

# *La Esperanza* de la **Familia**



**La felicidad de la familia  
no se compra, se construye**

Consejero Familiar

**2**

# 1 La felicidad está a nuestro alcance

LOS DICCIONARIOS definen la "felicidad" como 'satisfacción', 'gusto', 'dicha', 'contento'. No son muchas las personas que pueden afirmar que viven en esta situación y, por el contrario, abundan los que creen que la felicidad es una utopía. El título de esta unidad es desafiante, porque introduce los temas que vamos a abordar en este **CONSEJERO FAMILIAR 2: Aunque a mucha gente les cueste creerlo, es posible vivir feliz en un mundo cada vez más angustiado.**

## La mejor de las decisiones

Nadie explicó mejor la diferencia entre la prosperidad y la adversidad, el éxito y el fracaso, que Jesús en su magistral parábola de los dos cimientos.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿En qué diferentes lugares edificaron aquellos dos hombres? ¿Qué enseñanzas podemos sacar de ello?  
S. Mateo 7: 24-27

El hundimiento de una aldea belga, ocurrida hace ya algún tiempo, puede representar muy bien a quienes edifican sobre la arena. Por muchos años sus habitantes habían estado extrayendo piedra debajo de sus viviendas. Verdaderamente

estuvieron minando sus propias casas, hasta que llegó el desastre. Por el contrario, el padre de familia que edificó sobre la roca firme representa a todos aquellos que han elegido edificar su hogar sobre un fundamento infalible: la Palabra de Dios.

### Una ley inexorable

El gran filósofo inglés John Locke decía: «*Hay padres que se extrañan de que sus arroyos sean amargos, cuando ellos mismos han estado envenenando la fuente.*» Nuestros actos, e incluso nuestras actitudes, pueden construir o destruir, en buena medida, la felicidad hogareña.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué relación hay entre la siembra y la cosecha?  
Gálatas 6: 7

Es una ley inexorable: "Cosechamos lo que sembramos". Si proporcionas a tu hogar y a tu vida aquello que hace feliz a un ser humano, cosecharás alegría y bendiciones; pero si haces lo contrario, opuesto será también el resultado. Tú decides qué aportar. En buena medida el éxito o el fracaso dependen de nosotros mismos.

### ¡Esas pequeñas "zorras"!

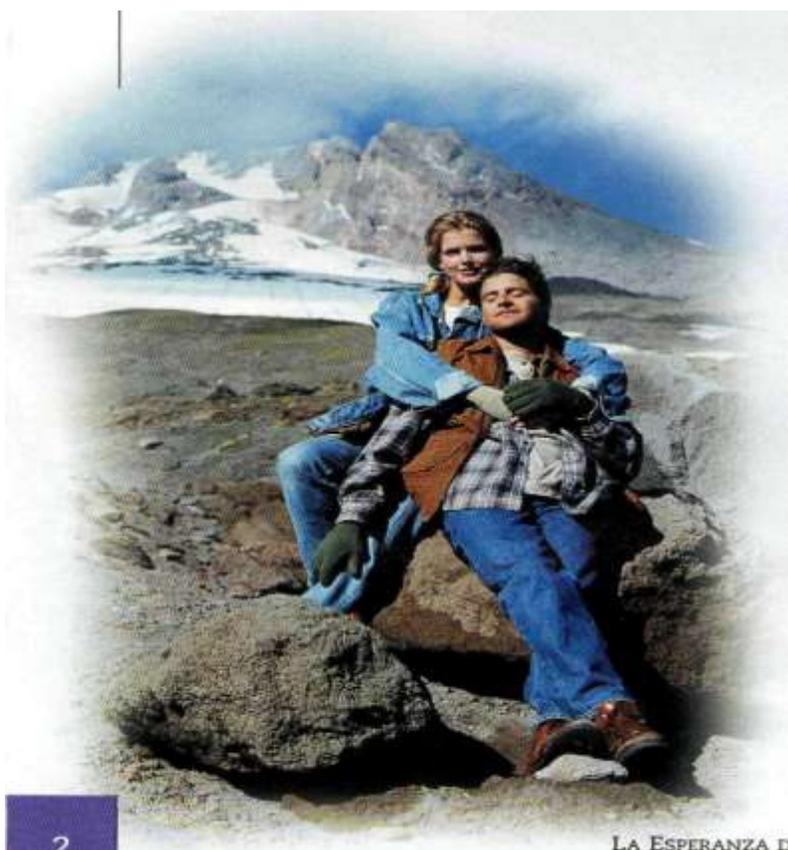
El Cantar de los Cantares es un libro muy breve, pero de enorme belleza. Registra el profundo amor entre Salomón y la esposa que cautivó su corazón, a la vez que sus páginas nos presentan valiosas sugerencias para nuestros propios hogares.

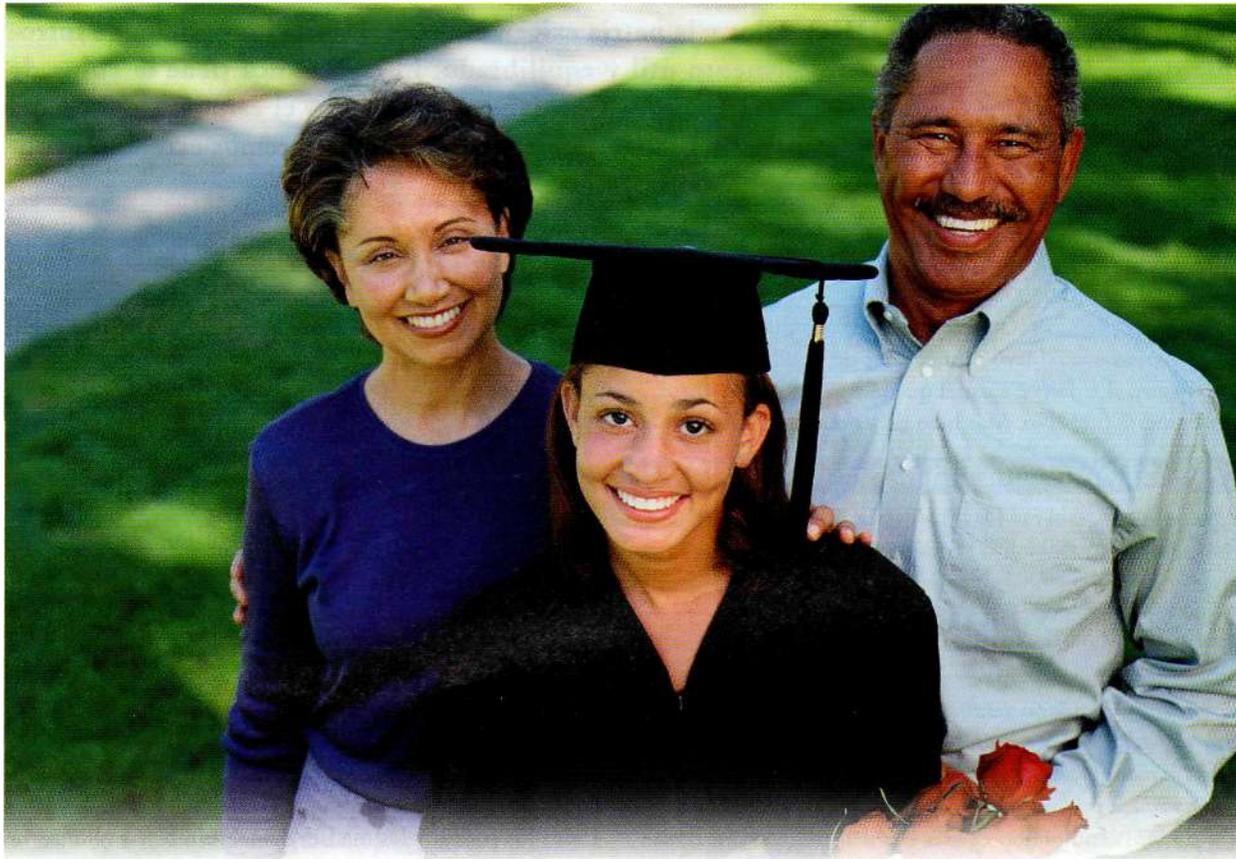
### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué ayuda pide el amado? Cantares 2: 15

Estas son algunas de esas "zorras" que arruinan la felicidad:

- Una casa en desorden, lo cual provoca que los nervios se alteren cada vez que no se encuentra lo que se busca.
- La falta de higiene personal. Cierta dama respondía así a su esposo que le preguntó si lo quería: «*Sí, te quiero, pero te querría mucho más si te bañaras más a menudo.*».
- Falta de horarios.
- Hijos indolentes que no estudian o caen en vicios.
- Y por supuesto, el mal genio, los engaños y la infidelidad, la crítica, los celos, etcétera.





