalidad humana. Uno de ellos son los hábitos que las personas desarrollan. La mayoría de las cosas que hacemos a lo largo de nuestro día están guiadas por los hábitos que formamos. Charles Duhigg cita, en su libro sobre el poder de los hábitos, un artículo publicado por un investigador de la Duke University, en 2006. En ese artículo, el autor afirma haber descubierto que más del 40 % de las acciones que las personas realizan todos los días, en realidad, no eran decisiones, sino que eran hábitos (Charles Duhigg, *El poder de los hábitos* [Brasil: Ed. Objetiva, 2012]).

Los hábitos, dicen los científicos, surgen porque el cerebro está todo el tiempo buscando maneras de ahorrar esfuerzo (*ibid*, p.35). Lo que intenta es crear una rutina que le permita gastar menos energía a la hora de trabajar. Por eso es tan importante desarrollar hábitos espirituales. Cuando estos forman parte de nuestra rutina, es mucho más fácil realizarlos. Tenemos que tener la conciencia de saber que la “verdadera felicidad será el resultado de todas las negaciones y todas las crucifixiones del yo. Una vez que se ha obtenido una victoria, la siguiente es más fácil de conseguir” (Elena de White, *Testimonios para la iglesia* [Miami: APIA, 2008], t. 4, p. 399). Es necesario que dentro de las familias que quieren ser saludables se formen y fomenten buenos hábitos físicos, mentales y espirituales. Esto está profundamente relacionado con la formación del modelo mental, que contribuye con las relaciones saludables.

El modelo familiar divino

Solo el Creador de la familia podría presentar el modelo ideal a partir del cual guiar a nuestras familias. Por eso, necesitamos mirar hacia la creación de la familia en el Edén.

Todo lo que Dios creó era perfecto. Ni una sombra de mal había en toda la Tierra en aquel momento. Vamos a observar

el fragmento de la Biblia que describe los momentos finales de la semana literal de la Creación, enfocándonos en la creación del primer núcleo familiar.

“Luego Dios el Señor dijo: No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada” (Gén. 2:18). Aunque todo fuera perfecto, todavía faltaba algo para que la creación quedara completa. La expresión “no es bueno” era una referencia al hecho que todavía faltaba algo; había una cosa que “no era buena” en la perfección de la creación: el hombre estaba solo.

Adán estaba en compañía de todos los animales, de los propios ángeles y podría estar en la presencia de Dios, cara a cara. Pero a pesar de todo eso, todavía sentía la falta de algo. La compañía de Dios y de los ángeles no era suficiente para Adán. “El hombre no fue creado para que viviese en soledad; debía ser una persona sociable. Sin compañía, las bellas escenas y las encantadoras ocupaciones del Edén no hubiesen podido proporcionarle perfecta felicidad. Aun la comunión con los ángeles no hubiese podido satisfacer su deseo de simpatía y compañía. No existía nadie de la misma naturaleza a quien amar y de quien ser amado” (Elena de White, *Patriarcas y profetas* [Buenos Aires: ACES, 2015], p.26).

También llama la atención el hecho de que, aunque Dios supiera que el hombre sentiría la falta de la mujer, dejó que Adán experimentara ese sentimiento de necesidad primero, para solamente después crear a Eva. Esa fue la estrategia divina (ver Gén. 2:19, 20).

“Entonces Dios el Señor hizo que el hombre cayera en un sueño profundo y, mientras este dormía, le sacó una costilla y le cerró la herida. De la costilla que le había quitado al hombre, Dios el Señor hizo una mujer y se la presentó al hombre, el cual exclamó: Esta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Se llamará ‘mujer’ porque del hombre fue sacada” (Gén. 2:21-23).

Así estaba formada la primera familia de la Tierra, a partir de la cual todas las otras serían formadas y hacia la cual todas las otras deberían mirar. La descripción de la familia edénica debe estar en la mente de todos aquellos que buscan tener una familia saludable en nuestros días. En el Edén, Dios estableció las bases sobre las cuales nuestras familias serían felices. Es fundamental también reforzar la siguiente idea: la felicidad está íntimamente relacionada con las elecciones que hacemos.

Familia saludable

En un mundo dominado por el pecado, la única manera de mantenerse saludable es estando en constante contacto con el médico del alma: el Señor Jesús. Él mismo se presentó

así cuando dijo: “No son los sanos los que necesitan médico, sino los enfermos” (Mat. 9:12). Las familias que están enfermas pueden y deben aproximarse a Cristo para recibir curación.

En este momento de la historia no podemos alcanzar el ideal de la familia perfecta, creada en el Edén. La imperfección, impuesta por el pecado, impide que lleguemos a la perfección del origen. Sin embargo, eso no significa que nos tengamos que conformar con familias infelices. Si bien es cierto que no existen las familias perfectas, las familias reales y felices ¡sí pueden existir!

La familia real que es feliz tiene sus problemas, enfrenta desafíos, pero nunca se desvincula de la fuente de la verdadera felicidad: Jesucristo. Tener conciencia de que los problemas llegarán y de que la familia será imperfecta genera expectativas reales y evita frustraciones grandes que pueden afectar la salud de la familia.

Es aquí que el asunto de la formación de los hábitos y la salud del núcleo familiar se tocan. Una familia solamente será realmente saludable si el hábito de la búsqueda diaria del Señor Jesucristo es una realidad en su día a día. No existe posibilidad de una mentalidad saludable en el ambiente familiar si la base filosófica de esta mentalidad no está en Dios y en su Palabra.

Consejos prácticos

A esta altura de la lectura, ya debe haber quedado clara la importancia de la mente para la construcción de un ambiente familiar saludable. Jesús también habló sobre esto cuando dijo: “Pero lo que sale de la boca, del corazón sale; y esto contamina al hombre” (Mat. 15:18). La palabra *corazón* en este contexto es una referencia a la mente humana. Cristo, siendo el Creador, sabía cómo los pensamientos moldean la existencia de los seres creados.

Por ese motivo, presentamos a continuación algunos consejos prácticos. Estos servirán para la formación de un pensamiento que ayude a la salud de toda la familia.



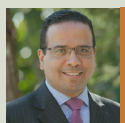
Estudien constantemente la Biblia. En la Palabra de Dios encontraremos la verdadera fuente de la sabiduría. A partir de ella, construiremos pensamientos saludables que nos ayudarán en el día a día familiar. Pensamientos saludables necesitan sustituir a los pensamientos enfermizos.

Formen hábitos personales de comunión. Además del estudio de la Biblia y de la oración en los cultos familiares, es importante que cada miembro de la familia tenga momentos de comunión personal.

Dialoguen. Conversen mucho, sobre todos los temas. Eso será un elemento definitivo para la formación de la mentalidad que será sustento saludable para una familia. Es en la conversación franca y amorosa que la mente será formada.

Elogien. Hablen bien de su cónyuge y de sus hijos siempre que sea posible. Somos muy rápidos para hablar mal y para mostrar defectos; pero demasiado lentos para hablar bien, para bendecir y mostrar virtudes. Hagamos lo contrario.

