

revista Familia Feliz



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



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



NUEVO TIEMPO
CANAL DE ESPERANZA

Contenidos

Capítulo 1

El amor un don de Dios 1

Capítulo 2

Elegir con quién me casaré 5

Capítulo 3

En busca del matrimonio ideal 9

Capítulo 4

Las finanzas domésticas 13

Capítulo 5

La realización sexual en el matrimonio 17

Capítulo 6

Educando a los hijos I 21

Capítulo 7

Educando a los hijos II 25

Capítulo 8

La salud en la familia 29

Capítulo 9

El arte del perdón 33

Capítulo 10

Lo más importante de todo 37

Es fácil ver que la familia está en crisis en el mundo de hoy. La infidelidad, las relaciones frustradas, la depresión, el alcoholismo, el uso de drogas, la rebeldía, el suicidio de los jóvenes y una serie de otros males alcanzan proporciones gigantescas.

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

Este es el motivo que nos llevó a preparar el curso “Familia Feliz”. Las diez lecciones de este curso abarcan asuntos como: Escoger al compañero para toda la vida, lo que es indispensable para un matrimonio completo, el sexo, la

educación de los hijos, las finanzas, la salud y otros temas de gran importancia para lograr la felicidad en el hogar.

Deseamos que este curso sea una guía y un incentivo para que usted logre enriquecer todavía más sus lazos familiares y ¡que su hogar pueda ser cada vez más feliz!

“El amor todo lo puede...”

Entre en contacto con nosotros:

Caixa Postal 7 - Cep 12300-970 Jacaré, SP
Teléfono: 55 12- 21273000
escuelabiblica@novotempo.org

Teléfono: +55 (12) 2127-3000

Expediente:

Gerente Escuela Bíblica: Pr. Arilton C. de Oliveira

1º Edición: “La voz de la profecía” Río de Janeiro

2ª Edición: Escuela Bíblica de la Red Nuevo Tiempo, Jacaré - SP. 2008

1º Edición Español: Nuevo Tiempo Chile 2010

2º Edición Español: Escuela Bíblica de la Red Nuevo Tiempo, Jacaré - SP. 2011- Traducción: Sonia Dutra
Colaborador Especial: Dr. Cesar Vasconcellos de Souza - Médico Psiquiatra

Diseño gráfico: Valter Eleno

Impreso
Casa Publicadora Brasileira



El amor, *un don de Dios*

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

La carencia de afecto lleva a mucha gente al divorcio, a los hospitales psiquiátricos y al suicidio. Un niño que no tiene

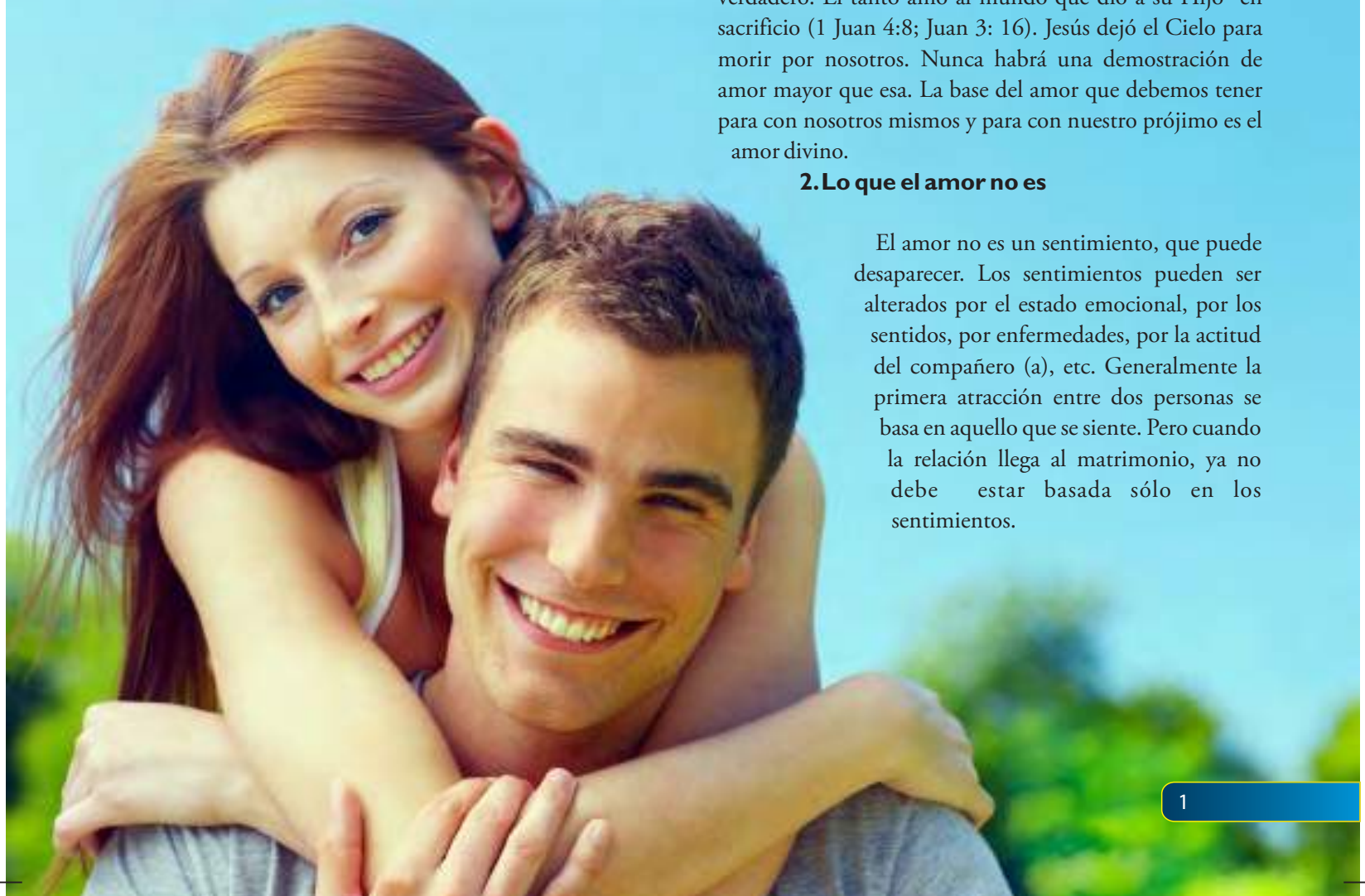
una relación afectiva con los padres, especialmente con la madre, puede desarrollar disturbios emocionales y presentar inconvenientes en el desarrollo físico. Para mantener relaciones saludables, el único remedio es el amor, porque cuando él falta, la familia se desmorona en frustración.

1. El origen del amor

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

2. Lo que el amor no es

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



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

3. PRINCIPIOS DEL AMOR VERDADERO

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

Pero tales momentos forman parte de la relación y es a partir de ahí, que elegimos amar. Por eso, los sentimientos no son la guía más segura. Son estos los momentos en que, el principio del amor verdadero, debe entrar en acción.

El amor verdadero viene de Dios.

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

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

El amor verdadero incluye compromiso.

