

**BIBLIOGRAFÍA
SESIÓN N°7**

**Madres que afirman,
hijos que prosperan**

MADRES QUE AFIRMAN HIJOS QUE PROSPERAN



TE AMO HIJO

ERES MUY CREATIVO!

QUE INTELIGENTE!

ESE ES MI CAMPEÓN!

CREO QUE LO VAS A LOGRAR

ESTOY MUY ORGULLOSA DE TI

WUAW! FUISTE MUY VALIENTE

MUY BUEN TRABAJO LLEGARÁS LEJOS

JOSÉ LUIS Y SILVIA CINALLI

Cinalli, José Luis

Madres que afirman: hijos que prosperan / José Luis Cinalli; Silvia de Cinalli. - 1a ed. - Resistencia: José Luis y Silvia Cinalli Editores, 2016.

128 p.; 21 x 14 cm.

ISBN 978-987-3807-69-5

I. Ayuda Familiar. I. Cinalli, Silvia de II. Título

CDD 248.4

AUTORES

José Luis y Silvia Cinalli

DISEÑO DE TAPA

Daniela Tourn

DISEÑO Y COMPAGINACIÓN

Denis López

EDICIÓN Y PUBLICACIÓN

PLACERES PERFECTOS

Av. Castelli 314 – Resistencia

Código Postal 3500 – Chaco – Argentina

Tel/fax: 0054 (0362) 443 8000

Whatsapp: (+54 9) 362 482 0311

E-mail: info@placeresperfectos.com.ar

Sitio Web: iglesiadelaciudad.com.ar

La versión de Biblia utilizada en este libro es Reina

Valera 1960, salvo que se especifique lo contrario.

DHH: Biblia Dios Habla Hoy castellano peninsular

NVI 1999: Biblia Nueva Versión Internacional 1999

NVI: Biblia Nueva Versión Internacional

TLA: Biblia Traducción al Lenguaje Actual

SRV2004: Biblia Reina Valera Gomez 2004

PDT: Biblia Palabra de Dios para Todos

CST-IBS: Versión Castellano Antiguo

BAD: Biblia Al Día

1^{ra} EDICIÓN. 2016.

Queda hecho el depósito correspondiente a la ley N° 11.723

Se autoriza el empleo de este material como un medio para la edificación de la Iglesia y la extensión del reino de Dios, siempre que sea sin fines de lucro.

ISBN 978-987-3807-69-5

Impreso en Imprenta LUX S.A. – Hipólito Irigoyen 2463

3000 Santa Fe. www.imprentalux.com.ar

ÍNDICE

Introducción.....	5
Asuntos preliminares.....	7
No bajes la guardia; no renuncies.	
Establece hijos valientes, seguros en Dios.	
Quítate la venda.	
"Herramienta" versus "entretenimiento".	
Planifica un legado.	
Mujer, afectarás a la próxima generación, ¡vamos, levántate, tú puedes!	
No te dejes vencer, aunque los resultados te insten a eso.	
¡Siguen las sorpresas!	
 PRIMERA SECCIÓN	
Para madres cuyos hijos/as han sido víctimas de abuso.....	23
 <i>Primer capítulo</i>	
Ministrando al corazón de una madre.....	25
1. El abuso verdaderamente existió.	
2. Tú también fuiste víctima.	
3. Nadie tiene 'derecho' de abusar; nadie debe disculpar al abusador.	
4. No fue tu culpa.	
5. En Dios está tu fuerza.	
 <i>Segundo capítulo</i>	
Cuadro de emociones. Realidad del corazón.....	37
1) Sentimientos iniciales y actuales.	
2) Puedo describir mi mundo emocional de la siguiente manera.	
¿A qué promesa bíblica te aferrarás para comenzar a transformar tu mundo interior?	
Relación con el perpetrador.	
¿Qué sienten los que me rodean?	
Como familia, ¿deberán cambiar el estilo de vida?	
Hábitos para encontrar paz y luz en medio de la tormenta:	
 SEGUNDA SECCIÓN	
Para madres que anhelan hijos campeones.....	59
 <i>Tercer capítulo</i>	
Mamá: ¡En Cristo tú puedes!.....	61
Tu perfume quedará por mucho tiempo.	
Hola Jesús, soy Juan.	
Me hubiera gustado que me enseñaran.	
Con los años he aprendido.	

Cuarto capítulo

Libérate de falsas concepciones..... 73

Mamá. ¡Tú eres bella!

¡Recibe la seguridad en tu espíritu!

Comprométete con los cambios.

Nadie podrá alinearlos con Dios, solo tú.

Mamá: ¡Tú puedes mejorar! ¡Tú puedes superarte!

¿Cómo modificar las actitudes?

Cambiando el ambiente.

TERCERA SECCIÓN

La ardua tarea que tienes por delante..... 87

Quinto capítulo

Cómo ayudar a los niños en el camino de la superación. Parte I..... 89

El poder de un niño.

Cultivar amistades saludables.

Ayudar a los demás.

Mantener una rutina en casa.

Establecer límites claros que se mantendrán en el tiempo.

Enseñarles que son valiosos.

Sexto capítulo

Cómo ayudar a los niños en el camino de la superación. Parte II..... 97

Desafiarlos a soñar.

Fomentar una autoestima saludable. La historia de Sonya Carson.

Priorizar el ser por encima del hacer.

Estimular la curiosidad por investigar y aprender.

Enseñar que el cambio es parte de la vida.

Incluye a Dios en todos los procesos.

Séptimo capítulo

¿Qué es la resiliencia?..... 109

La Biblia manifiesta resiliencia en su máxima expresión.

José, 'el soñador'.

Las comparaciones y el favoritismo.

¿Son comunes los celos entre hermanos?

Los progenitores: ¿inciden en los celos entre los hermanos?

Las injusticias y la superación en Dios.

La resiliencia en David.

El valor de los desiertos.

Bibliografía citada..... 125

Bibliografía consultada..... 125

Introducción

Querida dama, amada mamá y valiente mujer:

Este libro fue escrito para ti. Queremos expresarte el amor de Dios y animarte de todo corazón. Deseamos que hagas las paces contigo misma, aceptes los errores como parte del aprendizaje, revalorices las cosas buenas y minimices las malas. En fin, anhelamos que liberes tu capacidad de amar sin la más mínima sombra de dolor que opaque tu existencia. Sabemos que esta transformación solo es posible en Dios. Deseamos inspirarte para que busques Su rostro y en Su Presencia experimentes la más sublime plenitud.

Cada día que Dios te regala amanece esplendoroso y cada atardecer es glorioso. Cuando la brisa acaricia tu cara o escuchas el trinar de los pájaros experimentas un regalo del cielo.