Hazte una lista tan extensa como lo desees de esas zorras que echan a perder las viñas y, por tu propia felicidad, trata de cazarlas.

### **¡Normas! ¿Quién las quiere?**

Un príncipe árabe tenía seis normas para educar a los hijos. Con el tiempo se casó y tuvo hijos. Cuando alguien le preguntó cómo le había ido con sus famosas reglas, contestó: «Cuando era soltero tenía seis normas para educar a los hijos, ahora tengo seis hijos... y ninguna norma.»

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Cómo podemos conseguir la dicha y la prosperidad?  
**Salmo 112: 1-3**

---

En diversos lugares se puede ver cómo muchachos traviosos han hecho la broma de descolocar los carteles, para que una calle o una población se confunda con otra. Pero no es ninguna broma descubrir que la vida anda con los carteles cambiados, llamando a lo bueno malo, y a lo malo bueno (Isaías 5: 20). Muchos quieren vivir con los valores éticos y **morales trastocados**, pero contra esa decadencia todavía permanece la inspirada Palabra de Dios.

### **Felicidad empieza con fe...**

En nuestra lengua se da la *feliz* coincidencia de que la palabra 'felicidad' comienza *con fe*... Pero, ¿Notaste que las

dos sílabas siguientes son **lici**? Esto podría ser un símbolo de lo que es **lícito**, es decir *lo que está dentro de la Ley*. Poseer la fe que salva es el comienzo de la felicidad, pero para que sea completa, debemos vivir en armonía con las indicaciones que el Creador dio a todas sus criaturas.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué aconsejó el sabio rey Salomón?  
**Proverbios 3: 1-2**

---

---

---

Como un grato ejercicio adicional te invitamos a leer en tu Biblia un grandioso poema, que es un bellísimo canto a la Ley de **Dios**: el Salmo 119 (fíjate que ahí a la Ley se la llama también: Mandamientos, Testimonios, Palabra, Juicios). Leer el capítulo completo de **Deuteronomio 28** te resultará asimismo muy provechoso.

Si haces tuya la Ley de Dios, serás **'bienaventurado'**, término clásico que hoy correspondería a feliz o **dichoso**.

***«El Señor te pondrá por cabeza y no por cola; estarás encima y nunca debajo, si obedeces los Mandamientos del Señor tu Dios, que yo te ordeno que guardes y cumplas»***  
(Deuteronomio 28: 13).

## 2 Cómo educar hijos felices

«**CUANDO SE TIENE UN HIJO, Dios y la patria exigen el deber, y aun el sacrificio, de introducirlo en la sociedad como un elemento útil y equilibrado. El hijo nunca tiene la culpa de haber nacido.**» Con estas palabras del Dr. Luis Giordano comenzamos el estudio de un tema de capital importancia, basándonos en la Biblia, dónde siempre encontraremos excelentes consejos para educar a los hijos.

### Comienza con los padres

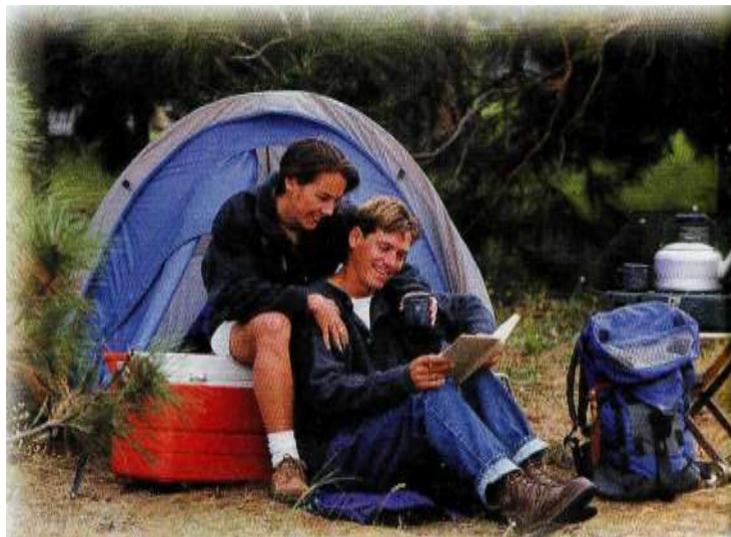
Una señora preguntó en la sección de consultas personales de un periódico: «Llevo quince años de casada y tengo catorce hijos. ¿Le parece a usted que debo escribir un libro?». La respuesta fue: "No. Más bien debería leer algunos"».

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué le aconsejó el rey David a su hijo Salomón?  
**Proverbios 4: 1-7**

---

El Dr. Luis Giordano también señaló: «*Si se pensara, así no habría padres que menospreciaran el aprendizaje que los habilita para saber conducir la vida indefensa de sus niños*» (Cómo educar al hijo, pág. 186). Sin duda, la indicación divina «*Fructificad y multiplicaos*» debe cumplirse en este mismo orden; pues los padres primero deben prepararse para ser verdadero "fruto" maduro y así, al tener hijos, sepan cómo educarlos correctamente. **Los padres preparados pueden criar hijos triunfadores.**



### Hay que comenzar temprano

Todos los padres y las madres deberían mostrar el máximo interés por saber qué pueden hacer para que sus hijos crezcan en la debida forma en esta sociedad tan compleja en la que nos ha tocado vivir. Es bueno recordar que la educación comienza en la cuna.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Cuándo se debe iniciar la educación de los hijos?  
**Proverbios 22: 6**

---

Una madre le preguntó a un famoso psiquiatra: «¿Cuándo tengo que comenzar a educar a mi hijo?» El preguntó «¿Cuántos años tiene el niño?» «Cinco años.» «Pues, señora, usted ya ha perdido cinco años.»

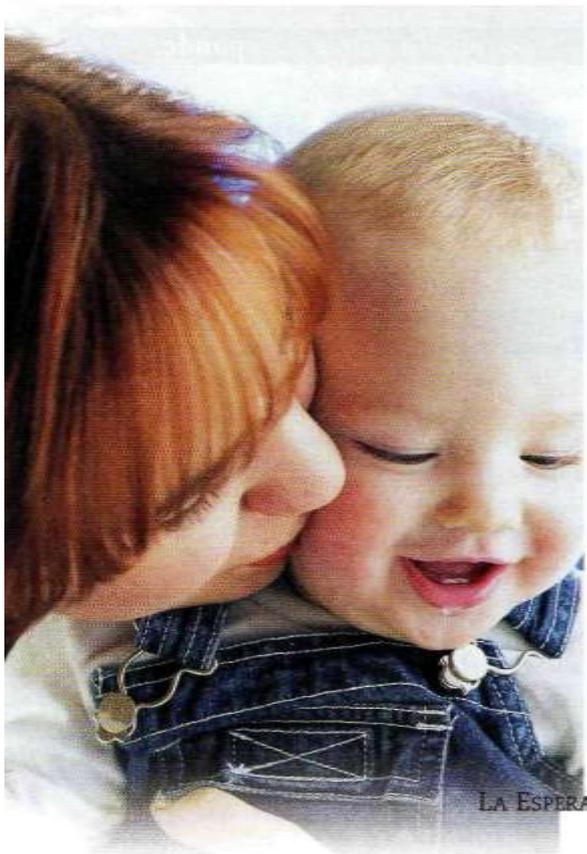
### Quiénes y cómo educar

En esta época, cuando tantos hijos son criados solo por la madre, y a veces el padre u otro pariente, puede considerarse dichoso el niño o la niña que pueden ser educados por ambos progenitores. A causa de su trabajo, muchos hombres pasan muy poco tiempo en sus hogares, por lo que deberían aprovechar al máximo esos ratitos que están en casa.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué metas debe perseguir la educación del niño?  
**Proverbios 19: 18; 29: 17**