Llenen sus mentes con la Palabra de Dios, de tal manera que su visión del mundo y de las personas siempre esté filtrada por la visión de Dios. De esta manera, conseguirán construir una familia que no será perfecta, pero que será saludable y feliz. ■



José Santos Filho es teólogo y director del departamento de Mayordomía Cristiana y del Ministerio de la Familia de la Unión Sur Brasileña.

CONSEJOS ÚTILES SOBRE FINANZAS DE LA FAMILIA

por Cesar Guandalini



Un creciente número de familias está con problemas de endeudamiento y eso ha generado muchas fricciones en las relaciones. Estas dificultades son causadas, en primer lugar, porque existe falta de educación financiera para adultos. Segundo, por causa de las técnicas avanzadas utilizadas por los medios de comunicación que incentivan los gastos extras. Tercero, por el consumismo desenfrenado de nuestra cultura materialista. La solución está en el aprendizaje.

Recuerdo cuando planificamos con mi esposa todo lo referente a la compra de nuestra casa. Decidimos vender la



mayor cantidad de cosas posibles para completar el valor; desde uno de los autos, pasando por equipamientos electrónicos, hasta incluso su vestido de novia y otros objetos de valor sentimental. Decidí que, desde ese momento en adelante, sería un consumidor consciente. El libre albedrío presupone la responsabilidad de corresponder con la confianza que Dios tiene en ti para que consumas con moderación. Mira, a continuación, algunos consejos prácticos.

1. La actividad útil es un plan divino

El Dios creador colocó a Adán y a Eva en una situación que les permitió tener la oportunidad de trabajar. “Dios el Señor tomó al hombre y lo puso en el jardín del Edén para que lo cultivara y lo cuidara” (Gén. 2:15). Es voluntad de Dios que nosotros estemos ocupados y empeñados en trabajos saludables. No podemos administrar desde el cero, necesitamos tener una entrada.

2. Fidelidad

La administración financiera cristiana significa colocar a Dios en primer lugar. Ser fiel desde el punto de vista económico es el principal factor en la administración de tu vida. Recuerda que si colocas a Dios en el primer lugar de tu vida, él te dará sabiduría y bendiciones (mira los textos de Prov. 3:5-10; Deut. 28:1-14; Mal. 3:6-12). Reconócelo como Creador, como Dueño de todo y como aquel que te sostiene. Administra lo que te ha dado, devolviéndole antes que nada su parte: el diezmo (Lev. 27:30), con amor y gratitud. Después de devolver el diezmo y de separar las ofrendas, que son parte de la adoración, debes administrar cuidadosamente tus gastos.

3. Vivienda

Este es el mayor gasto que se tiene en toda la vida. Hay situaciones en las que es mejor vivir en un lugar alquilado (por ejemplo, si vas a mudarte de ciudad por poco tiempo o si quieres juntar capital); pero lo mejor es intentar comprar una casa propia. Si adquieres una casa por medio de un financiamiento bancario, intenta pagar lo antes posible esa deuda para disminuir los intereses. Detalle: para calcular el valor de compra de una casa compatible con tus entradas, toma tus entradas anuales y súmale el 70 %. Controla los gastos de electricidad, agua y gas. Haz tú mismo todas las pequeñas reparaciones que puedas. Paga tus impuestos al contado, con descuento. No te atrases con los pagos mensuales. Sigue el principio de Cantares 2:15, que nos dice que las pequeñas zorras son las que echan a perder las viñas.

4. Transporte

Este es el segundo mayor gasto. Dicen que “un auto consume como una familia”. Cuida al tuyo para que te dure. Un auto cero kilómetro puede no compensar, pues desvaloriza cerca de un 30 % en los dos primeros años. Sería mejor comprarlo al contado, con dos o tres años de uso, pues tendrá una vida útil de 10 años. Si guardas unos 100 dólares por mes, en cuatro años tendrás, más o menos, 4.800 dólares, lo que es una cantidad suficiente para pensar en comprar un buen auto.

5. Alimentación

Ir al supermercado presupone hacer una lista. Prepara la tuya con base en un menú planificado. Aprovecha las promociones “de verdad”. Al comer afuera de la casa, elige opciones saludables que estén al precio justo.

6. Educación

Te debes preguntar: ¿Voy a leer todos los libros y las suscripciones que compro? ¿Debería dedicar parte de mi tiempo a leer ese material? Existe mucho contenido pésimo a la venta. Por otro lado, hasta lo mejor y más barato no sirve de nada si no es leído. Invierte en estudios, que continúa siendo la mejor manera de prosperar; que el curso que realices esté dentro de tu área de formación. Compra el material escolar (tuyo o de tus hijos) antes que te lleguen las falsas promociones de “Regreso a las clases”. Otra buena opción es comprar al por mayor.

7. Vestimenta

Lo que vales no está relacionado con las marcas de tu ropa. Lo que vales como persona costó la sangre del Hijo de Dios, por lo que va mucho más allá de una etiqueta. Una tercera parte del guardarropa demora mucho en desgastarse. Identifica esas piezas y utilízalas en diferentes combinaciones. La calidad no está en marcas caras o famosas. Dicho sea de paso: ¿Cuántos zapatos, zapatillas, sandalias y chancletas realmente necesitas?

8. Salud

Compara varios planes de salud y ten mucho cuidado con los que son exageradamente baratos; estos pueden transformarse en un dolor de cabeza al poco tiempo. Los remedios “en promoción” no siempre son los más baratos.

9. Ocio

Busca entretenimientos gratuitos, como parques. Lleva tu propia merienda. Organiza un “almuerzo comunitario” en tu casa, aquellos en los que cada uno o cada familia lleva un

plato para compartir. Visita a parientes y a amigos. Cuidado con la inscripción en el gimnasio al que no vas a ir. Considera el costo estimado de una mascota según su tamaño: perro de porte grande, gasto grande; perro de porte pequeño, gasto pequeño. Pájaros, peces, tortuga... menos gasto.

10. Varios

Evalúa críticamente si necesitas realmente un celular nuevo. Al comprar regalos, debes saber que el valor que pagues nunca va a reflejar en forma directamente proporcional tu amor por esa persona; no necesariamente cuanto más caro sea el regalo, más amor demuestras. Haz cosas tú mismo o compra algo que sea bueno, barato, bonito y creativo.

11. Ajusta tu plan de gastos

Pregúntate constantemente si hay algún gasto que puedas eliminar o reducir. ¿Estás tomando en serio tu planificación? ¿Estás dispuesto a hacer un sacrificio ahora para tener más tranquilidad más tarde? Con este fin, necesitarás mantener un registro de tus gastos para poder revisarlos, para saber si tu plan está funcionando. “Todos los gastos deben anotarse con exactitud” (Elena de White, *Obreros evangélicos*, [Buenos Aires: ACES, 2015] p. 473).

Tú no eres un turista en esta Tierra, por lo que no tienes por qué utilizar a tu favor todo lo que aquí existe. Ser fiel tiene su recompensa. Jesús prometió: “Y todo el que por mi causa haya dejado casas, hermanos, hermanas, padre, madre, hijos o terrenos recibirá cien veces más y heredará la vida eterna” (Mat 19:29).