Por inexperiencia e inmadurez, mucha gente hace promesas románticas que nunca serán

El amor busca favorecer al otro, ayudando, aliviando y compartiendo.

cumplidas. Sin compromiso, el amor verdadero no puede desarrollarse.

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

El amor verdadero es incondicional.

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

El amor verdadero nos lleva a amarnos a nosotros mismos.

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

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

Cuanto mejor esté nuestra autoestima, más conseguiremos tener relaciones saludables con respeto y buena voluntad. Pero no confunda este tipo de amor, con gloriarse a si mismo a costa del otro. La autoestima

no puede ser corrompida por la arrogancia.

El amor verdadero perdona.

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

El amor verdadero respeta la individualidad.

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

El amor verdadero es generoso.

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

La supremacía del amor

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

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

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

TEST - Analice su capacidad de amar

Complete con sinceridad, anotando el puntaje correspondiente.
Luego sume y compare con la gráfica de la siguiente página.

SIEMPRE 4 pts. - A VECES 3 pts. - RARA VEZ 1 pt. - NUNCA 0 pt.

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



**Menos de 15 puntos
¡SEÑAL ROJA!**

Pare inmediatamente e reflexione sobre sus actitudes, que pueden estar llevando su relación a deteriorarse cada vez más.



**Entre 15 y 39 puntos
¡SEÑAL AMARILLA!**

¡Atención! Hay mucho por mejorar. No permita que algunas actitudes le impidan expresar el verdadero amor.



**Más de 39 puntos
¡SEÑAL VERDE!**

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

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

MOMENTOS DE REFLEXIÓN:

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

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

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

Nuestra programación es para toda la familia, ofreciendo una alternativa diferente.



Una propuesta femenina, actual y dinámica para la mujer del Siglo XXI.



Lecciones prácticas para aplicar en la vida cotidiana, junto a invitados y con la especial participación del público de diferentes ciudades de Chile.

Acompañe nuestra programación también por Internet:

www.nuevotiempo.org/tv

Elegir *con quién me casaré*

Para la mayoría de nosotros, la vida no alcanza su sentido completo si no podemos compartirla con alguien especial.

En esta lección vamos a estudiar algunos puntos importantes en relación a la elección del compañero (a) para la vida. H. Jackson Brown Jr.; escritor, compositor y artista, entregó un obsequio a su hijo: un cuaderno con centenas de ideas y sugerencias que había anotado en el transcurso de su vida. De aquellas instrucciones había una que decía: “Elige muy bien a tu cónyuge. De esta única decisión, resultará el noventa por ciento de toda tu felicidad o toda tu desgracia”. Qué gran verdad!

I. ¿POR QUÉ BUSCAMOS A ALGUIEN PARA CASARNOS?

Una de las características más importantes del ser humano es el hecho de que fuimos hechos seres sociales. Desde temprano los niños ya buscan relacionarse unos con otros, satisfaciendo así sus necesidades psíquicas, sociales y físicas.



En la adolescencia y en la juventud, el proceso de crecimiento nos lleva a sentir el deseo de relacionarnos con personas del otro sexo, lo que es muy natural. Para la mayoría de nosotros, la vida no tiene ningún sentido completo si no podemos compartirla con alguien muy especial.

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

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

2. ¿QUÉ DEBEMOSTOMAR EN CUENTAAL ELEGIR?

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

Belleza

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

Experiencias

Las experiencias que vamos adquiriendo con la vida determinan nuestros sentimientos, nuestra forma

“Las diferencias aumentan el sabor de la vida, siempre y cuando no estén relacionados a los aspectos más básicos y profundos de la relación.”

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

Valores y objetivos de la vida

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

Principios religiosos

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

hogar.

Escala personal de valores

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

Necesidades

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

- Ella necesita cariño,
- Él necesita confianza,
- Ella necesita comprensión,
- Él necesita aceptación,
- Ella necesita de respeto.
- Él necesita aprecio;
- Ella necesita devoción,
- Él necesita admiración,
- Ella necesita valorización,
- Él necesita aprobación,
- Ella necesita apoyo
- Él necesita valor.

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

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

Haga una auto evaluación

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

Evalúe la persona con quien se quiere casar

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

Vea hasta dónde va el respeto.

Perciba si su novio/a lo respeta a usted y a si mismo/a. Cuando hablamos de respeto, no nos referimos solamente al relacionamiento físico, aunque los contactos físicos pueden

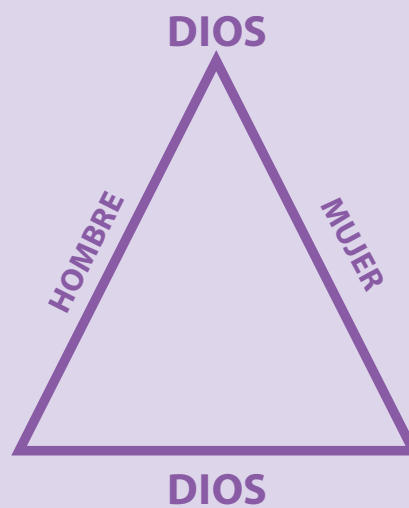
servir de termómetro. El sexo antes de casarse, es muy común en la sociedad actual, pero en el plan de Dios, sólo hay lugar para el contacto íntimo dentro del matrimonio. Y las estadísticas han demostrado que las parejas más felices son aquellas que esperan hasta el matrimonio para tener intimidad sexual.

Estudie los efectos de sus posibles reacciones.

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

4. UNA RELACIÓN DE TRES.

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



ellos se acerca a Dios, se acerca también a la persona que ama. El número uno en el corazón de ambos debe ser Dios. Mujer Hombre Dios Si una pareja quiere tener unidad entre sí, debe buscar también la unión con Dios. Vea algunas formas para que la relación con Dios sea real en la relación de pareja.

Devoción personal

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

Oración

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

Participar de actividades religiosas

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

Coherencia

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

En esta lección estudiamos algunos detalles importantes que deben ser observados antes del casamiento, que son: Experiencias, necesidades, valores, metas y creencias de ambos. Todo esto tiene mucho peso en la futura relación. Recuerde quien acepta la dirección divina en sus planes e ideas logra constituir una

familia armoniosa y feliz, la cual tendrá mucho valor para la sociedad y para las generaciones futuras. La próxima lección es "EN BUSCA DE UN MATRIMONIO IDEAL". En ella veremos otros aspectos indispensables para el desarrollo de una relación satisfactoria, como la comunicación, la cooperación, la comprensión y el compromiso. Esperamos que usted haya disfrutado de este segundo capítulo del curso "Familia Feliz".

MOMENTOS DE REFLEXIÓN:

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

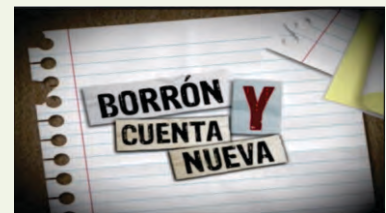
2. ¿Conoce bien usted a su novio(a), marido o esposa? Si no lo conoce, ¿qué puede hacer para conocerlo mejor?

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

Nuevo Tiempo es Esperanza, esperanza para el presente y para un futuro mejor.