Cada día, mientras andas por la vida, se impone disfrutar del momento y enriquecerlo con la sonrisa de tu alma. Ponle tu firma a la historia porque, ¡tú eres hacedora de historia! ¡Tú dejarás una huella de bendición y un camino de prosperidad! ¡Concíbelo en tu espíritu! Dios te hará socia para transformar generaciones. Quizás ahora no veas cómo, ¡pero sucederá!

Aminora tu paso lo suficiente como para que Dios pueda dirigirte y encauzar tus decisiones. Sí, es cierto que la vida a

veces es dura y otras resulta casi insostenible, pero cuando pende de un hilo es ahí cuando puede valorarse en su justa medida; es ahí cuando aquello que parecía tan importante al punto de torturar el alma, se diluye y logras entender que nada en el pasado era tan tremendo como para acortar los días, quitar el sueño o robar la alegría. ¡Tenlo presente para que no sea la calamidad la que te enseñe!

Si tienes demasiadas obligaciones y tu carga es muy pesada, con mayor razón, comienza con calma, dejando tu yugo en las manos de Dios. Dedicar los primeros minutos de cada día a honrar al que merece todo honor: nuestro Señor. Verás que el tiempo te rendirá el doble, y además, tomarás decisiones inteligentes. En Su Presencia se experimenta una paz que sobrepasa la capacidad de entenderla en base al razonamiento. ¡Dios quiere que vivas esa experiencia! Así tendrás más para celebrar y menos que lamentar.

Deseamos por medio de este material brindarte herramientas para que la sabiduría esté de tu lado, puedas vestirme con todo lo bueno de Dios para que seas invencible en medio de las tormentas de la vida, otorgando sobre tus hijos, nietos y todos los que amas el poder para prosperar, engalanándolos de fuerza y valor.

Con todo afecto,
José Luis y Silvia Cinalli.

Ministrando al corazón de una madre

1. El abuso verdaderamente existió.

Es absolutamente normal que te sientas confundida y por momentos no sepas qué creer. Las preguntas que rondan la mente de la mayoría de las madres cuyos hijos/as fueron víctimas de abuso suelen ser semejantes a las siguientes:

- ¿Será verdad?
- ¿Estaré sopesando los hechos en su justa medida?
- ¿No se habrá confundido mi hijo/a?
- ¿Cómo puede ser posible que ocurriera y yo no me diera cuenta?

Aceptar que el abuso ocurrió suele ser una verdad desgarradora para el corazón de una madre. Representa una realidad amarga y oscura que amenaza el futuro y se lleva por la borda los sueños de felicidad y alegría. Pero aunque resulte en extremo doloroso debes aceptar que el abuso ocurrió. Caso contrario, en todas las intervenciones que hagas se notará esa ambivalencia, la cual perjudicará a tu hijo/a y opacará su futuro.

Es sumamente importante que moderes toda emoción en relación al abuso y especialmente hacia el abusador. No te refieras a él, ni lo menciones. Moderar tus reacciones es la mejor manera de ayudar a tu hijo/a. Después de develado el abuso y haber dado parte a la justicia es posible que quieras confrontarlo, pero no es una buena idea, al menos en esta etapa (damos por supuesto que no está en tu hogar ni en proximidad a la víctima). La casi totalidad de los abusadores adoptará un papel de ofendido, como si fuera él o ella la verdadera víctima. Sistemáticamente niegan los hechos o los minimizan, ridiculizan a la víctima o la inculpan.

Todo lo que diga o haga el abusador tornará tu camino más escabroso y duro. Los sentimientos de rabia canalízalos en comenzar la causa judicial y, una vez iniciada la misma, aplica los consejos que te damos para que tu ira no interfiera en el proceso de recuperación o genere nuevas dificultades para tu hijo/a.

El mono de los zapateros chinos

Se dice que en el subsuelo de muchas zapaterías chinas los empleados solían contar con un mono de gran tamaño cuya base estaba fija al piso de cemento y permitía la oscilación del animalito apenas lo tocaban. Cuanto más fuerte el golpe, mayor el vaivén que sufría el muñeco.

Cada vez que una clienta solicitaba más zapatos para probarse y no se decidía por ninguno (lo cual representaba un enorme trabajo para el vendedor) en vez de poner mala cara o tratar sin cortesía a la potencial compradora, el empleado bajaba al subsuelo, le propinaba una paliza al pobre mono y luego subía sonriente para seguir atendiendo a esa u otra dama.

Se comprobó que el nivel de estrés de los empleados se mantuvo en un nivel bajísimo, a la vez que el servicio al cliente era excelente. Esto repercutió, por supuesto, en las ventas. Se popularizó el uso del mono como método tangible para descargar la ira sin crear conflictos o generar enfermedades.

Con esto no propiciamos que compres un mono, pero puedes comenzar alguna disciplina, deporte o actividad física en vez de tender hacia conductas dañinas. Dormir, tomar somníferos, comer en demasía, descuidar tu aspecto, abandonar tu trabajo, sumirte en la agoría o encerrarte en tu casa no solucionará el problema sino, lo aumentará. No lesiones el futuro de los que te rodean con palabras hirientes, actitudes negativas o comportamientos egoístas.

Si la salud no te permite practicar un deporte, piensa en alternativas que te ayuden a descargar tensiones y sean saludables tanto en el presente como en el futuro (pintar, tejer, hacer manualidades, etc.). Cualquier acti-

vidad que te gratifique y mejore tu estado anímico, sin que demande mucha energía o te agote. ¿Cuándo es el momento de empezar? Ahora mismo, en medio de lo que parece la debacle de tu hogar. Si tu hijo tiene suficiente edad para compartir esa nueva actividad contigo, hazle partícipe. Cuida que no sea demandante sino más bien que tienda a la risa, la relajación y el divertimento. Todo dependerá de los gustos personales.

2. Tú también fuiste víctima.

En los casos de abuso sexual infantil, la madre, según diversos autores, puede experimentar un trauma de características y magnitud similar al sufrido por el hijo/a⁴.

Si bien es cierto que unas pocas mujeres no muestran interés por sus hijos, la gran mayoría daría su vida por verlos bien. Por ello, una herida en sus hijos representa un dolor propio. Y si bien un pequeño grupo del total será cómplice del abusador (descalificando a la víctima y apoyando al agresor), la mayoría tratará de ayudar a la víctima. El pequeño grupo compuesto por mujeres maltratadoras y con negligencia hacia el cuidado de los niños, a menudo, registran ellas mismas un pasado de abuso en su propia niñez e intentan descargar sus raíces de amargura y resentimiento en la próxima generación sin percatarse que su alma no sanada es instrumento de Satanás para abortar el futuro de sus hijos.