Cuando la Biblia dice que debemos buscar “primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas” (Mat. 6:33), está declarando que existen bendiciones para ti y que Dios “les proveerá de todo lo que necesiten, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús” (Fil. 4:19). Puedes estar seguro de que “el Señor te pondrá a la cabeza, nunca en la cola” (Deut. 28:13), “tú les prestarás a muchas naciones, pero no tomarás prestado de nadie” (Deut. 28:12). Confía en Dios, “es él quien te da el poder para producir esa riqueza” (Deut. 8:18). Él es quien te da el ascenso en tu trabajo, quien te abre las puertas de la oportunidad. Piensa así: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Fil. 4:13). ■



Cesar Guandalini es teólogo y director del departamento de Mayordomía Cristiana y de los Ministerios de la Unión Central Brasileña.



BUENA COMUNICACIÓN EN EL MATRIMONIO Y FAMILIA SALUDABLE

por Alacy Barbosa

“El corazón del justo medita sus respuestas, pero la boca del malvado rebosa de maldad”

(Prov. 15:28).

Si hay algo que todos en esta vida deseamos, es tener un lugar plácido, acogedor y placentero al cual llegar al final de un día de trabajo. Ese lugar puede existir, pero tiene que construirse día a día, pues no va a ser fruto de la casualidad.

Entre los varios elementos que contribuyen para la construcción de un hogar más equilibrado, tranquilo y placentero está, sin lugar a dudas, la comunicación. Este es uno de los grandes desafíos de los matrimonios en la actualidad. Estudios apuntan a la falta de comunicación como la causa número uno de los divorcios. Después de algunos años de matrimonio es muy común escuchar a sus integrantes decir algo así como: “No sé lo que nos ocurrió; antes de casarnos teníamos tanto sobre lo que podíamos conversar, ahora parece que no hay más temas de interés. ¿Dónde nos equivocamos? ¿Dónde fue que nos perdimos? A veces quedamos horas y horas cerca físicamente hablando, pero emocionalmente estamos muy distantes. Viajamos juntos, en el mismo auto, uno al lado del otro y no intercambiamos ni una sola palabra, ni un solo gesto”. ¡Qué desperdicio de tiempo, de oportunidades y de vida!

Sin lugar a dudas, todos necesitamos relaciones íntimas que superen el nivel de las conversaciones informales o triviales. La comunicación franca y abierta nos ayuda a expresar

nuestros anhelos, nuestros miedos, nuestras alegrías, nuestros temores y nuestros sueños. Sin embargo, para que eso ocurra, necesitamos a una persona de confianza para tener la libertad de ser auténticos, sin miedo al rechazo o a ser malinterpretados.

Una pregunta que debemos hacernos es: ¿Quién es mi gran amigo para una conversación importante e íntima sobre mí o algo relevante para mi vida? ¿Es mi cónyuge? Si no lo es, hay algo muy serio que no está bien en esa relación. Es una señal de alerta para que mejoremos de manera urgente la comunicación en nuestro matrimonio.

Por eso, a continuación presentaremos algunos elementos y orientaciones para que la comunicación entre esposos alcance mejores niveles y haga que su vida familiar sea más saludable.

Niveles de comunicación

Trivial, corta y vacía. Es la conversación que tenemos con un extraño. Por ejemplo: “Buen día”. “Buenas tardes”. “Buenas noches”. “Va a llover”. “¿Qué hora es?” Son frases absolutamente superficiales.

Hechos e informaciones. Es la conversación que tenemos con las personas que están de alguna manera cerca de nosotros.

No hay sentimientos en juego, solo damos y recibimos información. Por ejemplo: “La economía no anda bien”. “¿Escuchó la noticia sobre el derrumbe?”

Ideas y opiniones. Es el tipo de conversación que tenemos con amigos en general. Revelamos lo que pensamos. Por ejemplo: “Yo voy a votar a Fulano, porque me parece que...”. “En mi opinión, el problema del calentamiento global es...”.

Sentimientos y emociones. Es la conversación que tenemos con quien confiamos y nos sentimos seguros. Compartimos honestamente aquello que sentimos en lo profundo de nuestro corazón. Es cuando abrimos nuestra alma. Es necesario un grado de intimidad.

Sintonía plena. Momentos especiales de perfecta sintonía, de profunda intimidad. En ese nivel estamos sin miedo, sin barreras, por lo que el canal de comunicación está completamente abierto.

Comportamientos y actitudes que crean barreras en la comunicación en el matrimonio

El autoritario. Son actitudes y palabras autoritarias que resienten al cónyuge. Estamos diciendo todo el tiempo lo que el otro debe hacer. Por ejemplo: “¡Ven para acá!” “Rápido, hazlo ya”. “No hagas eso nunca más”.

El crítico. Uno de los cónyuges está todo el tiempo reclamando, criticando, desmereciendo al otro, rebajándolo.

El corrector (o rectificador). Corrige ideas, fechas, hechos... todo lo que el otro dice. El “corregido” es interrumpido en todo momento.

El sabelotodo. Es intimidante e insoportable tener una conversación con el “dueño” de todas las verdades.

El moralista. Es el comportamiento de aquel que todo el tiempo está dando lecciones de moral.

El juez. Uno asume el poder para determinar lo que está bien y lo que está mal en lo que se dice, en el comportamiento y hasta en los pensamientos del otro.

El payaso. Tener sentido de humor es muy bueno y necesario, pero abusar de los chistes todo el tiempo hace que el cónyuge termine callándose.

El psicoanalista. Es el tipo de comportamiento que analiza todo lo que su cónyuge hace y dice.

El adivino. Se da cuando uno interrumpe la conversación con un “ya sé lo que vas a decir...”. Siempre es el primero en saber todo, por lo que no hay necesidad de conversar con él.

El adepto al monólogo. Solo uno habla, no logra callarse para escuchar al otro.

El adepto al silencio. Usa el silencio como arma de venganza y como forma de controlar al otro.

Consejos para desarrollar una mejor comunicación con su cónyuge

- Elige el momento correcto para hablar.
- La forma como hablamos es muchas veces más importante que lo que decimos.
- Deja de utilizar un tono de voz enojado.
- Sé claro, específico y objetivo; pero cuidadoso para no herir los sentimientos del otro.
- Desarrolla una comunicación positiva. Lamentablemente, el 80 % de nuestra conversación es negativa. ¡Basta de lamentos!
- Interésate por el otro, toma en consideración las necesidades que tiene.
- Deja de utilizar el pronombre “tú” para expresar tu contrariedad; es mejor utilizar el pronombre “yo” para expresar tus sentimientos.
- Dale el derecho a tu cónyuge de decir lo que piensa o lo que siente, aunque a ti no te guste o no estés de acuerdo.
- Evita tomar una postura defensiva; mientras el otro está hablando no estés construyendo tu contraataque. En lugar de eso, escúchalo.
- Aprende a oír. Intenta escuchar las emociones que están detrás de las palabras.
- Sé real. Apaga los equipamientos electrónicos, mira a los ojos a tu cónyuge y toma su mano.
- Escucha con paciencia y por un poco más de tiempo.
- Ora con tu cónyuge todos los días.