La mejor selección de música gospel latina e internacional, además de los temas más pedidos. Un espacio joven, que no puedes perder.



Un espacio pensando en usted, en el cual tratamos problemáticas sociales cotidianas desde la perspectiva cristiana. Informaciones necesarias para el diario vivir, presentadas dinámicamente.

En busca *del matrimonio ideal*

*Sólo cuando el marido y la mujer
comiencen a enfrentar los problemas
y desafíos de la vida, empezarán
a conocer el carácter del otro.*



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

1. Construyendo una relación sólida.

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

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

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

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

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

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

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

Platón usó una escalera para ilustrar el crecimiento de la relación conyugal. Los lados laterales de la escalera, simbolizan al marido y a la mujer, y los escalones o peldaños, representan los elementos que los mantienen unidos. El primer escalón de abajo es la atracción física y el más alto es el amor a Dios. Todos los escalones son importantes y dependen uno de otro a fin de mantener la unidad de la escalera del matrimonio.

2. Relaciones problemáticas

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

a) **El divorcio:** Es aceptado frecuentemente; pero, en la mayoría de las veces no es la elección más madura,



pues generalmente es sólo un mecanismo de escape. Además de no traer felicidad para la situación actual, no resuelve los problemas y esto aumenta la probabilidad de repetir la misma decepción en futuras relaciones.

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

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

dirección a la madurez personal.

3. La comunicación.

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

Nivel 5: Comunicación superficial.

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

Nivel 4: Comunicación de ideas y juicios.

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

Nivel 3: Comunicación afectiva

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

Nivel 2: Comunicación de sentimientos y emociones.

En este nivel, usted habla de lo que viene de adentro. Usted no esconde los sentimientos de rabia, de resentimiento o de alegría. Si usted comparte sus experiencias con sinceridad con su cónyuge, mostrando que lo valoriza o que él también siente, la relación será enriquecida y crecerá.

Nivel 1: Comunicación profunda.

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

4. CÓMO DESARROLLAR UNA BUENA COMUNICACIÓN.

☛ Elija el momento correcto para hablar con su cónyuge. Hablar de temas importantes en el momento equivocado generalmente no tiene buen resultado.

☛ Hable con un tono de voz agradable. Lo que decimos no es tan importante sino, cómo lo decimos.

☛ Vaya directo al grano, de forma clara, pero sin agredir. Una conversación confusa puede generar malos entendidos. Trate de pensar cuando habla para poder exponer lo que usted desea comunicar de forma clara.

☛ Busque ser positivo. 80% de la comunicación en las familias es de carácter negativo, como críticas,

burlas, reprobaciones, etc. Suba al nivel de la conversación, para una comunicación positiva y completa.

☛ Sin que usted no esté de acuerdo con lo que se está diciendo, oiga con interés. Sea cortés y respete la opinión de su cónyuge.

☛ Considere las necesidades y los sentimientos del otro, identificando en el/ella los sentimientos de rabia, temor, ansiedad o felicidad.

☛ La conversación es un arte. Busque oportunidades para desarrollarla. Cuanto más tiempo una pareja pasa conversando uno con el otro, más alto será su nivel de satisfacción matrimonial (Nancy Van Pelt).

☛ Cuando esté molesto con alguien y necesite hablar de eso, trate de exponer sus sentimientos frente a lo sucedido, en lugar de señalar los defectos del otro. Al hablar de un tema difícil, la meta debe ser mostrar sus sentimientos y no atacar a la otra persona. Así funciona: “Cuando te quedas hasta tarde en tu trabajo, yo me siento muy sola y abandonada”. Así no funciona: “Estás trabajando demasiado, ¡sólo piensas en ti y en tu trabajo!”

☛ No diga que lo va a hacer si después no lo hará, y no haga nada sin hablar primero.

5. LA RELACIÓN DE APOYO:

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

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

mujer que asuma el control.

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

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

6. COMPRENDIENDO

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

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

Lo que ellos necesitan saber

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

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

Lo que ellas necesitan saber

Algunas veces, las mujeres esperan que los hombres “adivinen” sus sentimientos, pensamientos o gustos

sin decirlo claramente. Por eso comunique, de forma verbal a su cónyuge, todo aquello que usted quiere que él sepa, incluso lo que usted piensa que es obvio. El amor no adivina. Cada uno necesita abrir el corazón y hablar de sus sentimientos.

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

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

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

MOMENTOS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo reacciona ante un conflicto conyugal? ¿Se aleja, conversa, pide el divorcio, espera ver la actitud del otro?

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

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

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



Historias reales que cambian vidas.

¿Esta disfrutando de esta lectura y desea recomendarla a un amigo?

¿Tiene una Biblia en casa y no sabe como empezar a estudiarla?

¿Está buscando respuestas para sus inquietudes?

¿Algunas veces siente que las dificultades lo dejan sin fuerzas para seguir adelante?

La Escuela Bíblica está a su servicio, entre en contacto con nosotros:
escuelabiblica@nuevotiempo.org

ESCUELA BÍBLICA
ESTUDIANDO LA BIBLIA EN UN NUEVO TIEMPO

Las finanzas domésticas

Para hacer que el presupuesto funcione, todos los miembros de la familia deben cooperar.

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

1. PRINCIPIOS BÁSICOS.

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

a) Todo lo que tenemos pertenece a Dios:

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

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

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

c) Muchas cosas tienen más valor que el dinero:

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



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

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

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

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

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

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

g) El presupuesto familiar necesita un plan.

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

2. ¿Cómo hacer el presupuesto familiar?

En muchas familias, no existe una noción adecuada de los gastos o de las rentas. Una familia que se preocupa con la administración adecuada de sus recursos debe hacer su propio

Para saber cuánto podemos gastar, necesitamos saber primero cuánto tenemos a disposición.



presupuesto. El presupuesto familiar no es una varita mágica, pero hace milagros: Contribuye para que la familia alcance sus objetivos más rápidamente. Y una vez que el presupuesto esta hecho, se debe tener disciplina para no salir de sus límites.

Evalúe los ingresos familiares

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

Determine los gastos fijos.

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

En otra lista estarán los gastos como

dentista, médicos, medicamentos, gastos extras como el auto (impuesto o seguro), ropa, material escolar, etc.

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

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

"El presupuesto familiar no es una varita mágica, pero hace el milagro".

Fije los gastos en términos de porcentaje.

Si establecemos nuestros gastos en porcentajes, es más fácil vivir con lo que tenemos. Por ejemplo, si verificamos que los gastos con la casa,

alquiler o hipoteca, agua, luz, teléfono, gas, gastos comunes, etc., equivalen al 40% de las entradas, solamente disponemos del 60% para todos los otros gastos. Expertos en finanzas domésticas definen límites porcentuales para cada gasto y dicen que la familia que pasa ese límite se está arriesgando a contraer deudas, que difícilmente podrá saldar.

Conozca los conceptos básicos financieros.

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

No confunda necesidad con deseo.

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

Haga del presupuesto un asunto familiar

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

Crédito fácil

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

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

crecer.

¿Y los cheques especiales?

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

3. Deudas

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

¿Cómo nos libramos de ellas?