Una madre puede matar en muchos sentidos: puede abortar al bebé cuando se forma en su vientre, pero puede matar la autoestima por medio de la negligencia, el maltrato y el abuso.

¡Sabemos que tú intentas ayudar a tu hijo! ¡Estamos seguros de que no quieres para ellos la vida que tú sufriste! Por favor, levántate internamente. Quítate el manto de culpa. Tú no eres culpable por lo que ha padecido tu hijo/a, a menos que hayas sido cómplice del abusador.

Muchas mujeres han cargado con el estigma de 'culpabilidad' desde que se ha develado el abuso, como si hubieran fallado a su acción preventiva y protectora.

Culpar a la mujer lo único que logra es aumentar la impunidad del agresor (y esto es un derivado de la sociedad machista que resta importancia a los abusos del hombre inculcando desde la belleza de una fémina a la inocencia de una niña). Culpar a la madre es absurdo y vil, porque en vez de hacer recaer la responsabilidad en lo que hizo el abusador se centra en lo que no logró hacer la madre. ¿Acaso es todopoderosa? ¿Cómo 'cuidar' a los niños de alguien cercano y aparentemente 'confiable'?

Los abusadores son maestros de la manipulación y el engaño. La madre, por su parte, no desconfiaría de

los cercanos porque ha sido criada para crear y mantener los vínculos cercanos. De ese modo queda atrapada. La mayoría de las veces no se percatará de la situación de abuso y no podrá interpretar los signos que su hijo/a presenta.

Querida mamá, tú también fuiste víctima; pero no te apropiés de una mentalidad de víctima porque "cuando nos vemos como víctimas, vivimos en el pasado y nos revolcamos en nuestro dolor. Si nos vemos como seres a quienes Dios ama y a quienes está preparando para un futuro y un servicio especial que solo Él conoce, entonces encontramos la fuerza para soportar el dolor del pasado y seguir hacia adelante"⁵.

3. Nadie tiene 'derecho' de abusar; nadie debe disculpar al abusador.

La visión distorsionada que privilegia al hombre y condena a la mujer es contraria a la Biblia. No asumas una postura machista imperante en la sociedad como sinónimo del sentir de Dios. Asumir que el hombre no se puede dominar y la mujer debe ser la guardiana de los 'instintos incontrolables' del varón es producto de una sociedad mundana, no de una cosmovisión bíblica. No se puede disculpar un delito contra la integridad sexual. ¡Es hora de cambiar las mentiras de la tradición y la religiosidad por la palabra de verdad!

Debemos renunciar a todo mandato cultural antibíblico. Según las Escrituras, el hombre y la mujer están en pie de igualdad.

Tú, mujer, tienes todo el apoyo del cielo para verte con la misma dignidad, derechos y privilegios que cualquier hombre, porque la Biblia dice en Gálatas 3:28-29: *"Así que no importa si son judíos o no lo son, si son esclavos o libres, o si son hombres o mujeres. **Si están unidos a Jesucristo, todos son iguales. Y si están unidos a Cristo, entonces son miembros de la gran familia de Abraham, y tienen derecho a recibir las promesas que Dios le hizo**"*, (TLA).

Hoy proclamamos que así como por un hombre vino la desgracia a tu hogar (porque la mayoría de los abusadores son hombres), por una mujer (que eres tú) viene el reino de los cielos con toda su gloria y la manifestación de Su Presencia. ¡Tú eres la portadora de bendición, sanidad y libertad para las siguientes generaciones de tu casa! Tú cambiarás, en el nombre de Cristo Jesús, el ambiente espiritual de tu familia y el legado generacional!

4. No fue tu culpa.

Dios quiere que reconozcas el gran potencial que Él depositó en tu vida para que en tu propia libertad todos los que amas también sean libres y vivan de manera productiva.

No es cargar tu corazón con una nueva obligación sino abrir la puerta para despertar a una nueva realidad, no estás sola, Dios anhela ayudarte. ¡No lo echés de tu lado!, recibe su abrazo. No te enojés con Dios, ¡busca su compañía y su consejo!

Si alguien te inculpó, un profesional te juzgó o parte de tu familia se alejó porque no creyó la ocurrencia del abuso o apoyó al abusador es hora de que recibas una palabra que sane tu alma.

Nosotros queremos decirte que sí te creemos. Es verdad que no supiste, no pudiste o no entendiste qué hacer y cómo ayudar, pero basta ya de condenarte. ¡Sacúdete todas las maldiciones, palabras ultrajantes y los comentarios llenos de veneno! ¡Sacúdete en el nombre de Jesús!

No puedes ni debes castigarte, no hay tiempo para perder en situaciones que no conducen a buen sitio. Sacúdete de todo lo que te han endilgado y las maldiciones que otros han soltado o tú misma has liberado; sacúdete de las heridas que otros han abierto y las dudas

que te han sembrado. ¡Hoy es tiempo de cambiar tu realidad espiritual para que se modifique el ambiente familiar!

Querida mamá, tú eres un factor clave en la reparación de la vida de tu hija o hijo y, por esta razón, ¡basta de culpas, es hora de levantarte en fe y actuar!

5. En Dios está tu fuerza.

Sin importar lo trágicas que sean las circunstancias en este preciso momento, tú puedes recibir el bálsamo del cielo y las fuerzas del Espíritu para atravesar el valle de lágrimas, dolor y muerte. Tú puedes ponerte de pie aunque tu cuerpo grite que te rindas. Quizás pienses que nada peor puede pasarte, que todo es fracaso y angustia, pero no es verdad. La tormenta pasará, el dolor cesará, la herida sanará y finalmente progresarás, triunfarás y verás la victoria del Santo sobre tu vida.

Todo depende de que tu raíz espiritual se mantenga sana por la comunión diaria con Dios y por los pensamientos que decidas cultivar.

Susana Wesley fue una mujer que, según sus biógrafos, llevó una vida de miseria, privaciones y fracasos, pero que espiritualmente siempre estuvo llena de victorias, perseverancia y altos ideales. Fue madre de 19 niños (de los cuales 10 murieron en la infancia). Entre los

que sobrevivieron figura John Wesley, fundador del Metodismo y, su hermano Charles, famoso compositor de himnos.