---



Ellen G. White nos recuerda: «El objeto de la disciplina es educar al niño para que se gobierne solo. Se le debería enseñar, la confianza en sí mismo [autoestima] y el dominio propio. Por lo tanto, tan pronto como sea capaz de comprender, se debería alistar su razón de parte de la obediencia. Procurad que todo el trato con él muestre que la obediencia es justa y razonable. Ayudadle a ver que todas las cosas están sujetas a leyes y que la desobediencia conduce, al fin, al desastre y el sufrimiento» (La educación, pág. 279, los destacados son nuestros).

### **¿Responsabilidad o solo libertad?**

Hubo algunas corrientes pedagógicas que propugnaban que a los hijos hay que dejarlos en libertad, sin presionarlos con responsabilidades. Sin embargo, el descuido en fomentar el sentido deber, la permisividad con la complacencia propia y sin limitaciones, la negligencia al restringir o corregir las conductas erróneas de la juventud, se ha demostrado que casi siempre dan como resultado el desencanto al no encontrar un sentido a la vida, y el consiguiente vacío existencial, que conducen a la infelicidad de los hijos. Y esto lógicamente provoca sufrimiento y angustia a las familias y a la sociedad.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Por qué es necesaria la disciplina? **Proverbios 15: 32**

---

La misma escritora relató: «Mi madre me enseñó a trabajar. Acostumbraba a preguntarle: "¿Por qué siempre debo trabajar tanto antes de jugar?" "Es para educar y enseñar tu mente para el trabajo útil, y otra cosa más, para mantenerte alejada de las travesuras; y cuando seas grande me agradecerás por ello. "Cuando una de mis nietas me dijo: "¿Por qué debo tejer? Las abuelas tejen", yo le repliqué. "¿Quieres decirme cómo aprendieron a tejer las abuelas?" "Bien, comenzaron cuando eran niñas".» (Conducción del niño, págs. 114-115).

### **Amor y deber**

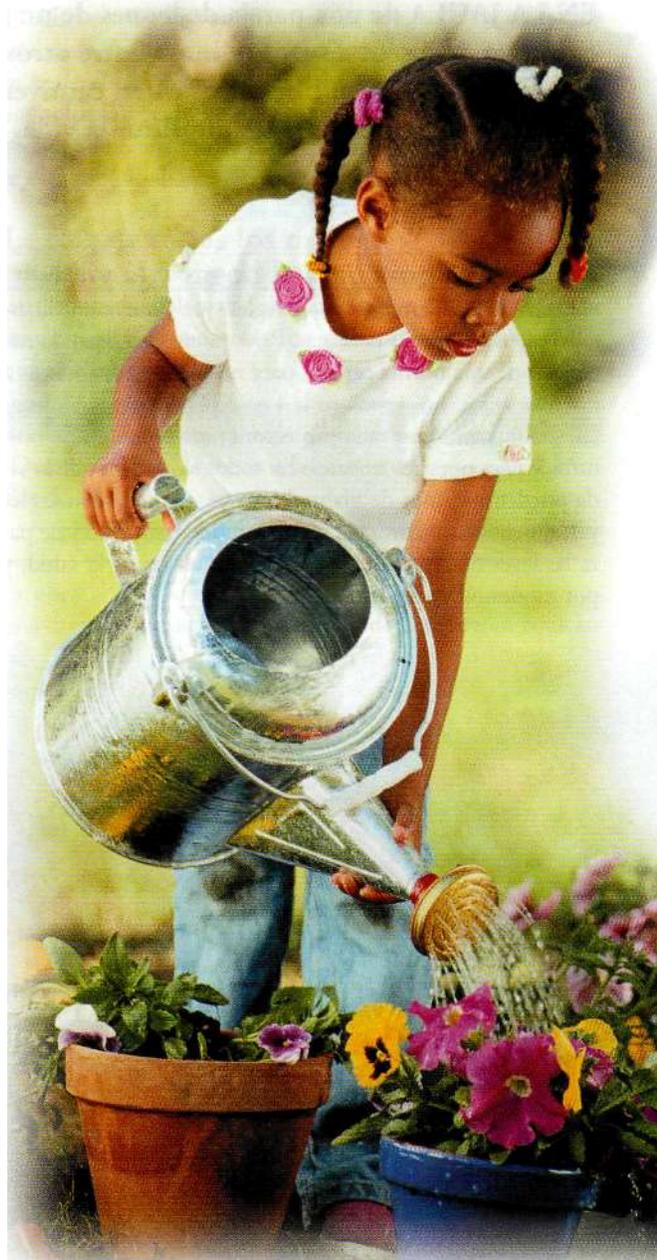
El deber tiene que ir indisolublemente unido al amor genuino, por eso se ha dicho con razón: "El amor tiene un hermano gemelo que es el deber."

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Cómo se demuestra el verdadero amor por los hijos?  
**Hebreos 12: 7-11**

---

Ellen G. White también escribió: «El amor puesto en ejercicio mientras se descuida el deber, hará a los hijos testarudos, voluntariosos, perversos, egoístas y desobedientes. Si se emplea el severo deber solo, sin que el amor lo suavice y domine, tendrá un resultado similar. **El deber y el amor deben fusionarse a fin de que los niños sean debidamente**



**disciplinados»** (Joyas de los testimonios, t. 1, pág. 325, el destacado es nuestro). Un gobierno caprichoso, en el que una vez se sostienen las riendas con firmeza, y en otra ocasión se permite lo que se había condenado significa la ruina para un niño.

En la próxima unidad analizaremos los problemas más comunes en la conducta de los hijos y cómo enfrentarlos. Así que vale la pena que la estudies con el máximo interés.

**«Don del Señor son los hijos, los descendientes son una recompensa. Como saetas en mano del guerrero, así son los hijos tenidos en la juventud»** (Salmo 127: 3-4).

# 3 La mejor protección familiar

EN LA JAULA de una pareja de leones de un zoológico sudamericano había un cartel con especificaciones acerca de esos felinos. Entre otros datos se mencionaba que el rey de la selva alcanza a vivir 15 años en libertad y 24 en cautiverio... Los barrotes, que parecerían limitar la libertad de los animales, casi les duplican la vida.

## La perfecta guía para el hogar y la vida

«Los Diez Mandamientos son reglas que limitan mi libertad», piensan algunas personas. Pero quienes sentimos la necesidad de una norma certera, para nosotros y para educar a nuestros hijos, no vemos en la Ley de Dios una reja obstaculizadora, sino una **valla protectora** para cada uno de nosotros y para nuestros hogares. En todos los órdenes de la vida pueden disfrutar de libertad los que cumplen con las leyes; quienes las incumplen pierden su libertad. Esto vale para las leyes de la nación, las leyes sociales, las de la salud, y por supuesto las éticas y morales.



## La relación padres – hijos

Es muy oportuno que el primero de los Mandamientos de la segunda tabla, tenga que ver con la relación de los hijos con sus padres.

### **Consulte tu Biblia y responde**

¿Qué ordena el Quinto Mandamiento? ¿Con qué promesa? **Éxodo 20: 12**

---

Si los niños aprenden a obedecer la Ley de Dios en forma natural, no como una carga sino como una delicia, lograremos un hogar en armonía, con hijos que serán una honra para la familia y para la patria. Este Mandamiento incluye la promesa de una larga vida.