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

4. REFLEXIONEN COMO PAREJA.

Discutan las opiniones de cada uno acerca de las finanzas:

- a) Cuando las opiniones sean diferentes, ¿qué harán?
- b) ¿Cómo prefieren comprar, al contado o en cuotas?
- c) ¿Cuánto gastan en regalos, recreación y vacaciones?

- d) ¿Cuánto gastan en la educación de los hijos?
- e) ¿Cuál es su pensamiento en cuanto a un plan de salud?
- f) ¿Cuál es su idea acerca del ahorro?
- g) ¿Quién debe pagar las cuentas y cuidar de las finanzas?
- h) ¿Qué tomar en cuenta para hacer grandes inversiones?
- i) El dinero prestado, ¿es bueno? ¿En

qué casos?

- j) ¿Es satisfactorio su actual modo de vida? ¿Por qué?
- k) ¿Cómo administraban sus padres las finanzas?

Nuestro deseo es que, en su familia, haya prosperidad financiera en unión y acuerdo. Por lo tanto, pongan todo su esfuerzo por alcanzar una administración sabia de los recursos financieros.

Preste atención si usted:

- a) Tiene como primer objetivo de sus actividades, ganar y acumular dinero.
- b) Sacrifica por el dinero, cosas más importantes que él, como la honestidad y la integridad.
- c) Intenta comprar las cosas que el dinero no puede comprar, como el amor de la familia, los amigos y la atención de alguien.
- d) Olvida su responsabilidad para con Dios de devolverle el 10% de

todo lo que Él le da.

¿Sus actitudes están mostrando lo que es más importante para usted? ¿Cuáles son sus prioridades, su familia, los bienes materiales o Dios? Ordene correctamente sus prioridades.

“... Porque donde esté su tesoro, allí estará también su corazón. ... “Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida, y el cuerpo más que la ropa? “Fíjense en las

aves del cielo: no siembran ni cosechan ni almacenan en graneros; sin embargo, el Padre celestial las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que ellas? ... el Padre celestial sabe que ustedes las necesitan. Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas.”. (Mateo 6: 19-34, Nueva versión Internacional)

MOMENTOS DE REFLEXIÓN:

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

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

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

Nuevo Tiempo llega hasta usted también a través de las ondas de la radio.

Música selecta, mensajes de esperanza, de reflexión, programación amena para toda la familia.

También estamos en internet www.nuevotiempo.org/radio



360°

Actividades al aire libre, curiosidades y deportes. A través de este programa los jóvenes podrán interactuar y solicitar temas de su interés.

La realización sexual en el matrimonio

El amor de Dios se revela en el fruto del amor humano.

1. Dios creo la sexualidad para...

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

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

b) El placer

Vea este resumen de una conversación entre el rey Salomón y la Sulamita: - "Eres toda bella, oh amada mía... ¡Prendiste mi corazón!... ¡Cuán dulces son tus caricias!.. Un

jardín cerrado es mi hermana y novia".

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

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

La experiencia del placer sexual de la pareja en el matrimonio no es una relación mecánica, algo sólo corporal. Debe haber comunicación, intimidad, ternura antes y después del acto, y confianza intensificada por el sentimiento de pertenencia



del uno al otro y como ellos son uno, debe existir respeto, igualdad y mucho amor paciente y perdonador. Dios observa y aprueba el acto sexual de las parejas casadas, entregados al placer inocente designado por Él mismo.

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

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

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

2. BENEFICIOS QUE TRAE EL SEXO, SI ES PRACTICADO EN LOS PRINCIPIOS DADOS POR EL CREADOR.

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

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

Social: Establece la unidad, base social elemental.

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

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

3. ¿CÓMO APROVECHAR BIEN LA LUNA DE MIEL?

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

• Busque consejos antes de casarse.

• Evite que el viaje sea muy largo, porque el estrés de la preparación de la boda ya es grande.

• Planee con anticipación: El tiempo (por lo menos 5 días antes) el lugar, transporte, los gastos y los métodos anticonceptivos.

• ¿Sabía que el sexo, las primeras veces, puede no ser tan placentero? La realización y la satisfacción plena en el relacionamiento sexual lleva semanas, mese y en algunos casos hasta años.

• Asegúrese de que, en el acto sexual, ustedes estarán totalmente solos.

• Dé exclusividad a su cónyuge, no tome tiempo para negocios, parientes, amigos u otros interese.

4. PARA TENER UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA, ES NECESARIO...

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

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

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

plenamente satisfactorio para ambos.

Saber cómo son los órganos sexuales y como funcionan.

Él y ella deben conocer:

a) Las fases del acto sexual, como excitación, entrega, orgasmo y declinación.

b) Los cambios de cada fase, y

c) Como conseguir que la satisfacción sea plena para ambos desde el principio hasta el fin.

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

5. PARA MANTENER LA LLAMA VIVA...

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

Acentuar el aspecto positivo:

a) Cultiven el amor físico, separando tiempo para estar juntos y en privacidad.

b) Cuidar de la apariencia física. Esto demuestra aprecio por la opinión del compañero y respeto por si mismo/a.

c) Conversen acerca de las necesidades individuales, buscando el bien uno del otro.

d) Manifiesten cariño físico no sexual.

Eliminar los aspectos negativos:

a) Los sentimientos de hostilidades, amarguras y las expectativas irreales en cuanto a su cónyuge, para impedir que se pierda la ilusión.

b) Las acciones negativas como el exceso de actividades que provocan cansancio (las que pueden ser eliminadas), pasar demasiado tiempo frente a la TV (ese hábito tiene un efecto anestésico y lleva a la inercia).



Personas exhaustas, confusas o apáticas difícilmente gozan de una buena relación sexual.

c) El estímulo de fantasías extraconyugales.

6. SEXUALIDAD EN LA TERCERA EDAD.

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

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

- a) Cariño mutuo y necesidad uno del otro.
- b) Comunicación de las necesidades, de las alegrías de los intereses para con el otro.
- c) Tiempo suficiente para los momentos de intimidad, no dedicar sólo los últimos minutos después de un día de gran cansancio.

d) Planeamiento para que las relaciones sexuales no se hagan rutinarias, tomar en cuenta la creatividad en la variación del lugar, del momento, etc.

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

7. LA INFIDELIDAD

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

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

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

- a) Gaste su energía buscando reconstruir su matrimonio y no alimente fantasías de infidelidad.
- b) Analice si en usted hubiese algún cambio físico o emocional (problemas con la salud, con el trabajo, los hijos), evalúe si estos problemas podrían estar perjudicando su matrimonio. El uso de ciertos medicamentos y ciertas condiciones físicas causadas por las enfermedades pueden disminuir el deseo sexual.
- c) Converse con su pareja, expresando su sentimiento de insatisfacción, de

modo calmo, afable y sin mecanismos de defensa, censura, objeción o sarcasmo.

d) Si no logran comprenderse, busquen ayuda profesional.

e) Pidan siempre la ayuda de Dios, Él esta interesado en la felicidad plena de la pareja. Cuando todo lo intentado parece no dar resultados, Dios todavía tiene muchos recursos para reencender la llama del amor entre los dos cónyuges.

f) Piense y sepa que alguna otra persona “interesante” también tendrá problemas y defectos.