Samuel, su primogénito, no habló hasta los cinco años. Otro de sus hijos se asfixió mientras dormía. Sus gemelos murieron, al igual que su primera hija, Susana. Entre 1697 y 1701 tuvo cinco bebés que murieron, una hija quedó discapacitada por un descuido de la niñera y algunos padecieron viruela. Su esposo no siempre proveía lo necesario y, si no hubiese sido por el tesón de esta frágil mujer, tanto ella como sus hijos habrían pasado hambre y frío. En medio de sus noches más amargas escribió: "Aunque el hombre nazca para el infortunio, yo todavía creo que han de ser raros los hombres sobre la tierra que no hayan recibido más misericordias que aflicciones y muchos más placeres que dolores. Todos mis sufrimientos, por el cuidado del Dios omnipotente, cooperaron para promover mi bien espiritual y eterno. ¡Gloria sea a ti, oh Señor!". **¡Si ella pudo, tú podrás!**

**No darse por vencida frente a las circunstancias sino
vencer las circunstancias con el poder de la fe**

Susana Wesley enseñó a sus hijos en su propia casa, seis horas por día, durante veinte años. En todos depositó una gran pasión por el aprendizaje. Su máxima prioridad era velar por el bienestar espiritual; les incul-

có un aprecio por las cosas del Espíritu y fue consejera de sus hijos aun en la adultez. Su hijo John, por ejemplo, acudía a su madre cada vez que necesitaba consejos.

Susana Wesley mantenía su mente centrada en Dios y por ello, contra todo pronóstico, crió a una generación que afectaría a millones de vidas, incluso hasta el día de hoy.

Susana Wesley oraba dos horas cada día, una por la mañana bien temprano, otra por la noche, antes de descansar. Una oración registrada por ella dice: *"Ayúdame, Señor, a recordar que religión no es estar confinada en una iglesia o en un cuarto, ni es ejercitarse solamente en oración y meditación, sino que es estar siempre en tu presencia"*.

Sin importar dónde estés en este preciso momento, eleva tu alma a Dios, decide buscarlo durante todos los momentos de tu vida, ¿acaso Dios no hará por tus hijos y con ellos lo que hizo por medio de Susana Wesley? Tú trajiste hijos al mundo para que sean valientes cristianos y seguros en el Señor.

- Tercer capítulo -

Mamá: ¡En Cristo tú puedes!

Todas las mujeres, en más o en menos, suelen sentirse extenuadas o frustradas frente a las vicisitudes que la vida les presenta, sobre todo si las dificultades o conflictos se relacionan con la familia, ya sea en el vínculo de pareja o en relación con los hijos.

¿Sabes una cosa? Es normal que te sientas así. No tienes que disculparte por estar triste o angustiada. No intentes dar explicaciones si te sientes superada por las circunstancias, pero no adoptes una actitud de víctima. ¡Por favor, sigue adelante! Aunque sufras, recuerda que **tu situación actual no es tu destino final**, sino una estación más en el camino; seguramente no deseada, no pensada y por supuesto no disfrutada, pero no te aferras al dolor, ¡suéltalo! Anímate a avanzar. En el futuro próximo está la estación del gozo, sí, ¡esa repleta de vida y alegría; con momentos de cansancio e interminables rutinas, pero con el corazón lleno de fe y rebosante de expectativas!

Y aunque los problemas y las adversidades forman parte del paquete de la vida, no existe el dolor permanente ni la prueba eterna; siempre queda la esperanza, siempre queda un mañana de gozo aunque ahora parezca lejano. ¡La situación actual cambiará, los traumas desaparecerán, los miedos huirán y volverá a reinar el deseo de progresar y la paz en el hogar! ¿Cómo lo sabemos? Porque Oseas 2:15a dice: "*...convertiré el valle de la Desgracia en el paso de la Esperanza*" (NVI 1999), o como lo expresa la versión PDT: "*...transformaré el valle del Desastre en una puerta de esperanza*". ¡Qué maravillosa promesa! Y no es hombre el que la dijo sino el Todopoderoso, Creador del cielo y de la tierra.

Mi abuela (escribe Silvia) siempre decía: "no hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo resista". Esa frase era su manera de enfrentar los problemas de la vida. En otros términos: ¡aunque tarde se irá, lo malo pasará y si no pasa, cien años es más de lo que pienso vivir, pero solo allí, solo después de cien años de lucha personal me rendiré, antes jamás!

Yo recuerdo a la nona Mercedes como luchadora incansable, una mujer de mucho carácter y gran temple. Siempre me repetía que aprender no ocupa lugar y que debía esforzarme cada día más. Ella enfrentó muchas adversidades, demasiadas como para relatarlas en este espacio, pero mantuvo una férrea confianza en Dios y

un brillo de excelencia en todo lo que hacía. Hasta la ancianidad desafió sus propias limitaciones. Aprendió a tejer casi en soledad y se convirtió en una experta que reunía a un concurrido grupo de mujeres para enseñarles. Era pulcra, disciplinada y llena de paz. Fue una persona que me enseñó que todo se puede lograr con fe en Dios y disciplina personal.

Tu perfume quedará por mucho tiempo

Si bien es cierto que cada niño/a tiene su personalidad, también resulta indiscutible que toda madre moldea la vida de sus hijos; por eso decimos que tu perfume quedará por más tiempo que el frasco que lo contiene. ¡Tus hijos y nietos te recordarán por muchos años más de los que vivas! Deseamos de todo corazón que camines cada día con una sonrisa en tu alma para que quienes te recuerden lo hagan con nostalgia, desafiándose a vivir como tú has vivido; a servir como tú has servido y a amar como tú lo has hecho.

Anhelamos que todos los que amas te recuerden como la mujer más importante de sus vidas.

Sí, querida, tú tienes una capacidad que desconoces. Dios confía en que serás la máxima expresión de su propio amor. Él sabe que puedes lograrlo; no en tus fuerzas sino en las tuyas. ¡Basta de mirar tus propios recursos cuando tienes disponibles los ilimitados tesos-

ros del cielo! No te reprimas tus debilidades o errores pasados; en lugar de ello, contempla Su perfección, disfruta Su cercanía y ansía Su Presencia. ¡Hoy tienes que ponerte en pie y dar lo mejor de ti! ¡No te quejes aunque lo desees con el alma! ¡No te acobardes aunque la vida parezca llevarte hacia atrás! ¡Sigue adelante!

¿Cómo hacerlo? Tu enfoque es la clave. Siéntate, como te recomendamos, cinco o diez minutos de reloj en un sitio tranquilo, varias veces al día y solo di: "Te amo Señor. Ayúdame. Ven a mi encuentro. Gracias". No necesitas usar palabras grandilocuentes, Dios no se impresiona por nuestro lenguaje. Puedes emplear esos minutos para hablar, pero también puedes permanecer en silencio. En ciertas ocasiones, mientras el espíritu se comunica con Dios, lo único que nos queda es derramar lágrimas que Dios cuenta y recompensa.