## Cómo preservar tu matrimonio

Hemos dejado para la unidad 4 (pág. 10) el estudio del Sexto Mandamiento. Veamos lo que prescribe el Séptimo.

### **Consulte tu Biblia y responde**

¿Qué ordena el Séptimo Mandamiento? **Éxodo 20: 14**

---

Dios creó a Eva de una parte de Adán para que fueran una sola carne (Génesis 2: 23-24). En ese círculo íntimo no hay lugar para un tercero. Para preservar tu matrimonio, debes ser fiel a tu cónyuge. Si lees Malaquías 2: 14-15 verás cómo el adulterio, que Dios reprueba, es en primer lugar una falta contra nosotros mismos, es faltar a la palabra empeñada, es un insulto a la dignidad personal. Esta es una de las principales "zorras" que deben ser cazadas (recuerda Cantares 2: 15 de la unidad 1, pág. 2).

### **Consulte tu Biblia y responde**

¿Cómo se define a la ley de Dios? ¿Qué ayuda a los jóvenes? **Salmo 19: 7; 119:9**

---

Después de proclamarlos audiblemente, el Señor le dio a Moisés dos tablas de piedra en las cuales estaban escritos los Diez Mandamientos (Deuteronomio 9: 10). La primera tabla contenía los cuatro primeros que nos conducen a una adecuada relación con el Creador. En la segunda figuraban los otros seis Mandamientos que marcan las pautas para unas buenas relaciones interpersonales. Estudiaremos cada uno de ellos, comenzando por la segunda tabla.

## **La satisfacción de las manos limpias**

En su primera infancia los niños no pueden discernir que algunas de las cosas que toman no son suyas, por eso es muy importante que por precepto y ejemplo enseñemos que debemos respetar y proteger la propiedad ajena, como lo señala el siguiente de los Diez Mandamientos.

### **Consulte tu Biblia y responde**

¿Qué pide el Octavo Mandamiento? **Éxodo 20: 15**

---

---

En un supermercado brasileño, dos turistas extranjeras se quedaron con cosméticos valorados en unos cien dólares. Fueron arrestadas y tuvieron que pasar unos cuantos días en prisión junto a otras delincuentes. Pero su caso, junto con sus nombres y apellidos, fue difundido por la mayoría de los medios de comunicación de su país. Puedes imaginar la vergüenza con que regresaron a su tierra.

## **La conciencia tranquila**

Los niños tienen una imaginación muy fértil y a veces pueden exagerar las cosas y no ajustarse a la verdad. Por eso es importante que no seamos severos al corregirlos, y que les enseñemos bondadosamente lo que pide el próximo Mandamiento.

### **Consulte tu Biblia y responde**

¿Qué nos requiere el Noveno Mandamiento? **Éxodo 20: 16**

---

---

El falso testimonio es una mentira solapada y dañina que se dice "tiene las piernas cortas" porque tarde o temprano se la descubre. Hay que ser consecuente y enseñar con el ejemplo. Los padres deben guardarse de la crítica y la falsedad. Debemos recordar que a quien mente cuesta creerle aun cuando diga la verdad.

## **La raíz de todos los males**

Los Apóstoles (Santiago 4: 1-2; 1 Timoteo 6: 10) concuerdan en que la violación del último de los Mandamientos es una causa importante de una gran cantidad de los males que nos aquejan.

### **Consulte tu Biblia y responde**

¿Qué prescribe el Décimo Mandamiento? **Éxodo 20: 17**

---

---

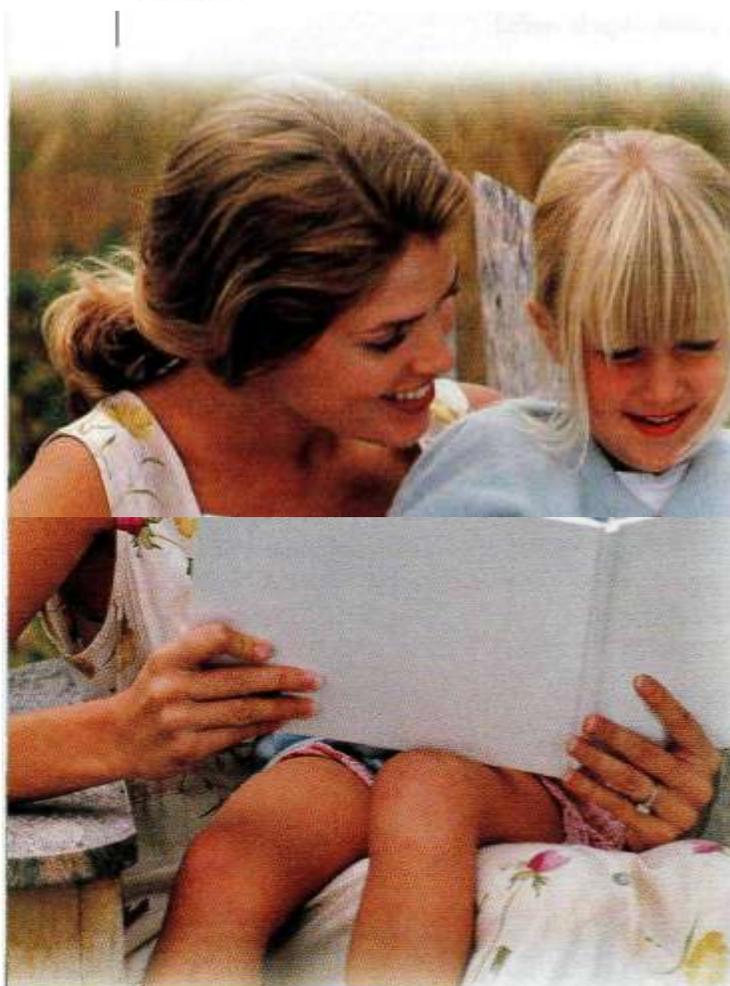
Es normal que aspiremos prosperar en la vida, y deseemos una casa o vestidos mejores. El pecado consiste en codiciar las cosas que precisamente pertenecen a otras personas. En la próxima unidad analizaremos los Mandamientos de la primera tabla. Mientras tanto, si tú y tu familia ya habéis decidido guardarlos de corazón, seguro que ya habéis comprobado que son el mejor seguro de vida... larga y feliz.

**«Los Mandamientos del Señor son rectos, que alegran el corazón. El precepto del Señor es puro, que alumbra los ojos [...], En guardarlos hay grande galardón» (Salmo 19: 8-11).**



## 4 Cómo mantener a nuestra familia unida

**ANTES DE IR a su trabajo, mamá prepara el desayuno mientras apura a los chicos para que no lleguen tarde a la escuela. Papá ya está en la puerta diciendo adiós. No volverán a verse hasta tarde en la noche. Mañana será igual... y pasado... y la próxima semana... y la otra... En esta agitación sin tregua, ¿cómo puede mantenerse unida la familia?**



### **Lo primero y más importante**

El permanecer a su lado es tan importante que Dios lo instituyó como el Primer Mandamiento.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué nos pide el primero de los Diez Mandamientos?  
Éxodo 20: 3

---

El dinero, los vicios, los placeres, los afectos humanos, en realidad, cualquier cosa que se interponga entre nosotros y nuestro Señor llega a ser un dios. Y nos expone a andar por la vida sin su protección, huérfanos indigentes con un padre rico.

### **No ofendas a tu Padre**

Imagínate el hijo que llega a su casa, y en vez de saludar a su padre se dirige aun cuadro en la pared, al que le habla, contándole cómo le fue durante el día, y luego le pide que le ayude a resolver ciertos problemas. El padre está allí, pero el hijo lo ignora y brinda su afecto a una imagen. Esa actitud, ¿no sería una ofensa para su padre?

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué nos exige el Segundo Mandamiento? ¿Y el Tercero? **Éxodo 20: 4-7**

---

Es imposible honrar a Dios a través de una imagen. Y es a la vez una deshonra para él cuando tomamos livianamente su sagrado nombre en nuestras conversaciones. El Señor también rechaza la blasfemia y el que usemos su nombre vanamente.