Aquel que se dedica a perfeccionar el arte de comunicarse bien con su cónyuge estará construyendo no solamente un matrimonio feliz, sino una familia más saludable y armoniosa. Sabemos que no es un camino fácil, pero con dedicación, humildad, práctica, oración y amor, será posible. ■



Alacy Barbosa es teólogo y director de los Ministerios de la Familia de la Iglesia Adventista del Séptimo Día para ocho países de América del Sur.

UN HOGAR DIFERENCIADO

CONOCE SIETE CONSEJOS PARA TENER UN CULTO FAMILIAR DE ÉXITO

por Jefferson Paradelo, periodista
Ilustraciones por Gustavo Leighton



El culto familiar debe ser un acontecimiento diario dentro de un hogar cristiano. En él, todos se concentran en una única actividad, en un único propósito: conectarse con Dios. Además de fortalecer la fe y la confianza en el Creador al salir a y al regresar de las actividades de cada día, el culto familiar también es una oportunidad para estrechar los lazos entre sus miembros. En esta pequeña guía, conoce orientaciones que pueden ayudarte a hacer de este uno de los momentos más significativos del día.



Debe realizarse en el momento más cómodo para la familia, cuando todos estén reunidos. Si es posible, por la mañana y por la noche. Sin embargo, en caso de que las condiciones no hagan esto posible, puede ocurrir en uno de los dos períodos.



El culto debe ser agradable, alegre y objetivo. Por eso, un tiempo de 10 a 15 minutos es suficiente (especialmente si hay niños en el hogar).



Es importante que en este momento la familia cante, ore, extraiga una reflexión de la Biblia y comparta experiencias vividas recientemente. La meditación también puede estar basada en el estudio de un libro escrito por Elena de White.



Los testimonios son importantes para recordar las bendiciones recibidas de parte de Dios y expresar nuestra gratitud por cada una de ellas. Esto impactará especialmente a los niños y a los adolescentes cuando noten que Dios escucha y responde sus pedidos.



Todos deben utilizar sus talentos durante el culto, ya sea tocando un instrumento o recitando un versículo bíblico. Deben utilizar aquello que saben hacer bien para alabar a Dios.



Orar es fundamental, principalmente para que los niños aprendan y entiendan que Dios está siempre al lado de cada persona. Reserven ese momento para abrir el corazón al Señor como a un amigo y pedirle su dirección.



El culto familiar no sustituye el encuentro individual con Dios. Por eso, lo ideal es que cada persona esté en contacto con el Señor a solas, por medio de la oración y del estudio de la Biblia, en las primeras horas de cada mañana.

ENSEÑANDO A AMAR

por Soledad Álvarez de Sánchez



Generalmente, repetimos el formato de educación que recibimos de nuestros padres, y estos el de los suyos... creando un círculo vicioso. Sin embargo, eso puede ser modificado, dependiendo de tus convicciones. Tú puedes escribir una nueva historia con tu familia. Mi madre hizo eso.

“El principio inculcado por la orden de ser ‘sinceramente afectos los unos hacia los otros’, viene a ser el fundamento mismo de la felicidad doméstica. En toda familia debiera reinar la cortesía cristiana. No cuesta mucho, pero tiene poder para suavizar naturalezas que sin ella se endurecerían y se llenarían de asperezas. Una actitud que cultive una cortesía uniforme y la disposición a obrar con los demás como quisiéramos que ellos obrasen con nosotros desterraría la

mitad de los males de la vida” (Elena de White, *El hogar cristiano* [Buenos Aires: ACES, 2013], p. 364).

Ese principio, que debe ser enseñado por los padres en términos simples, es: educarlos para que sean amorosos, para dar y para pedir abrazos. Pedir cariño y ser capaz de darlo abundantemente. Ese es un principio que se debe enseñar y trabajar con paciencia, día tras día. ¡Es el fundamento de la felicidad en el hogar!

Nunca escuché a nadie que enseñara la psicología del ser amoroso. Tal vez porque parece demasiado simple y, por lo tanto, parece que no tiene una estructura científica. Elena de White termina la cita diciendo que los que practican amor, buen trato y cortesía pueden “desterrar la mitad de los males de la vida”; es decir, el resultado de obrar así es la mitad de la vida solucionada.

Otra tremenda cita:

“Estimulen la expresión del amor hacia Dios y de unos hacia otros. La razón por la cual hay tantos hombres y mujeres de corazón duro en el mundo es porque el verdadero afecto ha sido considerado como debilidad, y ha sido desalentado y reprimido. La mejor naturaleza de estas personas fue ahogada en la infancia; y a menos que la luz del amor divino derrita su frío egoísmo, su felicidad quedará arruinada para siempre. Si queremos que nuestros hijos posean el tierno espíritu de Jesús y la simpatía que los ángeles manifiestan por nosotros, debemos estimular los impulsos generosos y amantes de la infancia” (Elena de White, *El Deseado de todas las gentes*, [Buenos Aires: ACES, 2008] p. 475).

Educación emocional (amar)

¡Elena de White nos habla al respecto de la educación emocional! Un concepto “nuevo”, acuñado en el 2011 por el francés Claude Steiner, doctor en Psicología clínica y autor del libro *Educación Emocional*. El desarrollo de investigaciones en el campo de las emociones ocurre hace más de 40 años. Mucho antes de que Elena de White dijera algo, Jesús, más de dos mil años atrás, enseñó el gran mandamiento del amor. “Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente [...]. Ama a tu prójimo como a ti mismo” (Mat. 22:37-39). ¡No hay otra opción!

La mayor responsabilidad que tenemos hoy como padres es la de enseñarles a nuestros hijos a amar, a identificar sus emociones y a buscar la mejor manera de controlarlas.

¿Qué? ¿Solamente amar? ¿Y qué pasa con la obediencia, el respeto, el orden, la limpieza, los valores, etc.? Sí, simplemente amar; porque esa es la base de nuestra formación académica emocional. Dios, que todo lo sabe, nos ordena amar; no podemos ni debemos cuestionarlo. Definitivamente, ¡enséñenles a amar!

Me siento algo orgullosa por saber que la educación emocional siempre estuvo en el currículum de la universidad de Dios.

A continuación, Steiner, el padre de la educación emocional en la Tierra, nos presenta cinco reglas para desarrollarla en nuestros hijos y en nosotros.

Conocer tus sentimientos

¿Conoces tus verdaderos sentimientos? Muchas personas no son capaces de definir los sentimientos de amor, vergüenza o de orgullo, ni de explicar por qué son desencadenados. Esas mismas personas no son capaces de definir la intensidad de esas emociones, ni siquiera cuando se les solicita que las evalúen en una simple escala que vaya de leve a

fuerte o aplastante. Si tú no puedes evaluar la intensidad de tus propios sentimientos, no podrás explicar cuánto te afectan a ti ni a los que te rodean.