El epicentro de esos encuentros es Dios mismo. Permite que tu alma se aquiete. Poco a poco, por la repetición de este acto, sentirás más cercana la presencia del Señor.

Hola Jesús, soy Juan

Se cuenta que cierto hombre, a principios del siglo pasado, había perdido a su familia y todo cuanto poseía en el gran incendio de San Francisco. Solo le quedaba su fe y había decidido mantenerla. Dormía en callejones

oscuros o en algún lugar que los patrones de turno le ofrecieran. Como ya era anciano le costaba encontrar empleo y, como consecuencia, qué comer. Sin embargo, sin faltar un día entraba a un pequeño templo, se quitaba la gorra y desde el último banco decía: "Hola Jesús, aquí estoy, soy Juan y vine a visitarte". Esperaba unos minutos, se colocaba la gorra y luego se perdía en la oscuridad de su vida. Ese invierno fue el más crudo de los últimos veinte años. Dormir a la intemperie afectó gravemente su salud y lo internaron en un hospicio para indigentes. Nadie iba a visitarlo. Pasaron los días y su semblante desmejoraba. De pronto, al entrar la enfermera lo vio feliz, por lo que le preguntó qué había ocurrido: "Hace un rato vino Jesús a visitarme. Entró vestido con resplandor y gloria, vi su majestad y sentí su amor, ¡fue magnífico!", contestó el hombre. La enfermera inquirió: "¿y qué le dijo?". La respuesta fue: "Hola Juan, aquí estoy. Soy Jesús y vine a visitarte".

Dios no se olvida de los tiempos que pasamos con él. Nunca pienses que esos minutos son una pérdida de tiempo; en realidad son una inversión en tu futuro porque Dios es amor, sublime amor, que quiere derramarse sobre tu vida.

¡Dios te ama! El mal pasará, el Señor te reivindicará y la herida sanará. ¿Cómo lo sabemos? Efesios 1:3 dice: *"Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, el cual nos ha bendecido con toda bendición espiritual en*

los lugares celestiales en Cristo", (SRV2004). La provisión ya fue hecha, los recursos han sido dados y los milagros desde el cielo han sido soltados. Todo lo que necesitas ya es tuyo.

Me hubiera gustado que me enseñaran

Me hubiera gustado que me enseñaran a tener más paciencia en medio de los problemas de la vida, a reír más y preocuparme menos, a no impacientarme por el futuro, por lo que faltaba, por el dinero y el miedo a no tener.

Me hubiera gustado amarrar los temores con las cadenas del ancla del más grande buque para enviarlos al abismo de oscuridad, creyendo que con Dios todo estaría bien y todo iría bien.

Me hubiera gustado que me enseñaran que el sufrimiento forma parte de la vida pero, aunque tarde, el dolor siempre se irá.

Me hubiera gustado que me enseñaran que la enfermedad no es el destino final sino solo una estación de paso, visitada con mayor regularidad por algunos que por otros, pero siempre es un paso, nunca un destino eterno.

Me hubiera gustado que me enseñaran a confiar mucho más en la provisión de Dios para no pasar noches tratando de resolver aquello sin solución humana, pero que en Dios era absolutamente posible.

Me hubiera gustado que me enseñaran que ni la universidad ni el seminario teológico desarrollarían mi fe; ¡al contrario!, ¡podían apagarla! Solo la Palabra, la guía del Espíritu y las adversidades tanto como las bendiciones son disciplinas que desarrollan mi alma.

Me hubiera gustado que me enseñaran que verdaderamente soy libre y poderosa en Cristo, por tanto debo vivir esa libertad intensamente, cada minuto; sabiéndome también responsable.

Me hubiera gustado que me enseñaran a jugar más, a pasear mientras hacía cualquier trámite y a disfrutar de todo, sin importar tanto el escenario o los detalles.

Me hubiera gustado que me enseñaran a no sufrir por cada examen de la universidad, como si la vida fuera eso; ni pensar solo en términos de etapas y desafíos. Sentarme en la grama sin nada hacer y observar el cielo solo por el gusto de mirarlo. Nadar, andar en bicicleta y aprender nuevas cosas por el simple hecho de divertirme mientras practico.

Me hubiese gustado que me enseñaran que cada día de trabajo debe ser transformado en tiempos de renovación, unción que salpica y vida que florece como primavera.

Me hubiese gustado que me enseñaran que la espiritualidad es sencilla, como sencilla es la vida y que Dios está cerca, muy cerca de los que le aman; no necesito religión ni ritos sino quebrantamiento de todo orgullo para acceder a Su Presencia.

La buena noticia es que estamos a tiempo para experimentar lo mejor de la vida durante este día, independientemente de la situación, el dolor o la tristeza. Siempre puede salir el sol, aunque sea por un breve instante en el transcurrir del día. Programa tu vida para sonreír por la pequeña bondad que hoy te depare o la gran libertad que Dios desate.

Con los años he aprendido

Con los años he aprendido que si decido tener paciencia evito problemas y también disculpas que luego tendré que pedir por el apuro, por no escuchar o no haber sido atenta.

Con los años he aprendido que si río mucho y de seguido el ambiente parece más luminoso y hasta puedo influir en el estado anímico de los que me rodean.

Mientras sonrío encuentro muchos que me sonríen y, cuando me devuelven el gesto es mucho más lindo que el mío. Sonreír abre puertas, suaviza el rostro y calma rispideces.

Con los años he aprendido que si en vez de preocuparme como si mi problema actual fuera el más importante del mundo lo rindo al que sostiene el universo con la palabra de su poder, resulta que se vuelve pequeño mientras Él se hace grande ante mis ojos.

Con los años he aprendido que puedo intentar, y si me equivoco casi nadie se percatará, porque al fin de cuentas no soy el centro del universo.

Con los años he aprendido que los temores no sirven para nada porque son premoniciones negativas; deseos fallidos del diablo. Por lo tanto, intentaré protegerme del mal pero jamás viviré bajo la opresión del temor. Creeré que todo estará bien y que todo irá bien porque Dios sostiene mi vida y la de los que amo.

Con los años he aprendido que no debo temer al dolor, la enfermedad o los tragos amargos porque después de cada noche oscura amanece un brillante sol; y si tengo la actitud correcta puedo capitalizar cada adversidad y salir más sabia, fuerte y agraciada que antes, sin importar que sea más flaca o gorda, más joven o vieja, más arrugada o con la piel más lozana, toda dificul-

tad es una estación de paso y ni siquiera la muerte puede acabar con mi vida y mi propósito. ¡Bendita gloria que Cristo me ha compartido!