¿Y cuándo se descubre que el cónyuge es infiel?

Algunas sugerencias

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

Pero probablemente no será bueno:

- Armar una escena dramática, perdiendo el control y haciendo amenazas.
- Insistir para que las cosas se modifiquen “aquí y ahora”.
- Solicitar el divorcio inmediatamente, haciendo exigencias financieras, de abandono de hijos, familiares, amigos o de colegas de trabajo como castigo.

- ☞ Gritar mostrando su dolor.
- ☞ Suplicar otra oportunidad.
- ☞ Decir que nunca va a perdonar o que nunca más va a lograr confiar nuevamente.
- ☞ Actuar por impulso.

La mejor cosa es orar y reflexionar para ordenar las ideas. Piense que difícilmente la infidelidad es culpa de uno solo. ¿Cómo han sido ustedes en su matrimonio? ¿Fueron personas abiertas, comunicativas, amorosas y desinteresadas? ¿Cuida usted de su

aparición personal? ¿Y el interés sexual cómo está?

Cuando ambos, en un matrimonio quebrado por la infidelidad, reconocen las causas que los llevaron a ese punto, y buscan el diálogo a solas o buscan a alguien que preste la ayuda conveniente, encontrarán solución antes que separación. Pero si el cónyuge que traicionó continúa con la relación extraconyugal, sin abandonarla, y sin mostrar interés por reconstruir su matrimonio, no luche

solo, tal vez la separación sea necesaria.

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

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

MOMENTOS DE REFLEXIÓN:

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

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

- () Es indispensable, para un buen entendimiento sexual, que los cónyuges conozcan las diferencias emocionales y físicas uno del otro.
- () Después de un tiempo de casados, no es necesario mantener encendida la "llama del amor".
- () En caso de infidelidad, lo mejor es la separación inmediata.
- () En la tercera edad la experiencia sexual debe entrar en reposo.

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

Como la luz llena los espacios de color y alegría, nuestra programación regala alegría y color a los más pequeños.



Un programa de niños para niños. En el cual podemos comprobar que es posible aprender jugando.



Llega hasta tu hogar con mucha música, alegría y simpáticos personajes... Sin duda, disfrutarás de su compañía. Los niños, protagonistas de la vida en familia. Protagonistas también, en nuestra programación.

Educando

a los hijos (1)

La educación de un hijo se inicia en la propia formación educativa de los padres.

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

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

I. SER PADRE Y MADRE

La llegada de un hijo es una experiencia maravillosa y

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

Si existe un deber que exija más sabiduría e inteligencia que cualquier otro, es la tarea de educar niños. ¡Es un desafío! Pero ser padre o madre también es un inmenso privilegio, pues es una gran oportunidad para la madurez personal. En una conversación entre dos amigas, una que todavía no era madre dijo a la otra: “Cómo admiro tu calma y tu paciencia”.

La otra entonces respondió: “¡Ay querida amiga! Cuando limpias la alfombra de la sala con lujo de detalles, con todo esmero y después de algunos minutos tu hijita de un año esta saltando de alegría sobre la harina que acabó de desparramar en la alfombra limpiecita, o te irritas o aprendes a ser paciente y das una buena carcajada...”



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

2. LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR.

El ideal es que la llegada de un hijo en la familia sea planificada. Eso va a ayudar al niño a desarrollarse de forma adecuada, física, espiritual, emocional, intelectual y socialmente. La educación de un hijo se inicia en la propia formación educativa de los padres. Por lo tanto, la planificación familiar necesita:

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

3. LAS NECESIDADES DEL NIÑO

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

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

Algunas de esas necesidades son:

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

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

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

Amor: Todo niño necesita de amor para poder desarrollarse plenamente. Cuando los padres demuestran, por medio de actitudes verbales y no verbales que aman a los hijos, les están dando el presente más valioso. A través del ejemplo de padres que se aman, los

Debemos hacer que el niño sienta su inmenso valor



niños aprenden a desarrollar ese sentimiento por otras personas. El amor es una actitud aprendida. Involucra confianza, interés, disposición para oír y, además de todo acción.

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

arruine al niño, eso es verdad. Pero, además de la vara, tenga una manzana en la mano, y désela a su hijo cuando se comporte bien” (Martín Lutero).

4. EL HOMBRE COMO PADRE, LA MUJER COMO MADRE

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

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

su desempeño sexual más tarde, cuando ella crezca y se case.

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

5. CONSTRUYENDO LA AUTO IMAGEN DE LOS HIJOS.

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

Debemos hacer que el niño sienta

su inmenso valor, mostrándole, a través de elogios frecuentes que es una persona muy especial.

Hay varias maneras de expresar valor a un hijo.

- Mantener una actitud saludable en relación a usted mismo.
- Hacer que su hijo participe de las actividades domésticas, como de la toma de ciertas decisiones.
- Confiarles responsabilidades.
- Darles el privilegio de elegir, respetando sus opiniones siempre que sea posible.
- Enseñarles a valorizar más a las personas que a las cosas.
- Invertir tiempo con ellos.
- Tener un buen relacionamiento con su cónyuge.
- Demostrar amor continuo e incondicional por su hijo.
- Establecer una rutina regular en la familia, horario para las comidas, tareas, dormir, etc.
- Ejercer disciplina adecuada: Ni muy rígida ni muy blanda.
- Tocar a su hijo, abrazarlo, acariciarlo, decirle palabra cariñosas.
- Reconocer a cada hijo como único, evitando las comparaciones.
- Ayudar a su hijo a descubrir satisfacción en lo que hace.
- Aceptar, y orientar, las amistades de su hijo.
- Ser sinceros y honestos con su hijo.
- Reconocer que usted también se equivoca.
- Escuche a su hijo.
- Trate a su hijo como una persona de gran valor.
- Estimule a su hijo a expresar sus sentimientos de alegría, dolor, enojo de forma saludable.
- Elogiar siempre lo bueno que ve en él.



6. ENSEÑANDO LOS VALORES ESPIRITUALES

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

Las actitudes que el niño aprende durante los primeros años serán permanentes. La visión que un niño menor de seis años tiene de Dios es un espejo del concepto que tiene de sus padres. Por lo tanto, si usted quiere tener hijos obedientes, honrados,

fieles, pacientes y que temen a Dios, tales valores deben ser estimulados durante los primeros años de la infancia, en ellos y en usted.

☛ Comience a transmitir las enseñanzas bien temprano, adaptándolas a la edad del niño.

☛ Dé un buen ejemplo, enseñe sin dar un sermón.

☛ Asista regularmente a las reuniones de su iglesia.

Educar hijos es una gran tarea para la cual la mayoría de los padres no se encuentran preparados. Normalmente, los errores cometidos

por los padres dejan consecuencias en los hijos para el resto de la vida.

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

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

En la próxima lección continuaremos con este interesante tema.

MOMENTOS DE REFLEXIÓN:

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

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

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

() La llegada de un hijo debe ser planificada.

() Ser padre o madre puede ser una oportunidad de crecimiento para los padres.

() Debemos esperar que llegue la edad correcta para educar a los hijos.

Nuevo Tiempo abre ventanas para usted...