Tener un sincero sentimiento de empatía

¿Reconoces los sentimientos de las demás personas? ¿Comprendes por qué motivos ellas se sienten de determinada manera? Esa es la capacidad de “sentir con los demás”; de sentir las emociones ajenas como si fuesen las propias. La mayoría de las personas solo tiene una idea muy superficial de lo que los demás están sintiendo.

Aprender a lidiar con nuestras emociones

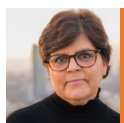
¿Consigues controlar tus emociones? Conocer nuestras emociones y las de los demás no es suficiente para ser emocionalmente culto. Necesitamos saber cuándo y cómo la expresión de las emociones, o su ausencia, afectan a los otros. Necesitamos aprender cómo afirmar nuestros sentimientos positivos, como por ejemplo la esperanza, la alegría o el amor. Y también necesitamos saber cómo expresar de manera productiva nuestras emociones negativas, como la ira, el temor o la tristeza; o cuándo debemos postergar su expresión para una mejor ocasión.

Reparar el daño emocional

¿Sabes cuándo y cómo pedir perdón y arreglar una situación? Todos somos humanos, y todos cometemos errores emocionales que hieren a los demás; pero simplemente no hacemos nada para remediarlos y preferimos “esconderlos debajo de la alfombra”. Debemos aprender a reconocer que actuamos mal y a corregirnos. Para eso, debemos responsabilizarnos, pedir perdón y solucionar la situación que hayamos generado.

Combinar todo

Por último, si aprendes las habilidades suficientes, podrás desarrollar una habilidad que personalmente llamo “interactividad emocional”. Eso significa que puedes sintonizar con los sentimientos de las personas que te rodean y sentir su estado emocional para, de esa manera, relacionarte con ellas de una manera eficaz. ■



Soledad Álvarez de Sánchez es directora de los Ministerios de Familia, de la Mujer, del Niño y del Adolescente en la Unión Uruguaya.



DESAFÍOS DE LAS DEMANDAS DE TRABAJO Y LAS NECESIDADES DE LA FAMILIA

por Efrain Choque

Cada vez más, nuestra sociedad está esclavizada por el tiempo del que dispone cada día. Con mucha frecuencia escuchamos frases como: “¡No! ¡Ya es tarde!” “No tengo suficiente tiempo”. “¡Cómo me gustaría que el día tuviera 30 horas!” O simplemente decimos: “Disculpa, no tuve tiempo”.

A veces, son las demandas del trabajo; en otras oportunidades, son las interacciones sociales con los amigos; pero diariamente observamos este tipo de situaciones. Estamos muy concentrados y ocupados en las redes sociales. En este escenario, las necesidades de tiempo con la familia son relegadas a un segundo plano. Hoy, literalmente, los integrantes de una familia pueden estar juntos físicamente, pero separados por distancias cibernéticas. La pregunta es simple: ¿cómo sincronizar las demandas del trabajo, las actividades diarias y las necesidades familiares en la construcción de una familia saludable?

“Todo tiene su tiempo...”

La proporción de tiempo que una persona usa en sus diferentes actividades es significativamente diferente. Sin embargo, todos podemos encontrar principios que nos ayudan a administrar el tiempo a partir de lo que dice Salomón en Eclesiastés 3:1: “Todo tiene su momento oportuno; hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo”. Eso no significa que debemos hacer “todo” en todos los momentos. En lugar de eso, este consejo tiene como objetivo incentivar que se use el tiempo del que disponemos estableciendo claramente nuestras prioridades. Es decir, que hay que buscar y encontrar un equilibrio de tiempo apropiado para el trabajo, las activi-

dades cotidianas y la familia. El apóstol Pablo también nos orienta diciendo: “Así que tengan cuidado de su manera de vivir. No vivan como necios sino como sabios, aprovechando al máximo cada momento oportuno” (Efe. 5:15, 16). Este texto nos habla de organizar nuestro calendario, aprovechar las oportunidades con sabiduría y distribuir nuestro tiempo de manera equitativa entre las prioridades que tenemos.

Para sincronizar con equilibrio el tiempo del que disponemos, sería interesante, primero que nada, evaluar cómo utilizamos el tiempo. Esta es una buena reflexión para comenzar la administración y la distribución del tiempo del que disponemos. Estar conscientes de nuestra realidad nos ayudará a distribuir mejor nuestras actividades en un calendario de prioridades. En segundo lugar, planificar intencionalmente la distribución de nuestro tiempo. Una buena planificación, organización y sincronización de nuestras prioridades es la antesala de una mayor eficiencia. La planificación intencional requiere colocar las actividades por escrito en una agenda manual o electrónica con el tiempo necesario. Finalmente, como tercer punto, hay que mantener la agenda diaria a la vista. Vamos a acompañar y a concentrarnos en cumplir lo esencial de la planificación. Recordemos que solamente realizando lo que hemos planificado vamos a poder crear el hábito de sincronizar las demandas del trabajo, las actividades con la familia y las de la rutina diaria.

¿No sobra mucho tiempo para la familia? Seguramente, el trabajo es lo que regularmente requiere más tiempo. Enseguida, debe aparecer en nuestras prioridades la atención y la construcción de la familia. Marcar tiempo en la agenda para la familia es de vital importancia. Este debe incluirse en el



“Nacemos para vivir. Por eso, el capital importante que tenemos es el tiempo. Nuestro pasaje por el planeta es tan corto que es una idea terrible no aprovechar cada paso y cada momento con el favor de una mente que no tiene límites y un corazón que puede amar mucho más de lo que suponemos”.

calendario de cada día y de cada semana. Aquí compartimos algunas sugerencias.

Marca tiempo en tu agenda con la familia. Así como incluyes una consulta con un médico, el aniversario de tus padres o las reuniones importantes, marca esta prioridad. Recuerda aprovechar estos momentos como aprovechas los momentos importantes y no canceles tu “consulta familiar”; claro, a menos que sea una emergencia.

Aprovecha los pequeños momentos para conversar en familia. Aprovecha pequeños momentos como los viajes en auto o cuando están juntos en las comidas en familia. Aprovecha esos momentos para conversar con tus hijos sobre sus días, sus desafíos y sus aspiraciones. Esos pequeños momentos pueden ser el comienzo de una excelente conversación.

Paseos regulares con la familia. Esas salidas pueden ser semanales o mensuales; pero lo importante es establecerlas como una tradición familiar. Los niños aprecian mucho esas salidas y acostumbran ser muy significativas para unir a los miembros de la familia, a la vez que quedan como lindos recuerdos que permanecen en el tiempo

Participa de los pasatiempos familiares. Busca pasatiempos en los que toda la familia pueda participar, como aprender a practicar un deporte, escuchar música, aprender a tocar un instrumento. Piensa en alguna actividad que puedas disfrutar y experimentar con tus hijos.

Participen juntos en la adoración a Dios. Es importante orar y estudiar la Biblia en familia todos los días (ver Mat. 6:33). Pero también es de enorme importancia frecuentar la iglesia regularmente los sábados para adorar como familia (ver Sal. 84:1, 2). Para muchas familias, el sábado es el único día que pueden pasar juntos.