Con los años he aprendido que cada promesa de Dios es completamente real y se aplica a mi vida, no solo a unos pocos 'iluminados, elegidos o más amados'. Dios siempre provee, lo he visto cuando el refrigerador estaba vacío como vacía estaba la alacena. Lo he visto en mi casa y en lejanos países. Él cuida amorosamente a los suyos y siempre tiene ángeles dispuestos que envía según el requerimiento o necesidad del momento. He visto que Él es sobre todo y nada lo toma por sorpresa, por eso puedo caminar segura y tranquila porque Él nunca deja de cuidarnos.

Con los años he aprendido que el crecimiento espiritual depende de mí. No debo dormirme, tomarme licencias espirituales o distraer mi mirada del único que me sostiene. Mientras mire a Jesús nada más es necesario porque todo se acompasa según su orden.

Con los años he aprendido que la gente comunica lo que sabe pero reproduce lo que es, lo cual me ha enseñado a permanecer cerca de gente no con solo intelecto sino con presencia del Santo. Elijo la presencia y la comunión por encima de la preparación docta, el currículo vitae o la excelencia en la oratoria.

Con los años he aprendido que si quiero llegar lejos debo caminar despacio. Que aquello que hoy no disfruté jamás regresa a mí, pero que la misericordia de Dios es tan grande que cada mañana planifica nuevas oportunidades, nuevos comienzos y bellas verdades.

Con los años he aprendido que los logros en cada área de la vida y todo el esfuerzo académico no son fuente de gozo, a menos que los usemos para hacer crecer el Reino de Jesús y volver famoso su nombre.

Con los años he aprendido que Él es eterno y tiene un reloj tan diferente al mío, pero que si aprendo a sincronizarme con el suyo lo que yo haga tendrá valor eterno y afectará por más tiempo del que pueda imaginarme.

Con los años he aprendido que trabajar es una bendición y que especializarme es un ejercicio diario.

Con los años he aprendido que puedo dormir tranquila porque Dios cuida mi descanso y mi despertar siempre es en Él, ya sea acá o en el más allá; siempre sostiene mi mano y camina a mi lado.

- Cuarto capítulo -

Libérate de falsas concepciones

Antes de proseguir queremos que digas en voz alta: "¡no seré perfecta, pero soy única, especial y muy valiosa! ¡Venceré toda dificultad, porque todo lo puedo en Cristo que me fortalece!".

Repetir en voz alta estas declaraciones tal vez te resulte un poco ridículo, pero tiene un fundamento emocional y espiritual. Toda declaración debe ser dicha. En el mundo espiritual la palabra es creadora de realidades. No es una minucia o un detalle que puedes obviar, ¡es el centro del cambio! Párate y di con todas tus fuerzas: "¡no seré perfecta, pero soy única, especial y muy valiosa! ¡Venceré toda dificultad, porque todo lo puedo en Cristo que me fortalece!". Cuando pones en palabras audibles la manera en que Dios te ve estás plasmando en el mundo físico una realidad que Dios ya ha decretado en el ámbito espiritual. Es hora de ejercer tu fe en Dios en lugar de dar rienda suelta a la incredulidad, la duda y la preocupación.

Jesús dijo en Lucas 12:25-26: *"¿Creen ustedes que por preocuparse mucho vivirán un día más? Si ni siquiera esto pueden conseguir, ¿por qué se preocupan por lo demás?",* (TLA).

En alusión a la 'preocupación' Jesús enseñó en Mateo 6:33-34: *"Lo más importante es que reconozcan a Dios como único rey, y que hagan lo que él les pide. Dios les dará a su tiempo todo lo que necesiten. Así que no se preocupen por lo que pasará mañana. Ya tendrán tiempo para eso. Recuerden que ya tenemos bastante con los problemas de cada día",* (TLA).

La invitación de Jesús es a confiar solo en Él. No podemos centrar nuestra atención en Él y, a la vez, en las circunstancias. Siempre resulta más fácil 'hacer algo' antes que confiar, pero una cosa no sustituye a la otra. Busca la salida, pero confía en medio de la tormenta. Dios conoce tu dolor, tu quebranto y también el momento de tu liberación.

Desde el principio de todos los tiempos el ser humano tiende a culpar a otros: los hijos a los padres y los padres a los hijos, el esposo a la esposa y viceversa. Frente a los problemas en la crianza de los hijos, muchas madres asumen su rol desde la culpa. Se sienten culpables por sus limitaciones, por sus decisiones, por sus yerros y hasta por lo que otros deciden. Hoy es

tiempo de que proclames tu libertad mental y emocional.

Tú no causaste las desgracias, por tanto no te adjudiques la culpa. Es hora de que renuncies a esos sentimientos negativos. Despójate de lo que otros han dicho de ti. Adopta en este día una actitud de victoria y de fe que cambia tu mundo interno. 1ª Juan 5:4b dice: *"todo el que confía en Jesucristo obtiene la victoria"*. Persiste en tu actitud sanadora y reconciliadora y, todos los que están a tu alrededor, se sumarán a la tarea de reconciliación y bendición.

Mamá. ¡Tú eres bella!

No es cuestión de talles, tampoco de más o menos arrugas, logros personales, ropa o salario. No se trata de cómo está el color de tu cabello o cuántos años registra tu calendario. Para tus hijos eres muy especial, ¡eres una mujer importante e insustituible! Tu belleza no radica en los parámetros del mundo sino en el lugar que Dios te ha conferido al darte un rol de madre, ya sea de hijos naturales o aquellos concebidos en el corazón.

Recuerda qué te pide Dios. Tu objetivo debe ser claro. El Señor anhela que forjes en tus hijos un carácter que lo honre y, para ello, deberás comprometer tu vida en guiar a la próxima generación.

Tu misión no es ser amiga de tus hijos ni confidente de sus travesuras ni terapeuta de sus arranques o incoherencias; tu tarea es marcar un rumbo que ellos deben seguir, colocando límites que les ayuden a crecer protegidos, respetando normas para que sean civilizados, aprendiendo a superar sus limitaciones y a no darse por vencidos ante las dificultades; manteniendo la integridad y sujetando su vida a Dios.

¡Recibe la seguridad en tu espíritu!