### **Pongamos lo primero en primer lugar**

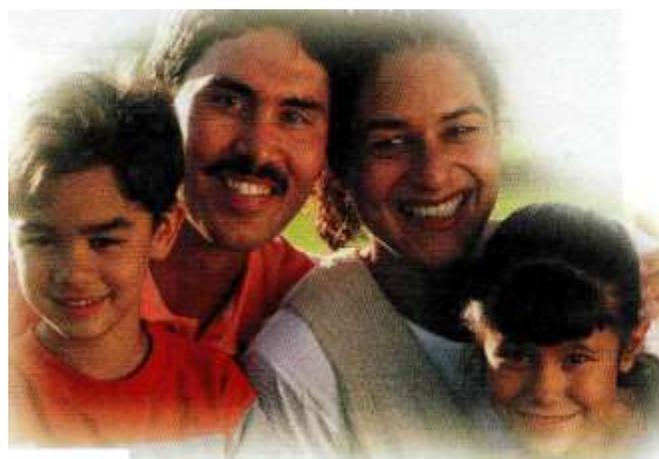
Como los padres terrenales, el Padre celestial quiere tenernos cerca de él. Pero, corriendo sin parar catorce horas, los siete días de la semana, en el trabajo, en la casa, y además con tanto problemas económicos... y los amigos, los compromisos, los deportes, las diversiones... no queda ni un momento para pensar en Dios. Si apenas hay tiempo para vivir a ras del suelo, ¿de dónde vamos a sacar tiempo para dirigir la mirada hacia arriba?

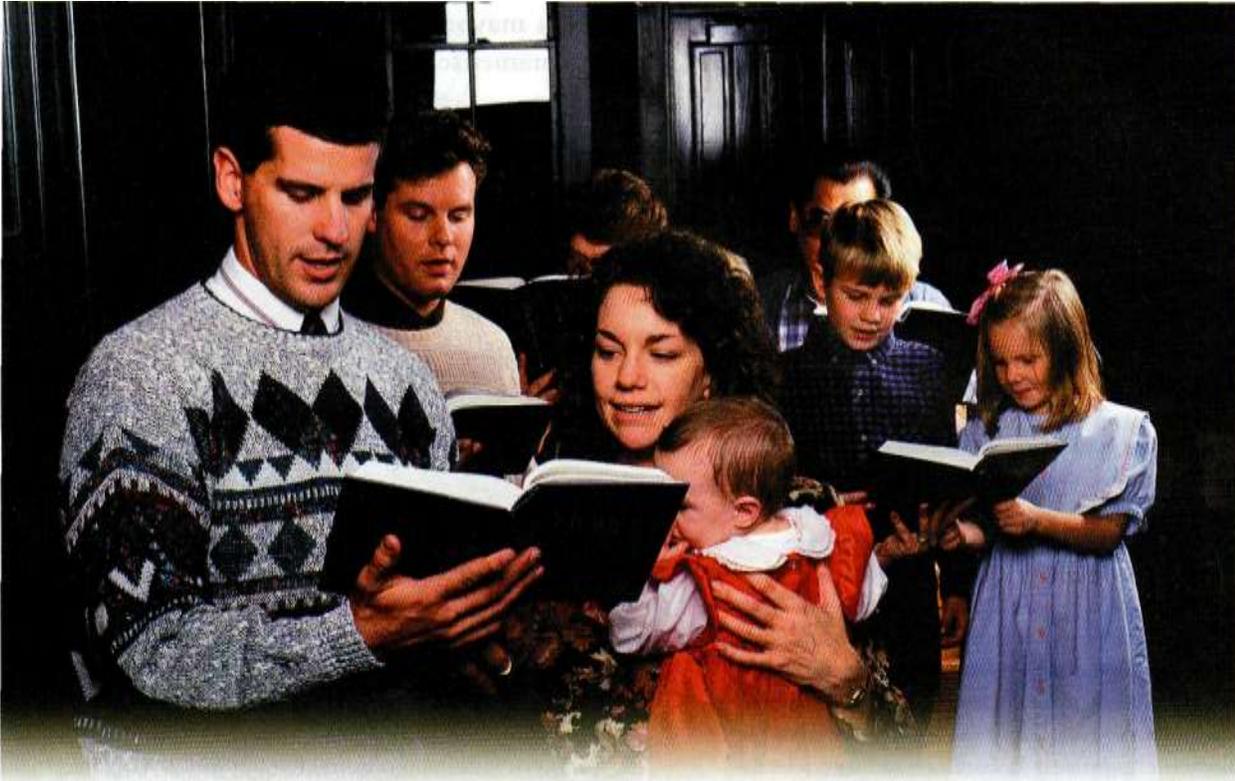
### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Vale la pena correr por la vida sin buscar primero a Dios? Salmo 127: 1-2

---

Nunca olvides que **para quienes Dios es lo primero, pueden llegar a ser personas felices y con mucha paz interior.**





### **El día para estar con Dios y con la familia**

Analícemos ahora el Mandamiento que nos ayudará a evitar la desconexión con Dios y con nuestra familia.

#### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué ordena el Cuarto Mandamiento? **Éxodo 20: 8-11**

---

Se nos pide que hagamos todas nuestras labores dentro de los seis días que Dios nos da, y que el séptimo lo dediquemos a adorar al Señor con nuestra familia. Después de haber trabajado en los seis días, Dios requiere que vayamos a su casa y pasemos el sábado con él. La promesa es que volveremos a nuestra casa fortalecidos para reanudar el trabajo la siguiente semana.

### **No puede ser otro día que el séptimo**

Mucha gente desconoce que el emperador romano Constantino, en el año 321, instituyó el domingo, en vez del sábado, como día de descanso. Desde entonces, millones de personas reposan en un día distinto al establecido en el principio por el Creador. Los que adoren a Dios en el día que él santificó recibirán las bendiciones prometidas.

#### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué se promete a los que observan el sábado? **Isaías 58: 12-14**

---

Imagínate que te muestran siete sobres iguales. Uno de ellos contiene un cheque por una enorme suma de dinero. Puedes retirar solo uno. ¿No te gustaría sacar el que tiene el cheque? Así los siete días de la semana parecen ser iguales, pero no lo son. Desde la creación, el sábado posee una triple distinción, porque en ese día Dios reposó, y lo bendijo y lo santificó (Génesis 2: 3).

### **Prepara un día para vivir en familia**

Toda la familia debería cooperar en la preparación para comenzar adecuadamente el sábado desde la puesta del sol del viernes (Levítico 23: 32).

#### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué preparativos hay que hacer? ¿Cómo guardar el sábado? **Éxodo 16: 23; Salmo 122: 1**

---

A fin de no estar preocupados con la atención de cosas secundarias, debemos tener la casa, la ropa, la comida... todo dispuesto desde el viernes, «el día de la Preparación» (S. Lucas 23: 54). Luego del descanso de la noche, en la mañana del sábado, acudiremos con nuestra familia a la iglesia. El resto del día lo pasaremos en familia y ocupados en actividades acordes con la santidad del día. ¡Que el próximo sea un feliz sábado para ti y los tuyos!

**«Sí me amáis guardaréis mis Mandamientos»**  
(S. Juan 14: 15).

# 5 La salud es importante

**SI TUVIÉRAMOS que elegir entre salud y dinero, la mayoría de las personas escogería gozar de salud. Sin ella no es posible disfrutar la vida plenamente, y muchas de las aspiraciones se malogran con la llegada de la enfermedad y la muerte.**

## **Salud integral.**

Nuestro Creador nos hizo para que viviéramos felices y eternamente sanos. La enfermedad no es obra de Dios.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Cuál es el deseo de Dios para sus hijos?  
**3 Juan 2**

---

*La salud es algo más que la mera ausencia de enfermedades; pues consiste en el completo bienestar físico, mental, espiritual y social. Así como ninguna de las cuatro patas de una silla es más importante que las otras tres, el cuerpo, la mente, el espíritu y la familia están interrelacionados; lo que hagamos con una parte repercute en las otras.*

## **El Mandamiento que preserva la salud**

Hemos postergado hasta ahora el estudio del Sexto Mandamiento. Tiene mucho que ver con nuestra salud.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué ordena el Sexto Mandamiento? **Éxodo 20: 13**

---

Este mandamiento no solo nos obliga a preservar la vida de los demás, a los cuales podemos agredir física, mental, social o espiritualmente (S. Mateo 5: 21-22), sino que demanda también que cuidemos de nuestra propia vida.