Seguir estas instrucciones producirá vínculos afectivos saludables en la familia. Mejorará el clima y la comunicación familiar, favorecerá el conocimiento mutuo de los cónyuges y promoverá un conocimiento mejor de los hijos para con los padres y de los padres para con los hijos. Además de esto, aumentará la confianza, la seguridad y la autoestima de todos los integrantes de la familia. No es fácil sincronizar las demandas del trabajo, las actividades de la rutina de cada día y las necesidades familiares; pero es una cuestión de organización, distribución y administración del tiempo de acuerdo con las prioridades. ■



Efrain Choque es teólogo y director de los Ministerios de la Familia en la Unión Boliviana.

EL SEXO QUE DIOS SIEMPRE QUISO

por Simone Bohry

La relación sexual es un importante pilar para el matrimonio, el cual se refleja en la felicidad de toda la familia. Pero ¿cómo saber si este está bien fundamentado? Cuando no hay deseo sexual, búsqueda del cónyuge y placer en el sexo, la falta de alguno de estos elementos indica que la estructura de este pilar puede tener problemas.

Además de ser un factor de protección para el matrimonio, el sexo también trae varios beneficios personales, tales como: perder peso (una relación íntima intensa quemada, como mínimo, 200 calorías), conseguir un abdomen y glúteos más firmes, adquirir una mejor postura, lucir cabello y piel más relucientes, disfrutar de un efecto calmante

(diez veces más eficaz que un tranquilizante y sin efectos colaterales), alcanzar una sensación de bienestar, fortalecer el sistema inmunológico, entre muchos otros que podríamos mencionar.

Sabiendo todo eso, el enemigo de Dios siempre buscó tergiversar esta bendición del Cielo. Durante mucho tiempo, el sexo estuvo asociado al pecado, a lo prohibido. Era un tabú y esto generaba problemas conyugales que alcanzaban a varias generaciones. Por eso, se hablaba muy poco sobre el asunto. A partir de la década de los 60, el tema pasó a ser difundido y se empezó a hablar abiertamente en todas las esferas de la sociedad. Si antes todo estaba prohibido, ahora todo está permitido.



Actualmente, el universo mediático dicta el comportamiento sexual. Desafortunadamente, la mayoría de los mensajes induce a una idea distorsionada del sexo. Se lo aborda como si fuera algo de orden puramente físico; se lo considera una mera fuente de placer y se lo separa de los aspectos mentales, emocionales y espirituales del ser humano. En ese contexto, el foco es el desempeño; y esto hasta puede llevar a personas saludables a buscar remedios y muchos otros recursos para mejorar -físicamente- tal desempeño sexual. Sin embargo, a pesar de toda esta "libertad", un estudio declara que más del 40 % de los brasileños no están satisfechos en esa área de sus vidas.

Sexo y afecto

Relación sexual es, en esencia, afecto compartido. Es el encuentro íntimo y profundo entre dos personas; y tiene como objetivo no apenas el placer físico, sino también la formación de la identidad del matrimonio. Este no comienza ni termina en la cama. La inversión en esa afectividad une a la pareja, y esta se va modelando de manera natural e integral. El placer físico es simplemente una consecuencia de algo mucho mayor: la fusión de dos corazones en uno solo.

Dios creó el sexo cuando el mundo todavía era perfecto. Él desea que la pareja celebre y disfrute de este regalo; por eso la Biblia es el manual más seguro para saber cómo desarrollar la relación sexual. El libro de Cantares, por ejemplo, muestra a un marido y a su esposa que se saben cortejar, que se buscan el uno al otro y que invierten en su relación.

En ninguna otra área hombres y mujeres presentan necesidades tan diferentes como en la sexual. Conocer esas diferencias es colocar en práctica el consejo dado por el apóstol Pablo cuando dijo: "El hombre debe cumplir su deber conyugal con su esposa, e igualmente la mujer con su esposo" (1 Cor. 7:3). Cuando ambos tienen esta actitud, el matrimonio crece y se disfrutan las fases del sexo de manera plena.

La primera fase es la del **deseo**, y se desarrolla en el cerebro. En esta fase se destacan dos aspectos: el tiempo y el romance. Para el hombre, bastan algunos segundos hasta que esté apto y preparado para la próxima etapa. Pero el sexo no fue creado exclusivamente para él, sino para la pareja. Las invitaciones llenas de deseo de la sulamita para su esposo expresan muy bien esa necesidad de tiempo y de romance: "Ven, amado mío, vayamos a los campos, pasemos la noche entre los azahares. Vayamos temprano a los viñedos, para ver si han retoñado las vides, si sus pimpollos se han abierto, y si ya florecen los granados. ¡Allí te brindaré mis caricias!" (Cant. 7:11, 12). Ella lo llama para que pasen tiempo juntos. Las celebraciones especiales son importantes, pero es en los simples momentos del día a día que debería vivirse el romance, como en un abrazo largo y apretado en la despedida cuando se sale para el trabajo.

Es más, nota cómo la propia sulamita tiene la iniciativa de buscar a Salomón. La actitud es un punto importante que puede -y debe- partir de ambos lados del matrimonio. Mensajes con "sorbos" de deseo a lo largo del día, sugiriendo una buena sorpresa al final de la jornada, pueden ser una excelente estrategia para que el pensamiento se dirija hacia la relación íntima.

La segunda fase es la **excitación**. Esta es la respuesta del cuerpo al deseo; en este caso, el principal órgano es la piel.

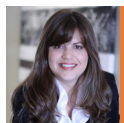


A pesar de lo que los medios publican y la popularidad que le otorgan, todas las partes del cuerpo son zonas erógenas en potencial, tanto para el hombre como para la mujer. Pero cada persona tendrá sus preferencias, y la única manera de descubrirlas es invirtiendo tiempo explorándolas. Es en la fase de la excitación cuando la pareja experimenta lo que el apóstol Pablo describe: “La mujer ya no tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposo. Tampoco el hombre tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposa” (1 Cor. 7:4). En general, el hombre necesita de pocos segundos/minutos para excitarse y tener una erección, y estar listo y preparado para la próxima fase. Por su parte, la mujer, en condiciones normales, necesita de diez a treinta minutos para llegar al mismo estado de preparación. Aquí vale una reflexión: ¿cuánto tiempo ustedes como matrimonio están invirtiendo en la intimidad sexual? Los buenos amantes van a emplear el tiempo que sea necesario para que ambos disfruten de la verdadera celebración del sexo.

La tercera fase, el **orgasmo**, ocurre cuando los cuerpos están preparados para el clímax. La elevación de la temperatura corporal, la aceleración del ritmo cardíaco, el endurecimiento de las mamilas, la erección peneana y la lubricación vaginal son señales que marcan que todo está listo para el orgasmo; y estar atentos a todos y a cada uno de ellos es fundamental. En Cantares 1:4, la esposa le pide al marido que inicien esta etapa y, un poco más adelante en el relato (Cant. 2:5), ella alcanza el clímax. En un cuadro bastante común e

infeliz, el hombre alcanza el orgasmo primero, matando las perspectivas de la mujer de también poder disfrutar. Esto ocurre por problemas físicos, pero también por la prisa, el egoísmo y la falta de conocimiento, fruto de no haber invertido en la intimidad del matrimonio. Los buenos amantes alcanzan una intimidad tal que la mujer disfruta el clímax primero para que, enseguida, él disfrute también. El orgasmo simultáneo también puede ocurrir. Después de que ambos disfrutaran, todavía pueden aprovechar los momentos posteriores intercambiando cariños hasta que se adormecen, o hasta que tengan que salir para sus compromisos. O, quién sabe, comenzar todo otra vez.