Ante tus hijos tú vales más que la más grande reina de belleza. Pues bien, es hora de que asumas ese privilegio. Debes aceptar con orgullo el rol que te compete. No seas como muchas madres en la actualidad que no saben guiar, no saben corregir y por temor a errar terminan haciendo nada, dejando a la deriva a sus hijos, los cuales resultan criados con abundancia de "cosas" pero sin criterios, con muchos "bienes de consumo" pero sin virtudes, con comodidades sin carácter y con desafíos sin la valentía o las agallas necesarias para alcanzar la victoria.

Mamá no eres un adorno, eres indispensable en la tarea formativa. Si no cumples tu labor, nadie podrá hacerla, nadie hará por tus hijos lo que a ti te corresponde. Es verdad que muchas veces ellos se enojarán frente a tus requerimientos o correcciones, no querrán seguir tus órdenes o acatar tu disciplina pero, ¿quieres

hijos caprichosos, egoístas y malcriados que fracasen en su vida y aborten sus propósitos eternos? ¿Quieres que terminen enojados con todos, incluso contigo, porque no logran solucionar los problemas de su vida?, ¿o prefieres hijos agradecidos, respetuosos y que tengan criterios para direccionar su propio futuro? De ti depende. **Padres permisivos, inseguros y poco comprometidos engendran hijos tiranos, malcriados y desagradecidos.**

Comprométete con los cambios

Medita y responde

Amar a quienes componen tu familia implica aprender a intervenir, corregir y ayudar. No puedes “dejarlos ser” porque la inexperiencia podría ocasionarles muchos males innecesarios. Tu deber como madre es marcar el rumbo para que las decisiones que tomen los lleven a buenos resultados.

¿Cómo actúas en tu rol como madre? ¿Resultan coherentes tus consejos? ¿Marcas límites saludables? ¿Mantienes la calma en la tormenta? ¿Logras serenarte en medio de las exigencias y rutinas de todos los días?

¿Las decisiones que tomas en el presente tienen que ver con el futuro que proyectas para cada uno de tus hijos? ¿Estás realmente comprometida con el desarrollo del carácter y la madurez en Cristo más que con el desarrollo de sus capacidades intelectuales y escolares?

¿Qué tiempo diario y semanal dedicas para que conozcan a Dios? ¿Cómo puedes mejorar en tu capacidad para guiarlos a Dios?

Nadie podrá alinearlos con Dios, solo tú

Cada palabra de bendición que tú sueltas sobre tus hijos provoca un eco en su espíritu que los alinea con lo que Dios tiene preparado para ellos. Busca el rostro del Señor, pues te revelará los planes que tiene para su futuro. ¡Él desea hacerte socia en la labor de formar a ese gran hombre o esa gran mujer que impactará su propia generación! ¡Comprométete con la tarea!

Desafía los estándares sociales y enséñales a tus hijos el valor de una autoestima saludable. Comienza dando el ejemplo. Siéntete orgullosa de quien eres, ya sea con hermosos tacones o joggings gastados, con peinado de peluquería o el cabello revuelto después de haber jugado con tus hijos o trabajado en tareas ordinarias. ¡Sé feliz! Nadie ni nada puede impedírtelo.

Tu actitud determinará la altitud de los que te rodeen. Deja la crítica, abandona el malhumor, apasionate por la vida. Los problemas quizás no desaparezcan, pero tu actitud de fe les dará alas a tus hijos y los forjará como vencedores.

La Madre Teresa de Calcuta dijo: “Esparce amor allá donde vayas, pero, antes que nada, hazlo en tu propia casa. Da amor a tus hijos, a tu esposa o esposo, al vecino que vive al lado de tu casa... Que no haya nadie que venga a ti que no se vaya mejor y más contento. Sé la expresión viviente de la bondad de Dios: la bondad en tu cara, la bondad en tus ojos, la bondad en tu sonrisa, la bondad en tu saludo cálido... No pienses que el amor, para ser genuino, tiene que ser extraordinario. Lo que necesitamos es amar sin cansarnos. Sé fiel en las cosas pequeñas, pues es en ellas donde reside tu fuerza”.

Mamá: ¡Tú puedes mejorar! ¡Tú puedes superarte!

Al estudiar la importancia descollante de la madre en la superación de los traumas asociados al abuso entendemos que sería un error limitar esa influencia al trauma del ASI (Abuso Sexual Infantil). Debemos emplear la potencialidad sanadora de la madre a todas las situaciones adversas en la vida de los niños. Es más, no solo la madre es la que puede propiciar la recuperación de la víctima, sino alguien que ocupe o asuma ese rol (una hermana adulta, una tía, la abuela).

Debemos transformar los obstáculos en nuevos caminos y eso solo es posible cuando confías en Aquel que todo lo puede.

La Biblia dice en Isaías 43:1-11 y 19: *“No tengas miedo... aunque tengas graves problemas, yo siempre estaré contigo; cruzarás ríos y no te ahogarás, caminarás en el fuego y no te quemarás porque yo soy tu Dios y te pondré a salvo. Yo soy el Dios santo de Israel. Israel, yo te amo; tú vales mucho para mí. Para salvarte la vida y para que fueras mi pueblo, tuve que pagar un alto precio... No tengas miedo; yo siempre estaré contigo... Yo los elegí porque quería que ustedes confiaran en mí; los elegí para que entendieran que yo soy el único Dios. No habrá otro, ni antes ni después. Sólo yo soy Dios, sólo yo puedo salvarlos... Yo voy a hacer algo nuevo, y ya he empezado a hacerlo. Estoy abriendo un camino en el desierto y haré brotar ríos en la tierra seca”*.

En otras palabras, lo imposible será posible y lo soñado se cumplirá.

Quizás te preguntes: ¿Qué hago con las frustraciones que siento, la angustia, la rabia? ¿Cómo perdono a los que dañaron a mi familia? ¿Cuál es el camino para superar esta crisis?

La respuesta es más sencilla darla de lo que resulta practicarla, pero es posible. ¡Tú podrás! ¡Cristo te ayudará!

Medidas personales que te ayudarán en la superación

1) Participa de un grupo pequeño. El enriquecimiento a partir de las vivencias de otras madres iluminará tu propio camino.

2) Modifica tus actitudes (enseguida veremos este aspecto).

3) Persevera hasta desarrollar en tus hijos actitudes de fe que honren a Dios. La superación se aprende; por tanto, enseña. Cultiva el ser interior de tus hijos. La conducta, el control de los pensamientos y las actitudes que adoptan no son innatas, por ende trabaja en estos aspectos. La mejor manera de educar es orientar. Necesitarás mucha presencia de Dios si quieres algo realmente sobrenatural. Dios trabaja con las madres a fin de que puedan encaminar a sus hijos elegidos como siervos suyos.