Documental que estudia historia y ciencia. Comprobando mediante hechos avalados por la ciencia, la existencia de Dios y la veracidad de su Palabra.



La Biblia en su lenguaje. Un diálogo joven, que nos presenta un intercambio de opiniones prácticas, para la vida cotidiana.

Refresque su día, con la nueva programación de Nuevo Tiempo.

Educando a los hijos (2)

La educación de un hijo se inicia en la propia formación educativa de los padres.

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

- a) **Orden:** Manteniendo en su lugar los juguetes, libros, ropas, calzados, etc. Es necesario tener un lugar para cada cosa.
- b) **Aseo:** Los niños deben aprender hábitos de higiene y de limpieza cuanto antes mejor.
- c) **Principios sobre salud:** Conocer el cuerpo es saber cómo cuidarlo a través de

principios que estudiaremos en la lección 8, como una buena alimentación, uso correcto del agua, entre otros.

d) **Habilidades domésticas:** A medida que crecen, tanto los niños como las niñas, deben recibir nociones básicas de arte culinario, tareas de rutina de la casa, cómo hacer pequeñas reparaciones.

e) **Uso del dinero:** De una mesada semanal para el niño y discuta con él, con claridad, que debe hacer con el dinero. Estimúlelo a planificar y economizar con inteligencia. Esto le ayudará a hacer evaluaciones, aceptar las consecuencias de sus decisiones y vivir con los problemas que eventualmente, éstas pueden traer.



I. EDUCACIÓN SEXUAL

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

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

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

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

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

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

c) **Enseñarlos a respetar su propio cuerpo.** Ninguna parte del cuerpo es fea, sucia o sin valor. Cada órgano tiene un objetivo especial y no deben ser tocados por cualquier persona,

(debemos ser sabios en prevenir el abuso sexual).

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

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

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

2. ¿CÓMO DISCIPLINAR A LOS HIJOS EN LA FORMA CORRECTA?

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

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

Métodos para la disciplina:

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

b) **Reforzar:** Cuando deseamos

El hogar es la primera y la más importante escuela. Allí los hijos reciben lecciones que los acompañarán por el resto de sus vidas



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

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

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

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

Al disciplinar al hijo es necesario:

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

3. EL NIÑO Y LA TELEVISIÓN.

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

El número de programas que promueven la violencia es grande. Los filmes y los dibujos animados muestran el crimen como una

aventura honrosa y no como algo reprobable. Primero el niño se sienta y aprende a ser violento. Después, salen y juegan a simular la violencia aprendida, están ensayando. Más tarde cuando sean adultos, están listos para ponerla en práctica.

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

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

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

Niños menores de diez años, no deberían estar más de media hora diaria frente a la TV. En esta fase es mejor para ellos, que se los incentive en juegos variados, aprender pintura, dibujo, lectura, paseos, convivir con la naturaleza, etc. Con los hijos mayores, es necesario que los padres dialoguen acerca del contenido de los programas

y den después sabias conclusiones. Pónganse de acuerdo en cuáles son los programas que pueden ver.

4. EL DIVORCIO Y LOS HIJOS.

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

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

El divorcio es muy perjudicial para los hijos porque:

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

Si el divorcio parece inevitable...

- Busque otra perspectiva en relación a lo que esta equivocado en su matrimonio.
- Sea sincero y esté dispuesto a admitir que sus faltas también contribuyeron para que la relación haya llegado a ese punto crítico.

- No piense que el divorcio resolverá los problemas.
- Acepte el hecho de que todos los matrimonios pasan por momentos de crisis y tienen sus problemas.
- Tenga paciencia, firmeza, sabiduría y coraje.
- Tome la iniciativa de buscar una solución para sus problemas conyugales.
- Recuerde que para hacer que un matrimonio funcione, es necesario

COMPROMISOY

DISPOSICIÓN PARA CAMBIAR.

Sus hijos se lo agradecerán.

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

Como usted puede ver para que la educación de los hijos tenga éxito, es

necesario que la paternidad sea un trabajo continuo. El precio es alto, pero el valor no es monetario. Le costará esfuerzo, dedicación y principalmente, su tiempo con calidad. Pero sabía que no existe tiempo de "calidad" que sustituya la gran cantidad de tiempo, que usted tiene que invertir a favor y en la compañía de su hijo.

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

MOMENTOS DE REFLEXIÓN:

1. Lea nuevamente los ítems estudiados acerca de las buenas costumbres que debemos enseñar a nuestros hijos y evalúe si necesita poner en práctica alguno que todavía le falte.

2. Recuerde como fue su educación sexual y evalúe los puntos negativos. Piense como puede conversar con su hijo sobre este tema de manera clara y educativa a fin de que sea instruidos de la mejor forma posible. Escriba sus consideraciones a continuación.

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

Nuevo Tiempo pone a su alcance mensajes que transforman vidas y lo llenan de esperanza...

LUGAR PAZ

Un espacio reservado para orar unos por otros, compartir experiencias de vida, disfrutar de música que eleva el espíritu y recibir mensajes que restauran el corazón...



Responde las grandes interrogantes de la vida, porque "Escrito está: 'No sólo de pan vive el hombre, sino de toda Palabra que sale de la boca de Dios" Mat. 4:4.

Mensajes que inspiran y alivian la carga del día a día.

Salud en la familia

Si practicamos un estilo de vida saludable, podremos evitar la gran mayoría de las enfermedades modernas.

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

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

enfermedades.

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

I. EL ALCOHOL

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

El alcoholismo puede generar pequeñas lesiones cerebrales y problemas psicológicos y psiquiátricos como:



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

“El vino es escarnecedor; la cerveza alborotadora; cualquiera que por ello errare, no será sabio”. (Proverbios 20:1). Teniendo en cuenta el sin número de consecuencias que el alcoholismo trae consigo, si usted tiene un caso de alcoholismo en su familia, busque ayuda con los AA (Alcohólicos Anónimos), la iglesia, profesionales calificados y personas de confianza.

2. EL CIGARRILLO

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

Más del 80% de los casos de cáncer del pulmón y de enfisema pulmonar son consecuencias del cigarro. Los fumadores también

corren riesgo de contraer cáncer en la laringe, la boca, del esófago, de la vejiga y del páncreas; enfermedades cardiovasculares, pulmonares y gastrointestinales. El cigarro disminuye el deseo sexual y la fertilidad. Los hijos de los fumadores pueden nacer prematuros, con complicaciones de salud e incluso muertos

Relato de una madre:

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

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

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

3. LAS DROGAS.

El uso de drogas ha aumentado mucho, están al alcance de todos los



hogares, vecindarios, escuelas y negocios. El hecho de que este flagelo no haya afectado todavía a su familia no quiere decir que jamás lo hará.

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

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

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

Necesidad de aceptación:

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

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

Separación de la familia:

Muchos jóvenes que utilizan drogas vienen de hogares desintegrados.

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

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

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

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

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

4. EL ESTRÉS:

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

Un buen consejo para vencer el estrés es el ejercicio físico regular, los

pasatiempos agradables y las vacaciones. Dígale no a la rutina, organice sus actividades diarias y aprenda a lidiar con los sentimientos negativos, como la rabia, odio, rencor, culpa y preocupaciones innecesarias. ¡Practique el amor!