Sabio es el matrimonio que invierte tiempo en la relación sexual y busca fuentes seguras de conocimiento y ayuda profesional cuando es necesario. El plan perfecto de Dios es que el hombre y la mujer vivan la verdadera celebración del sexo. ¡Está en nuestras manos elegir hacer la voluntad de Dios! ■



Simone Bohry es psicóloga y magíster en Psicología Clínica y Cultura, posgraduada en Terapia Conyugal y Sexualidad.



UN LLAMADO A LAS MADRES

por Rogério Gusmão

Este es el título de la primera publicación de salud de Elena de White. Diferente a las publicaciones de hoy, que rápidamente pierden su valor y relevancia, este primer escrito sin duda alguna es mucho más relevante ahora de lo que lo era cuando fue publicado, probablemente en 1854, antes de la primera reunión de la Asamblea General de los adventistas del séptimo día (1863). Esta es una prueba histórica de que incluso en el siglo XIX y antes de la organización de la iglesia, Dios tenía mensajes de salud que eran y siguen siendo revolucionarios. En esta primera publicación, *An Appeal to Mothers* [Un llamado a las madres], existen principios bíblicos, proféticos y científicos que valen la pena destacar.

Formación saludable de nuevas generaciones

Este principio, de hacer discípulos y formar nuevas generaciones que vivan y que tengan los mismos valores y actitudes que sus padres, es ampliamente estimulado en

la Biblia. “Grábate en el corazón estas palabras que hoy te mando. Incúlcalas continuamente a tus hijos. Háblales de ellas cuando estés en tu casa y cuando vayas por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes” (Deut. 6:6, 7). Este versículo fue escrito, repetido e ilustrado para los israelitas en una época en la que las barreras geográficas y culturales ofrecían una protección que en la actualidad ha desaparecido como si fuera humo. Hoy tenemos hijos e hijas extremadamente expuestos a la cultura secular y es prácticamente imposible ofrecerles una protección como se las ofrecían los padres israelitas a sus hijos.

Conexión entre lo físico y lo espiritual

Una característica que marca al pueblo de Dios a lo largo de la historia es esta visión integral del ser humano. Esto quiere decir que el aspecto físico, el mental, el espiritual y el social se influyen positiva o negativamente. De esta manera, fortalecer uno de ellos es fortalecer a todo el ser. En 1 Tesalonicenses 5:23 y 24 leemos: “Que Dios mismo, el Dios de

paz, los santifique por completo, y conserve todo su ser—espiritú, alma y cuerpo—irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo. El que los llama es fiel, y así lo hará”. Por lo tanto, Dios vendrá a buscar adoradores que cuidaron del cuerpo físico para que sea habitación del Espíritu Santo. Así como las vírgenes prudentes de la parábola de Mateo 25:1 al 13, obligatoriamente, necesitaron recipientes adecuados para almacenar más aceite, nuestro cuerpo (templo) también necesita de adecuación correcta para recibir la porción suficiente del Espíritu Santo.

Advertencia contra la alimentación perjudicial

Lee la siguiente descripción. Recuerda que fue escrita en 1854 y que su autora, Elena de White, la realizó para referirse a los alimentos perjudiciales para la salud, bajo el subtítulo: “Carnes altamente condimentadas y ricos pasteles, tortas y pudines”.

Antes de la cita, considera que en 1972, Michael Jacobson, director del *Center for Science in the Public Interest* utilizó la expresión *junk food* (“comida chatarra”) para definir la comida con altos niveles de grasas saturadas, sal y azúcar, asociadas muchas veces a aditivos como el glutamato monosódico y la

tartrazina; todos pobres en proteínas, vitaminas y fibras. Ya en el siglo XIX los padres habían sido aconsejados de dejar de lado y no ofrecerles a sus hijos ni carnes procesadas ni golosinas: “A fin de fortalecer en ellos (en los niños) las percepciones morales y el amor por las cosas espirituales, debemos regular la manera de vivir, evitar una alimentación cárnica y usar granos, vegetales y frutos como alimento” (Elena de White, *An Appeal to Mothers*, pp. 19, 20).

Desafortunadamente, la presión para la inclusión de la comida chatarra en la dieta infantil se ve por todos lados: los medios de comunicación convencionales, las redes sociales y, a veces, hasta en la escuela y las iglesias, que la utilizan como forma de recompensa y reconocimiento. Muchas veces, padres cristianos y buenos educadores terminan cediendo ante esta presión.

Felizmente, siempre existen y van a existir madres, padres y educadores que resistirán a las presiones de la sociedad e inculcarán en sus hijos los mismos firmes valores que las madres de Daniel y sus compañeros les inculcaron a sus hijos en el antiguo Israel. Rechazarán la alimentación secular de su época y les darán a sus hijos alimentos adecuados para su desarrollo, transformándolos en seres fuertes física, mental y espiritualmente. Madres, sigan adelante en esta lucha porque ellos marcarán la diferencia en esta generación. ■



Rogério Gusmão es médico y director del departamento de Salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día para ocho países de América del Sur.

A romantic scene of a man proposing to a woman at sunset. The man is on the left, holding a ring, and the woman is on the right, smiling. The background is a bright, golden sunset over a body of water.

¿TE VAS A CASAR?

por Jorge Mário de Oliveira

Allá en el principio, cuando el Señor creó los cielos y la tierra, unió a nuestros primeros padres en matrimonio. “No es bueno que el hombre esté solo”, dice Génesis 2:18; y agrega en el versículo 24: “Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer y los dos se funden en un solo ser”. De allí nace el deseo y la necesidad del ser humano de casarse. Fue creado para vivir en comunidad.

Durante la revolución sexual de las décadas de 1960 y 1970, se escuchaba decir que los días del matrimonio estarían contados. Solo que el tiempo pasó y, 50 años después, las personas continúan casándose. Es muy cierto que los divorcios aumentaron exponencialmente en los últimos años, pero por más paradójico que sea, los segundos casamientos también. Si el matrimonio es tan malo, ¿por qué las personas se casan? Y cuando se divorcian, ¿por qué se vuelven a casar?

Creo que existen múltiples explicaciones, pero me gusta pensar que una hipótesis es que es muy bueno amar y ser amado; tener a alguien íntimo con quien compartir las experiencias de la vida, con sus aventuras, alegrías y desafíos.

Yo sé que esta delicia puede no ser tan deliciosa, si no se eligió a la persona correcta. Espera un poco. ¿Existe ese negocio de “la persona correcta” o solamente es la “mejor” opción?