## **El que las hace las paga**

Todos los países tienen leyes para proteger la vida de los ciudadanos. Si alguno las viola debe pagar por ello. No es menos cierto con las leyes que rigen nuestro propio ser.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué es nuestro cuerpo? ¿Qué se nos advierte en relación con él? **1 Corintios 6: 19-20; 3: 16-17**

---

Si dañamos cualquier el cuerpo, la mente o el espíritu, lo pagaremos con el deterioro de nuestra salud y la disminución de nuestro bienestar.



## **Comiendo y bebiendo para gloria de Dios**

El apóstol Pablo escribió: «*Si coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios*» (1 Corintios 10: 31). Así como los fabricantes de automóviles entregan con cada vehículo un manual de instrucciones, el Fabricante de la perfecta maquinaria humana no podía dejarnos sin instrucciones en cuanto a nuestro cuerpo. La Biblia nos da las indicaciones precisas para vivir del mejor modo posible.

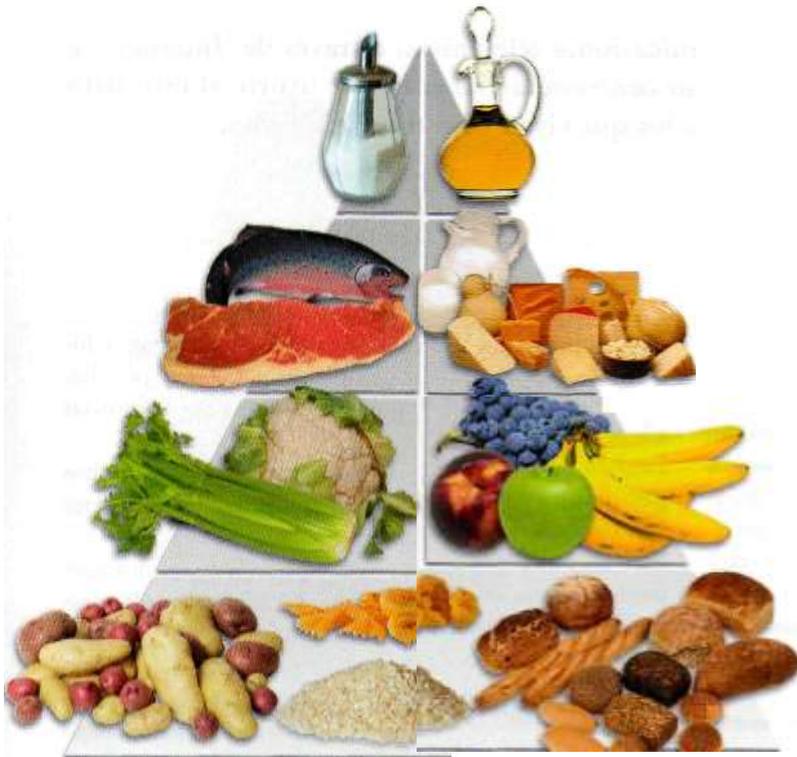
### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Cuál es el régimen original de los seres humanos?  
**Génesis 1: 29**

---

El reino vegetal provee todo lo necesario para alimentarnos correctamente. La alimentación vegetal puede complementarse con la leche y los huevos, para facilitar una nutrición completa y equilibrada. Como bebida, Dios proveyó el agua pura. De las bebidas alcohólicas se dice: «*El vino es burlador, y la cerveza alborotadora. El que por ellos se desvía no es sabio*» (Proverbios 20: 1). Es para la gloria de Dios usar moderadamente de lo bueno y abstenernos de todo lo que es perjudicial.

Recientemente se ha dado amplia difusión a la llamada Pirámide de la Alimentación. En ella se recomienda el uso abundante de los alimentos de la base y la reducción gradual de los que están más cerca de la cúspide.



### **Guía para elegir los mejores remedios**

*Ellen G. White define la enfermedad y provee una formidable receta para la curación: «La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, hay que indagar la causa. Deben modificarse las condiciones antihigiénicas y corregirse los hábitos erróneos. Después **hay que ayudar a la naturaleza** en sus esfuerzos por eliminar las impurezas y restablecer las condiciones normales del organismo» (Consejos sobre la salud, *pág. 90*). Y agrega: «Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios y saber aplicarlos. El **aire puro**, el sol, la **abstinencia**, el **descanso**, el **ejercicio**, un **régimen alimentario conveniente**, el **agua** y la **confianza** en el poder divino son los verdaderos remedios» (ibid., *pág. 90*, los destacados son nuestros). Reflexiona una y otra vez en estas indicaciones, y cuanto antes comiences a aplicarlas, mejor será para ti. Te será muy útil participar en algún curso de cocina saludable, que esté en armonía con el régimen del Edén. Que Dios te dé salud conforme a tu fidelidad.*

*Conviene tener bien en cuenta que en el manual de instrucciones del Creador, los alimentos pueden clasificarse en tres categorías (por favor, no dejes de leer los pasajes bíblicos señalados):*

- *Alimentos que Dios recomendó (Génesis 1: 29): fruta, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, agua.*
- *Alimentos que Dios permitió (Génesis 9: 3; 8: 20): leche, huevos, ciertas carnes.*
- *Productos que Dios consideró inadecuados para la alimentación humana (Levítico 11, todo el capítulo): carnes impuras.*

**«Si oyes atentamente la voz del Señor tu Dios, y obras lo recto ante sus ojos; si prestas oído a sus Mandamientos, y guardas todas sus normas, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy el Señor, tu Sanador»**  
(Éxodo 15:26).



## 6 La comunicación eficaz

**EL IMPRESIONANTE** desarrollo de las comunicaciones telefónicas, a través de 'Internet', la radio y la televisión, nos ha puesto en el penoso contraste de saber lo que ocurre al otro lado del mundo e ignorar lo que está aconteciendo a los que viven bajo el mismo techo.

### Frente a la falta de comunicación

Después de veinte años de casados una pareja comenzó a tener serias desavenencias. Cuando el consejero matrimonial les pidió que se expresaran con franqueza, el marido explotó y empezó a decir: «¡Lo primero que detesto son esas malditas espinacas que siempre me sirve mi esposa...!» Asombrada ella lo interrumpió: «¡Pero si yo también detesto las espinacas, pero las hacía porque creía que te gustaban...!»