4) Establece límites claros para todos los integrantes de la familia. Más que reglas pregona la adhesión a principios: el respeto, la amabilidad, la seguridad personal, la gratitud, la fe, la paciencia, el valor del esfuerzo, el premio por el trabajo, etc. También enseña los aspectos que no tolerarás: engañar, mentir, manipular, robar; así como cualquier expresión de violencia. Muchos padres y madres, abrumados por los problemas

laborales, familiares o conyugales se desentienden de la formación integral de sus hijos omitiendo aspectos importantes en el desarrollo del carácter y, para cuando llegan a la adolescencia se preguntan, ¿qué sucede con nuestros hijos? Los valores no se compran en la farmacia ni el supermercado, no los enseñan la televisión ni los amigos. Los padres son los encargados de forjar el carácter desde la niñez temprana.

¿Cómo modificar las actitudes?

Cada pequeño cambio, al principio, suele generar resistencia y desestabilizar nuestro pequeño mundo. Cuando una, como mujer, está acostumbrada a quejarse, ver lo torcido, mirar lo negativo y centrar la atención en aquello que falta es difícil reestructurar ese esquema interior; tanto a nivel de los pensamientos, como de las palabras y acciones. Pero si seguimos así, el rechazo hacia nosotras mismas y el rechazo de los demás será la norma. En cambio, si hacemos de nuestra vida un bello jardín, todos querrán disfrutar de su belleza. ¿Quién no recibe con agrado las palabras de consuelo y ánimo? ¿Por qué no crear y compartir una atmósfera de fe?

Mujer valiente y fuerte

Si hacemos un estudio bíblico exhaustivo veremos que las mujeres, en general, son más sensibles a la fe, más rápidas en creer a lo sobrenatural y más decididas

a avanzar en todos los aspectos de la vida. ¿Cuántas mujeres solas asumen la crianza de sus hijos y el mantenimiento del hogar? ¿Cuántos hombres hacen lo mismo? Las mujeres son valientes y, cuando tienen al Espíritu Santo, son socias de Dios en la transformación del mundo.

Proverbios 12:4a dice: "Una mujer valiente es el orgullo de su marido", (BL95). En otras versiones: "La mujer fuerte es la corona del marido", (N-C); "Mujer varonil, corona para su marido", (Jünemann).

Suena extraña la expresión: "mujer varonil, fuerte o valiente", pero es bíblica. Muchas versiones suavizan la expresión sustituyendo la palabra "varonil" por "virtuosa", pero es tan amplia la palabra virtud y tan elevada en su esencia que suena como ostentosa y soberbia. Piensa, si alguien dijera: "eres una mujer virtuosa", probablemente te sientas incómoda, pero si alguien te dijera: "mujer valiente, mujer fuerte", seguramente dirías: "claro que sí". Mujer 'varonil' no significa que te crezca el bigote o el vello aparezca de modo espeluznante en tus piernas de tacones. No tiene que ver con la apariencia sino con la esencia. Mujer fuerte hace alusión a su resistencia: aguanta los reveses de la vida, las decepciones y las dificultades sin darse por vencida, no necesita manipular para hacer que las cosas sucedan ni ser el juguete de un hombre o vestirse de cierta manera para lograr el amor o la felicidad. Todos los que están al-

rededor de ella confían en su juicio, su lealtad y su sabiduría. Mujer fuerte es la que no precisa gritar para ser oída pero que con su presencia impone respeto, no en los extraños sino a los más cercanos.

Reflexiona:

- ¿Cuál es tu vocabulario?
- ¿Qué pensamientos dominan tu mente?
- ¿Qué gestos acompañan a tus palabras?

Las actitudes reflejan la vida interior. Los sentimientos provienen de lo que llena la mente, así que para mantener nuestras mentes enfocadas y renovadas en la Palabra de Dios tendrás que cuidar lo que piensas.

Cambiando el ambiente

Deberás comprometerte a realizar las actividades propuestas. Algunas te resultarán insulsas, pero no las juzgues de modo aislado ni por el poder en sí mismas, sino por la transformación que provoca el conjunto.

1) Coloca música en tu casa. Mientras tus hijos dibujan, juegan o corretean por las habitaciones hazles escuchar música. Actualmente existe abundante música cristiana de excelente calidad, ¡haz que esté presente en tu hogar!

2) Compra un cuaderno. Hoy es un excelente día para comenzar a relatar las experiencias cotidianas de la mejor etapa de tu vida. Coloca como título en la primera página "Nueva Temporada". Luego, ordena tu día para que puedas disponer de tiempo a solas con Dios sin premuras, obligaciones o ansiedades.

3) Respira profundo y agradece al Señor. Comienza a registrar por escrito los motivos de gratitud, sin importar el tiempo en que hayan ocurrido esos eventos; no tienen que ser en orden cronológico: pueden corresponder a tu niñez, adolescencia, juventud, etc. Durante esta primera semana de tu "Nueva Temporada", cada recuerdo positivo, bendición grande o pequeña, regalo, palabra de ánimo o cualquier suceso o elemento que represente alegría, será anotado. Por todo puedes agradecer. No es una trivialidad. No des por sentadas las bendiciones. Al contrario, si comienzas a escribir todas y cada una de las cosas que te bendicen te harás consciente de cuánto Dios te regala a cada paso de la vida.

Anotar te obliga a pensar y los pensamientos de gratitud generan sentimientos del cielo. La Biblia que es muy sabia dice que seamos agradecidas. 1ª Timoteo 2:1: *"Exhorto ante todo, a que se hagan rogativas, oraciones, peticiones y acciones de gracias..."*. Muchas madres hacen oraciones, rogativas y peticiones, pero fallan en el último mandamiento: las acciones de gracias.

Comenzar tu cuaderno responde a este mandamiento. Si mientras estás cocinando, planchando o desempeñando un trabajo específico en relación a tu profesión o ministerio y recuerdas un motivo de gratitud, anótalo. Llevar ese cuaderno contigo debe ser prioridad. Yo (Silvia) desde hace unos años llevo en mi maleta (la cual es pequeña) mi cuaderno cuando viajo para ministrar o voy de vacaciones y ha sido una estrategia que me ha permitido mantenerme enfocada y consciente de la bondad de Dios.

Si te resulta difícil comenzar puedes leer cartas, mirar fotos familiares o videos; todo lo que te conecte al pasado de una manera positiva. Por supuesto que aflorarán recuerdos negativos, angustiantes o perturbadores. Los dejarás pasar, solo anotarás lo bueno, positivo y gratificante. Con el tiempo descubrirás el poder que ejerce este hábito sobre tu vida y, también lo agradecerás.