Pues yo creo en la existencia de personas “ideales”. No perfectas, porque no existe ningún ser humano perfecto. Sin duda, existen muchas personas “ideales” para cada uno. Es de ese grupo de donde debe salir la persona para casarse.

Creo en el matrimonio con “más” compatibilidades que incompatibilidades. En tales casos, las probabilidades de conflictos en la relación conyugal serán menores y la vida de a dos será mejor. Por eso, el meollo de la cuestión está en la elección. ¿Con quién me voy a casar? ¿Con “A”, con “B” o con “C”?

Lo peor de la situación es que incluso haciendo la mejor elección, se siguen corriendo riesgos. Existe una probabilidad del 50 % de que todo salga bien y 50 % de que todo salga mal. ¿Quién puede adivinar el futuro? Las personas cambian. Las circunstancias de la vida también cambian. Y aunque se haya realizado la mejor elección, todos corremos el riesgo. Solo que no debes desanimarte con el 50 %

de probabilidades de que salga mal la elección, porque también hay un 50 % de que todo salga muy bien. Lo complicado es cuando la elección no es buena y el porcentaje de la probabilidad de que todo salga mal es mayor. Por eso, quien se quiera casar debe analizar fríamente algunas cuestiones. No todos lo consiguen: muchos dejan que los sentimientos hablen más alto, ignoran hechos y realidades

Entonces, ¿te vas a casar?

1. Ser antes de querer tener. Antes de querer tener a la persona ideal, sé tú mismo esa persona que quieras encontrar en el otro. Prepárate para el matrimonio. Sé honesto, sincero, trabajador y honrado (los femeninos también aplican aquí). Ten una buena reputación en tu familia y en la comunidad en la que vives.

2. Busca una persona con características similares a las tuyas. Con tu misma fe, sueños parecidos y esperanzas semejantes. El mejor lugar para encontrarla es en tu círculo de amigos; ellos no tienen máscaras. Por eso, si la encuentras allí, ya ganaste kilómetros de ventaja.

3. Observa cómo la posible futura esposa trata a su padre y a sus hermanos. Y cómo el hombre, posible futuro esposo, se relaciona con su mamá y sus hermanas. Sus posibles futuros cónyuges los van a tratar a ustedes de la misma manera. No te ilusiones. Las personas no cambian la manera de tratar a los del círculo íntimo cuando se casan. Ellas, simplemente, continúan siendo lo que siempre fueron.

4. No quemes etapas con la prisa de casarte. Noviazgos cortos colocan al matrimonio en estado de alerta máxima. El tiempo mínimo de noviazgo debería ser mayor a 1 año, y desde el compromiso hasta el casamiento, deberían pasar -como mínimo- de 3 a 6 meses. No es una ley, pero te brinda la seguridad y la tranquilidad de que puedes conocer un poco más a la persona con la que te deseas casar.



y se meten de cabeza en un matrimonio de “alto riesgo”.

Un puente bien construido no se va a caer; aunque un terremoto lo pueda derrumbar. Ahora, porque exista esta posibilidad de fracaso, no se tiene que dejar de construir. Las guerras pueden ocurrir o no. Bombas pueden caer o no. Tempestades, huracanes y terremotos pueden aparecer o no... Son elementos de la ley de las probabilidades. Leyes

del acierto y de las equivocaciones. Y, como existen estas posibilidades, se debe cuidar la construcción para que, al enfrentar crisis, se las puedan soportar. Existen en el mundo innumerables puentes que soportaron pruebas increíbles. Todo en la vida es un factor de elección y decisión. De ser o no ser. De tener o no tener. De hacer o no hacer.

Dale un vistazo a esto.

5.

Escucha lo que sus padres y sus amigos dicen sobre la persona con la que estás saliendo. Los espectadores que están distantes consiguen ver mejor.

7.

Ora por tu futuro casamiento. Pídele al Señor que te dé percepciones claras de su voluntad para tu vida y la de tu futuro cónyuge. Josué fue engañado por los gabaonitas porque no consultó a Dios en oración (ver Jos. 9). Dios ve lo que nosotros no vemos y él sabe lo que nosotros no sabemos. “Si los hombres y las mujeres tienen el hábito de orar dos veces al día antes de pensar en el matrimonio, deberían orar cuatro veces diarias cuando tienen en vista semejante paso” (Elena de White, *Mensajes para los jóvenes* [Buenos Aires: ACES, 2013], p. 325).

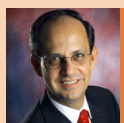
6.

No confundas pasión con amor. Son dos cosas muy diferentes. Pasión es un sentimiento irracional, ciego, que depende constantemente de estímulos para mantenerse vivo. El amor, en cambio, es racional, paciente, bondadoso. “Mientras el amor puro hará intervenir a Dios en todos sus planes y estará en perfecta armonía con el Espíritu de Dios, la pasión será terca, irreflexiva, irrazonable, desafiante de toda sujeción, y hará un ídolo del objeto de su elección” (Elena de White, *Mente, carácter y personalidad* [Buenos Aires: ACES, 2013], t.1, p. 281). Usa estos criterios para probar tus sentimientos. Señal verde para el amor y roja para la pasión.

8.

Una vez que hayas elegido la persona y te hayas decidido a casarte con ella, asume el compromiso y la responsabilidad de ser incondicionalmente fiel.

Son sugerencias simples y fáciles de poner en práctica. Va a depender, apenas, de tu disposición a querer tener un matrimonio estable, a pesar de los desafíos de la vida conyugal. Conmigo funcionó. ■



Jorge Mário de Oliveira es pastor y magister en Teología Pastoral.

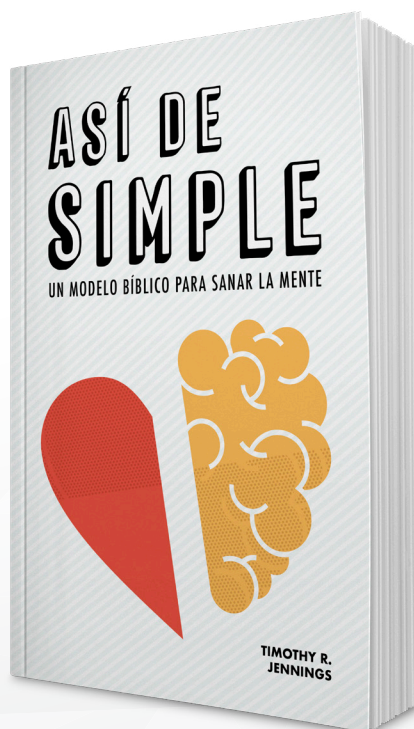
MATERIAL

para la familia

Háblales de mí
Ideas para el culto familiar
María Alejandra Plescia Jauregui
y Nelcy Sharp de Gutleber
[7179]



Libertad financiera
Guillermo y Carlos Biaggi
[9943]



Así de simple
Timothy R. Jennings
[10208]



Pídelos a tu coordinador de Publicaciones.

ventas@aces.com.ar | Síguenos en:   

 Asociación
Casa Editora
Sudamericana

editorialaces.com