5. LAS REGLAS INDISPENSABLES DE LA SALUD:

☛ Una señora con 83 años de edad, enseguida de salir el sol, está corriendo de acá para allá, muy atareada. Después, sube las escaleras de un edificio, cargando una mochila con veinte kilos de piedras. Se esta preparando para su escalada anual, del monte Whitney, en California.

☛ Un cirujano con 94 años, está cumpliendo con su rutina diaria de hacer grandes cirugías. Él trabaja en uno de los veinte hospitales que él mismo construyó en Asia.

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

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

Buena alimentación: El cuerpo sintetiza el alimento que ingerimos y lo transforma en combustible para nuestras actividades diarias. En cuanto al alimento preste atención en la elección, a la preparación y al comer. El menú diario debe tener: frutas, verduras, cereales integrales, nueces o

castañas y legumbres. Ellos proporcionan fuerza, resistencia y vigor intelectual. Aprenda a vivir sin productos de origen animal.

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

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

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

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

Reposo: Lo normal es que la máquina humana necesita entre siete a ocho horas diarias de sueño en el período nocturno. De acuerdo a la

variación del reloj biológico de cada individuo, podemos encontrar excepciones. El descanso semanal y las vacaciones son parte de esas necesidades humanas. Los reflejos nerviosos, la sensibilidad y la capacidad de actuar con precisión dependen de la atención que le damos a este tema. Disminuya su reposo y estará causando dos daños a su cuerpo:

- Una baja inmediata de sus defensas
- Disminución de sus años de vida.

Abstinencia de todo lo que

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

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

Si practicamos un estilo de vida

saludable, podremos evitar la gran mayoría de las enfermedades modernas. Porque ellas son, justamente, resultados de hábitos, incorrectos de salud. Como este es un asunto por demás complejo para ser explicado en una lección tan corta, recomendamos que investigue más sobre este tema.

“Amado, mi oración es que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma”.
3 Juan 2.

MOMENTOS DE REFLEXIÓN:

1. El uso de alcohol, cigarrillo y sustancias dañinas están relacionados no solamente al placer, sino que también se debe, principalmente, a un dolor emocional profundo. Las personas buscan el placer como una forma de aliviar su dolor. Reflexione acerca de cuáles son los asuntos emocionales dolorosos que le hacen sufrir a tal punto de buscar este tipo de soluciones. Haga un listado de ellas, y toma la decisión de buscar soluciones saludables y, si es necesario, no dude en buscar la ayuda adecuada.

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

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

4. Vuelva a repasar los hábitos que caracterizan un buen estilo de vida, y evalúe que aspectos necesita cambiar o incluir en su vida.

Porque usted es lo más importante para Nuevo Tiempo. Nuevo Tiempo piensa en lo más importante para usted: Su familia

Una charla amena para la familia de hoy.



Un programa que abre un espacio para los jóvenes. Los jóvenes preguntan y opinan. Un diálogo guiado en la búsqueda de respuestas inquietantes en esta etapa de la vida.

Dinamismo, variedad y el sello de nuestra identidad, nos caracterizan.

El arte del perdón

El remedio para los roces de relacionamiento entre las personas

La madre de Lucas estaba muy preocupada con él. Ya habían visitado varios médicos, pero nada parecía hacer que la herida de la rodilla de Lucas sanase. Se había dislocado en una caída de bicicleta, meses atrás, y a pesar de los tratamientos aplicados, no conseguía sanar. Sin embargo, un día, aquella madre cuidadosa descubrió el secreto de Lucas. ¡Él se llevó un susto! Ya no había más que hacer, ¡ahora su madre sabía que él descascaraba la herida! -¿Por qué estas haciendo eso, niño? Lucas no sabía responder por qué estaba cometiendo un acto del cual se avergonzaba mucho y por el cual él mismo salía perjudicado.

Muchos de nosotros, adultos, acostumbramos hacer con nuestra salud emocional exactamente lo mismo, cuando dejamos que la amargura sea alimentada en nuestro interior.

Primero sucede algún roce en la relación. Después, en vez de resolver el problema, dejamos que el dolor quede remordiendo.

Cuando no perdonamos, ¿quién es el más perjudicado? ¡No es la otra persona! El sufrimiento nos daña a nosotros mismos. No perdonar hace que los sentimientos como odio, dolor, y resentimiento perduren. Eso destruye nuestra salud mental, física y espiritual al estar éstas, íntimamente ligadas.

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

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



1. ¿QUÉ ES EL PERDÓN?

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

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

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

2. ¿CÓMO FUNCIONA EL PROCESO DEL PERDÓN?

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

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

Cuando usted ofende

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

- 1) Reconozca su error.

“Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos.”



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

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

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

☛ Correr detrás del perdón de una persona generalmente no vale la pena, si usted ya conversó y pidió perdón. Corremos el riesgo de ser pisados una vez más. Lo mejor es mantener una postura digna de aceptación de la

persona, incluso con los traumas que ella pueda tener o demostrar. Pero no deje que su comportamiento sea una provocación para el otro, en el caso de que no quiera perdonarlo. Existen personas que sólo se recuperan de una ofensa con el pasar del tiempo. Ore por esa persona y espere que Dios actúe a lo largo del tiempo. Algunas frases que pueden ser útiles son las siguientes: “Si necesitas alguna cosa, puedes contar conmigo”. “Estoy orando por ti”. “¿Qué puedo hacer para tener tu amistad?”. “A pesar de mis faltas personales, estoy tratando ser digno del reino eterno de Cristo y deseo que tú también estés allí”.

Otro problema que puede suceder es no perdonarnos a nosotros mismos, incluso que hayamos recibido el perdón de Dios y de la persona. Aunque su equivocación tenga consecuencias eternamente dolorosas, usted necesita aceptar que fue perdonado. Eso no es entusiasmarse con la desgracia ajena. Es amarse a si mismo, en la medida en que Dios desea. Usted puede sentir tristeza por la existencia de algún mal, pero a pesar de eso debe aprender que siempre existe la oportunidad de recomenzar. En el arte del perdón, debemos aprender a

separar dos cosas: Consecuencias y culpas. La consecuencia, no la podemos evitar, y a la culpa no la necesitamos cargar.

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

Cuando usted es el ofendido.

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

Cuando tratamos a las personas mejor de lo que ellas merecen, estamos siguiendo el ejemplo de Jesús. Investigue las relaciones personales que Jesús tuvo, y haga un análisis de cómo Él perdonó. Jesús no quitaba de la verdad palabra alguna, pero siempre hablaba con amor. En su convivir con

el pueblo, ejercía el mejor trato, dándoles atención y bondadosa consideración. Nunca fue rudo, jamás pronunció una palabra severa sin necesidad, nunca provocó dolores innecesarios a un alma sensible. Él no censuraba las debilidades humanas.

Tomando la iniciativa

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

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

Gabriela insistió con Bruna que ella debería buscar a su marido para

resolver el problema, y así lo hizo. Ve a la sorpresa: El esposo le agradeció a su esposa por buscarlo y fue el primero en pedir perdón. ¡Los dos salieron ganando! El mal entendido fue resuelto, y cuando Felipe y Bruna recuperaron la felicidad de su matrimonio, la salud física de ella también fue recuperada.