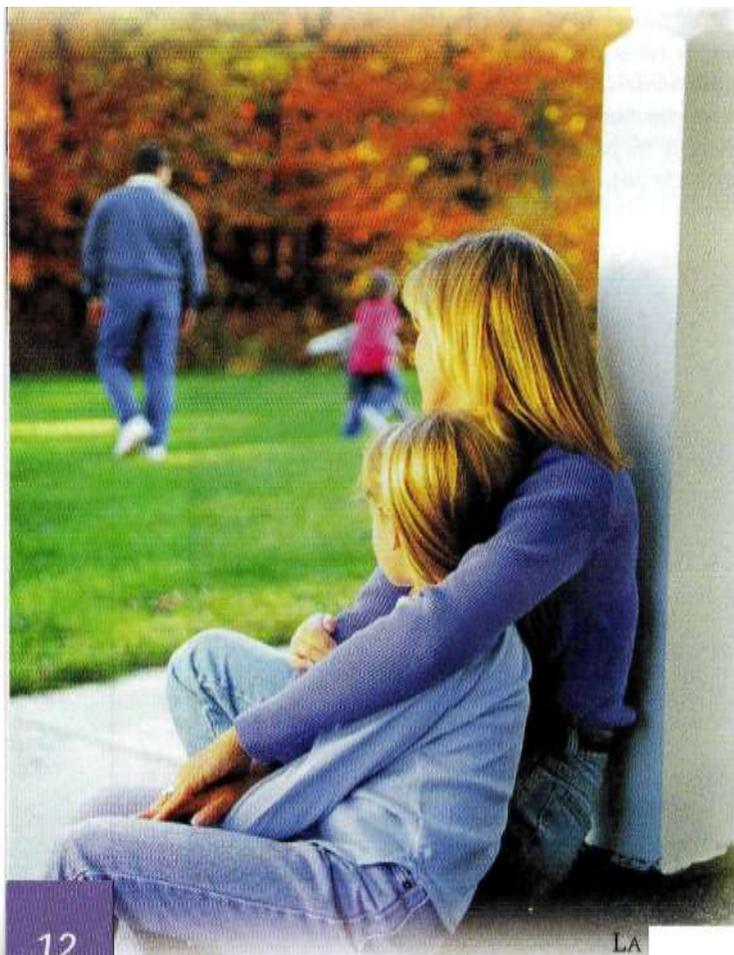
#### **Consulta tu Biblia y responde**

Para evitar la incomunicación, ¿qué recomendó Jesús?  
**Mateo 7: 12**

---

---

Con razón se llama a este consejo del Maestro "**la regla de oro**". Tiene que ver con todas las formas cómo tratamos a nuestro prójimo, sin olvidar la manera cómo nos comunicamos, verbalmente, por escrito o por nuestros gestos.



### Para superar la incomunicación

Muchas personas se quejan de que tienen un cónyuge e hijos que no hablan. En vez de andar lamentándose por ello, convendría que intentaran comprender que hay diferencias a la hora de comunicarse. Los hombres por lo general prefieren referirse a los hechos globalmente y sin entrar en detalles, en cambio las mujeres más bien van de lo particular a lo general. Para un buen diálogo, hay que esperar el momento adecuado y formular preguntas definidas, que no puedan responderse con un simple "sí" o un "no", sino que merezcan una explicación más detallada.

#### **Consulta tu Biblia y responde**

¿A qué se compara el hablar prudentemente?  
**Proverbios 25: 11**

---

---

Una gran ayuda para la comunicación eficaz es conocer lo mejor posible a la persona con quien nos relacionamos: su historia y su pasado, sus ideas e ideales, sus hábitos y costumbres, sus gustos y aversiones, sus ilusiones y esperanzas, sus problemas y dificultades, sus virtudes y sus defectos...

### Evita las interferencias

Qué desagradables resultan las interferencias en la radio, la televisión o los teléfonos celulares... Pero peor es que aparezcan en la conversación entre dos personas. Hemos de evitar causar interferencias como las siguientes.

#### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué vicios del habla describe Salomón? **Proverbios 12: 18; 27: 15**

---

---

En un momento, una lengua precipitada, apasionada y descuidada, quebranta corazones, separa amigos y hace un daño que el arrepentimiento de toda una vida a veces no puede reparar. Para evitarlo, hemos de tener siempre en cuenta además estos pocos consejos:

- Escuchar muy bien antes de hablar.
- No criticar ni juzgar apresuradamente.
- Habla con el corazón, es decir, con franqueza.
- Hay que procurar ceñirse a los hechos, sin presuponer intenciones ni imaginar cosas.
- Demostrar verdadero interés por la otra persona.

Lee también **Santiago 1: 19, 26; 3: 5**



## La conexión vertical

Para lograr una buena comunicación horizontal con los demás, y sobre todo dentro del hogar, es necesario mantener primero una buena comunicación vertical con el Creador. Él es nuestra ayuda en toda necesidad y si tenemos problemas de relación, podemos contárselo a él, confiando en que su intervención resolverá la situación.

## Consulta tu Biblia y responde

¿Qué enseñó Jesús en cuanto a la oración? **San Mateo 7: 7-8; 6: 5-13**

---

**«Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo. Cuando Jesús estuvo sobre la tierra, enseñó a sus discípulos a orar. Les enseñó a presentar a Dios sus necesidades diarias y a echar toda su solicitud sobre él. Y la seguridad que les dio de que sus oraciones serían oídas, nos es dada también a nosotros»** (El camino a Cristo, pág. 138, el destacado es nuestro).

## No necesitamos andar solos por la vida

Porque **«Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones»** (Salmo 46: 1), es necesario que aseguremos nuestra conexión con el Señor.

## Consulta tu Biblia y responde

¿Cómo afirmó Jesús esta necesidad? **S. Juan 15: 4-7**

---

**«Las tinieblas del malo cercan a aquellos que descuidan la oración. Las tentaciones secretas del enemigo los incitan al pecado; y todo porque no se valen del privilegio que Dios les ha concedido de la bendita oración. ¿Por qué han de ser los hijos e hijas de Dios tan remisos para orar, cuando la oración es la llave en la mano de la fe para abrir el almacén del cielo, en donde están atesorados los recursos infinitos de la Omnipotencia?»** (El camino a Cristo, pág. 140, el destacado es nuestro).

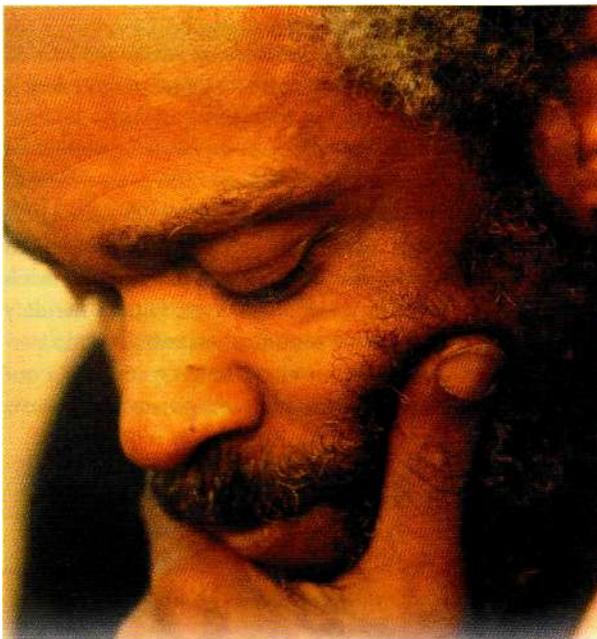
## Comienza ya a usar la llave

Teniendo la posibilidad de entrar en el "Supermercado" de Dios, donde hay de todo lo que podamos necesitar, te sugerimos que comiences hoy mismo a utilizar la llave de la oración.

Ahora bien, al igual que la comunicación horizontal puede verse obstaculizada por las interferencias, asegúrate de no ser tú el que ponga impedimentos en la comunicación vertical. Salomón enfatizaba: **«El que aparta su oído para no oír la Ley, hasta su oración es abominable»** (Proverbios 28: 9).

Que Dios nos enseñe a comunicarnos con él. Es el mejor camino a una existencia dichosa, porque la familia que ora unida, permanece unida.

**«No me elegisteis vosotros a mí, sino que yo os elegí a vosotros [...] para que todo lo que pidáis al Padre en mi nombre, él os lo dé»** (S. Juan 15: 16).



## 7 ¿Hasta que la muerte nos separe?

LA FELIZ FÓRMULA matrimonial presenta un aspecto realmente trágico cuando el ministro oficiante los declara marido y mujer "Hasta que la muerte los separe". En esas palabras está implícito que no importa cuan feliz pueda ser la familia, la muerte traerá su desgarrador final.



### El Creador de la vida no quiere la muerte

El Señor le pidió al profeta: «**Diles: "Así dice el Señor: Vivo yo que no me complazco en la muerte del impío, sino en que se vuelva el impío de su camino, y que viva"**» (Ezequiel 33: 11). Dios quiere lo mejor para nosotros. La muerte no es una amiga como algunas filosofías y religiones pretenden. Es una intrusa indeseable.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Cómo reaccionó Jesús ante la muerte de su amigo Lázaro? **S. Juan 11: 35**

Es muy revelador que el versículo más corto de toda la Biblia exprese los sentimientos de nuestro Salvador. Lee el capítulo 11 del Evangelio de Juan completo. Descubrirás algo muy significativo: Jesús amaba a esa familia herida y sintió el mismo dolor que sentimos nosotros cuando perdemos un ser querido. Se nos dan detalles en cuanto a qué ocurre cuando alguien muere a la vez que nos presenta la más sublime de las esperanzas. Analicemos todo esto.

### La muerte es como un sueño

Jesús dijo que Lázaro estaba durmiendo (versículo 11), comparando de esta manera la muerte con un sueño. En la doctrina judeocristiana la tumba no es un lugar lúgubre,

sino un lugar de transitorio descanso. Veamos a continuación cómo hemos sido formados en el principio.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Cómo nos hizo el Creador a los seres humanos?  
**Génesis 2: 7**

Al polvo (cuerpo) **se le suma el aliento de vida** (o espíritu) y el **resultado** es el **ser viviente** (persona), o «alma» o «ánima viviente», como aparecía en las antiguas traducciones de la Biblia. Recuerda que 'ánima' es la palabra que significa movimiento (hablamos de "dibujos animados").

**¿Qué es entonces un ser humano vivo?** Un perfecto organismo que se mantiene en movimiento gracias a la vida que procede de Dios, así como un electrodoméstico funciona mientras se halle enchufado a la corriente eléctrica.

### Los muertos duermen en la inconsciencia

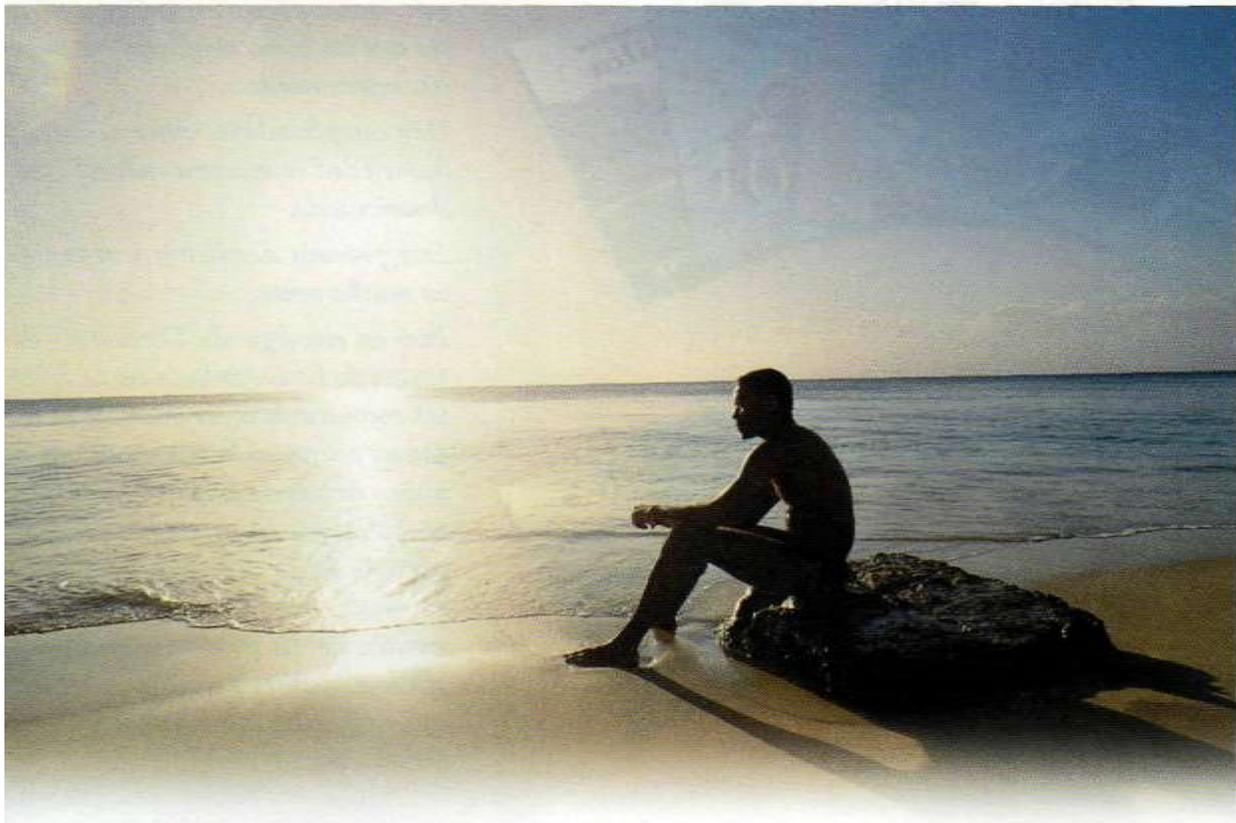
Con mucha claridad Salomón expuso el estado inconsciente de los que mueren.

### **Consulta tu Biblia y responde**

¿A dónde van los muertos? ¿Saben algo de los vivos?  
**Eclesiastés 9: 5-6, 10**

También Job asegura que los fallecidos no saben nada de lo que ocurre con los que quedaron en esta tierra (lee todo el capítulo 14 de su libro). Pero afirma que llegará un día cuando despertarán.





### ¿Cuándo despertarán?

Los primeros cristianos sufrieron violentas persecuciones a manos del Imperio Romano. Por eso las palabras del apóstol Pablo eran un consuelo para quienes iban a morir, o habían perdido a un ser querido.

#### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Qué alentadora esperanza se nos ofrece?

**1 Tesalonicenses 4: 13-17**

---

Nota que Pablo vuelve a usar el verbo 'dormir'. Para él está claro: **los muertos están durmiendo**. Despertarán cuando Jesucristo regrese. El propio apóstol también anticipa que morirá decapitado, pero no tiene miedo: **«Yo ya estoy para ser sacrificado. El tiempo de mi partida está cerca. He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe. Por lo demás, me está guardada la corona de justicia, que me dará el Señor, Juez justo, en aquel día. Y no solo a mí, sino también a todos los que aman su venida»** (2 Timoteo 4: 6-8). Pablo sabe que, junto con los que creemos actualmente, nos levantaremos en un día que todavía está en el futuro.

#### **Anticipos conmovedores**

El joven era llevado en un cortejo fúnebre al cementerio de Naín. Pero del otro lado del camino venía otro grupo, entre los cuales estaba Jesús.

#### **Consulta tu Biblia y responde**

¿Cómo transformó Jesús un cortejo fúnebre en una procesión triunfal? **S. Lucas 7: 11-17**

---

---

También Jesús alegró el triste hogar donde la hija de Jairo dormía el sueño de la muerte. El llegó hasta su lecho y le dio la vida (S. Lucas 8: 41-56).

Volvamos al relato de Lázaro: S. Juan 11:38-44. Jesús fue hasta el sepulcro, pidió que retiraran la piedra que cubría la entrada y llamó a su amigo. Hacía cuatro días que estaba muerto y su cuerpo ya estaba en descomposición. Pero ante el Dador de la vida, la muerte no tiene ningún poder, y Lázaro salió caminando de la tumba.

Antes de concluir con los temas de este CONSEJERO FAMILIAR 2, te animamos a solicitar y estudiar el CONSEJERO FAMILIAR 3 y nos despedimos con la inmortal promesa de Jesús a Marta que nos asegura que ni la muerte puede separarnos a los que esperamos a nuestro Salvador:

**«Yo soy la resurrección y la vida, el que cree en mí, aunque muera, vivirá. Todo el que vive y cree en mí, no morirá para siempre» (S. Juan 11: 25-26).**