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

¿Olvidar?

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

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

Aceptando a quien lo ofendió

Incluso sabiendo que la persona actuó de forma equivocada, muéstrele amor en la medida en que usted pueda conseguirlo. Abraze, en todos los sentidos de la palabra, al ofensor, dándole una sonrisa que sustituya las



palabras. Continúe admirando y respetando a esa persona que es el objeto de su amor.

Cultivando el hábito

Haga de la prontitud de perdonar, un estilo de vida. Si usted tiene la iniciativa de perdonar como un principio establecido en su modo de vivir y de encarar todos los niveles de la relación, el día que fuere lastimado profundamente, estará más fuerte emocionalmente para salir de esa situación con menos dificultad. Las pequeñas acciones de perdón del diario vivir y la manutención continua de la

limpieza del corazón es lo que le ayudará en este proceso. Por lo tanto perdone siempre a todos, hasta en las pequeñas cosas. Perdone a sus padres, a sus hermanos, a sus familiares, al cónyuge, vecinos, amigos, colegas, hermanos de iglesia e incluso a los desconocidos. No perderá nada. Y ganará la habilidad, y tal vez hasta el título de un gran perdonador.

“Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, tened paz con todos los hombres”. Romanos 12: 18
Todos nosotros tenemos dificultad en dar y recibir perdón. Pero es

importante que usted recuerde dos cosas: Dios es Aquel que esta dispuesto a darnos la curación interior, siempre que nos acerquemos a Él, sinceramente arrepentidos: “Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad”. 1 Juan 1: 9

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

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

MOMENTOS DE REFLEXIÓN:

**1. ¿Tiene mayor dificultad para perdonar o para pedir perdón?
Reflexione en las situaciones en que sintió esa dificultad.**

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

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

Si desea obtener más informaciones visite nuestros sitios web, ingresando a:



www.bibliaonline.org

Información Bíblica de confianza, planes de lectura de la Biblia, cursos on line, respuestas a sus dudas...



www.esperanzaweb.com

Un portal de esperanza. Dinámico. Con lecturas variadas, videos musicales, comentarios y mensajes extraídos de la Palabra de Dios

¡Visítenlos! ¡Y comience a compartir esperanza!

Lo más importante de todo

*¿Qué sería de una casa con todas
sus columnas y vigas fuertemente
amarradas, sin un cimiento firme
en el cual apoyarse?*

I. NUESTROS VALORES

¿Papá cuánto cuesta?

Un día Pedro fue a quejarse con su madre:

-¿Por qué papá no juega conmigo?

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

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

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

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

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

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

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

-¿Todavía quieres saber cuánto gano por hora?

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

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

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

-¿Puedes prestarme R\$ 100,00?

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

-¿Puedo saber para qué?

El niño sacó unos cuantos billetes enrolladitos de debajo de la almohada.
-Ya conseguí juntar R\$ 200,00 más estos R\$ 100,00 que me prestaste, ahora tengo R\$ 300,00. ¿Ahora puedes venderme una hora de tu tiempo para jugar conmigo?

Vigas y columnas sin base

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

¿Será que muchos de los hogares de hoy, están fuera de los principios básicos de la ingeniería familiar?

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

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

La fuente de información más segura acerca de Dios es la Biblia.

Lo que consideramos más importante:

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

Lo que debería ser más importante

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

2. UN INTEGRANTE MÁS EN LA FAMILIA

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

Ahora, ¿cómo nos relacionamos con otra persona? ¿Cómo mantienen una buena relación los enamorados? Hablan, se dan a conocer, se expresan, oyen, conocen a la otra persona, en fin pasan mucho tiempo juntos, enfocados en la persona y en sus valores. Es así que Jesús quiere estar dentro de su hogar:

Como un integrante de la familia.

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

Lectura de la Biblia

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

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

No existe buen relacionamiento sin convivencia. Por lo tanto el hábito de lectura de la Biblia necesita ser parte de su rutina diaria con Dios. Separe un lugar especial para hablar con Dios todas las mañanas:

“Oh Jehová, de mañana oírás mi voz; de mañana me presentaré ante ti y esperaré”.
(Salmo 5:3)

En familia:

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

Oración

Esta es la oportunidad en que nosotros hablamos y Dios oye.

“Orar es abrir el corazón a Dios como a un amigo... ¿Por qué deberían los hijos y las hijas de Dios ser tan reacios en orar cuando la oración es la llave en las manos de la fe para abrir los depósitos del Cielo, donde están almacenados los ilimitados recursos de la Omnipotencia?” (EGW. “El Camino a Cristo”, pág. 93 y 94)

De la misma forma que el estudio de la Biblia, la oración en el hogar debe ser en dos formas diferentes: Individual y colectiva. Oren juntos antes de salir de la casa o de hacer un viaje, al llegar a su



destino, cuando tengan que tomar decisiones, antes de una actividad importante, etc. Pero siempre tenga su momento de encuentro especial con Dios para la oración individual.

3. COHERENCIA EN LA VIDA PRÁCTICA

No se debe tener dos formas de ser: Uno dentro y otro fuera del hogar. Hay personas que cuando están fuera de la casa, quieren demostrar virtudes, pero claro, en casa, se quitan la máscara. No es suficiente preocuparse solamente con los buenos modales sociales, es

dentro del hogar que los hijos observan a sus padres. Son modelo que serán seguidos, sean buenos o malos.

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

Algunos hábitos indispensables

Un consejo divino es:

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

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

Durante las comidas:

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

Antes de dormir:

No permita que sus hijos se acuesten sin hablar con Dios. Tenga el hábito de contarles una historia Bíblica. Ore con ellos antes de dormir.

En las recreaciones:

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

Diariamente:

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

Semanalmente:

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

Reflexione:

Cuando el Señor dio el Sábado como un día santo para la humanidad, todavía no había pecado, es decir, no había cansancio (Génesis 2:1-3) Por lo tanto, el sábado es mucho más que un día para descansar. El sábado es un día para que la familia fortalezca sus lazos

de amor, entre las personas y el Creador (Éxodo 20:8-11; Hebreos 4; Isaías 66:22-23) Pida sabiduría a Dios para que sus amados sientan la presencia de Jesús constantemente a su lado.

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

obligaciones. Esta es la base para una sociedad estable.



Tiempo de Paz: Un tranquilo remanso con mensajes que dan alivio el corazón agobiado por la agitación de la vida moderna.



Vivi y Lucy: Un programa de mujeres, hecho pensando en los hombres..., y en las mujeres.



Rincón de Arte: Buenas ideas para empezar a trabajar ¡ya! Actividades que puedes realizar para tus hijos o, junto a ellos.



Revista Nuevo Tiempo: Reportajes y entrevistas internacionales. Segmentos culturales, de salud, estilo de vida y las principales noticias del mundo cristiano.

MOMENTOS DE REFLEXIÓN:

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

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

¡USTED CONCLUYÓ!

Ha concluido el curso "Familia Feliz"

Para conocer más sobre otros asuntos importantes, solicite su próximo curso.