

Lo que toda
MAMÁ
debe saber de sus
HIJOS
PEQUEÑOS

Gloriana Montero



Esta es una muestra gratis
para que puedas espiar este libro.

En e625.com estamos muy entusiasmados
de que puedas aprovechar este contenido
y conseguir el libro completo,
ya sea en formato físico
en cualquier librería cristiana,
en nuestra tienda online
(e625.com/tienda)
o también en formato digital en:

amazonkindle



iBooks



Google Play

Esta MUESTRA GRATIS incompleta del libro
no es para ser comercializada.©

e625.com

LO QUE TODA MAMÁ DEBE SABER DE SUS HIJOS PEQUEÑOS

e625 - 2024

Dallas, Texas

e625 ©2024 por Gloriana Montero

Todas las citas Bíblicas son de la Nueva Traducción Viviente (NTV) a menos que se indique lo contrario.

Editado por: **María Gallardo**

Diseño interior y adaptación de portada: **Bárbara Soriano**

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS.

ISBN: 978-1-946707-15-4

IMPRESO EN ESTADOS UNIDOS

Contenido



- 5** AGRADECIMIENTO
- 6** PRÓLOGO
PORDANILO MONTERO
- 7** INTRODUCCIÓN
- 11** Capítulo 1
MAMÁ FELIZ, HOGAR FELIZ
- 23** Capítulo 2
CONOCIENDO LAS ETAPAS
DEL DESARROLLO
- 43** Capítulo 3
PERFECTAMENTE CREADOS
(CONSTRUYENDO UNA IDENTIDAD SANA)
- 57** Capítulo 4
ENEMIGOS DE LA IDENTIDAD
- 71** Capítulo 5
LO QUE REALMENTE IMPORTA
(MOLDEANDO SU CARÁCTER)
- 97** Capítulo 6
CRIANZA Y DISCIPLINA

- 113** Capítulo 7
**CÓMO AYUDAR A TU HIJO
A DESARROLLAR UNA SEXUALIDAD SANA**
- 137** Capítulo 8
**EL PODER ADICTIVO DE
LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS**
- 149** Capítulo 9
**CÓMO TRANSFERIRLE UNA
FE SINCERA A TU HIJO**
- 165** Capítulo 10
ORANDO EFICAZMENTE POR TU HIJO
- 181** Capítulo 11
SOLO PARA MAMÁS SOLTERAS

Agradecimientos

A mi hija, Victoria, quien desde mi vientre me enseñó el verdadero significado de vivir en entrega a los demás, me llevó a estar más de rodillas, y reveló tantos aspectos de mí que ni yo misma conocía. ¡Estoy tan agradecida a Dios por darme el privilegio de ser tu mamá! ¡Gracias por hacer mis días más brillantes!

A mi esposo, Danilo, quien siempre me ha afirmado en la tarea de ser mamá. Gracias por la confianza que pones en mí. Realmente me haces sentir segura. Gracias por apoyarme mientras escribía este libro. Y gracias porque, además de todo lo maravilloso que eres... ¡encima cocinas muy bien!

A mi madre, Gloria, quien siempre ha sido una inspiración para mí. Gracias por estar siempre ahí cuando te necesito. Gracias por enseñarme sabiduría, por contagiarme con tu espíritu fuerte y alegre, y, sobre todo, por moldearme con tu amor.

A cada mamá que es también una amiga porque me ha brindado su consejo. Gracias a todas aquellas mujeres que saben que las admiro y que deseo ver en mis hijos lo que veo en los suyos. ¡Buen trabajo! No solo sus hijos se levantan a alabarlas, sino que hay toda una sociedad que urgentemente las necesita.

A mi amado Señor, quien me da fuerza en la debilidad, sabiduría en los tiempos oscuros, y esperanza de que Él cumplirá su propósito en mí y en los míos. ¡Gracias porque realmente puedo descansar en ti!

**El amor de una madre es un tesoro
que perdura para siempre y deja una
huella imborrable en nuestras vidas**

Prólogo

por Danilo Montero

El 23 de diciembre de 2010 a la 1:14 a.m. nuestras vidas cambiaron para siempre con la llegada de Victoria. Habíamos terminado el curso de parto natural la noche anterior, y a manera de celebración le preparé a Gloriana un baño caliente con sales, sin saber que aquello induciría sus labores de parto. Así que el día siguiente amanecí con mi esposa sintiéndose muy enferma y con fiebre. Luego de muchas horas en el hospital, la doctora entró al cuarto para anunciarnos que tendría que sacar a la niña en su octavo mes. Todavía puedo recordar lo que pensaba y sentía mientras miraba cómo preparaban a mi esposa. ¡Había llegado el momento!

En cuestión de minutos me pusieron en las manos a mi hija recién nacida. Gloriana, sedada como estaba, me preguntaba cómo era la niña, y yo enloquecido de felicidad le respondía que era hermosa. Nos introdujeron a la paternidad así no más. Y ese día Gloriana comenzó una carrera que no termina. La de descubrir qué significa ser mamá y cómo esa realidad se vive en el día a día.

Aprender cómo se cuida a un ser tan tierno es solo el inicio. Ellos abren los ojos por primera vez poco tiempo después del parto, y desde ese momento nosotros los mantenemos muy abiertos para descubrir quién es realmente ese ser que reposa en nuestro regazo.

Al convertirte en padre, o en madre, de repente ves cómo aquello que viviste como hijo o hija, lo que viviste como parte de una familia, lo que has experimentado en otras áreas de tu vida, y lo que crees, ahora todo se conjuga para tratar de darle forma a una persona. Y, aunque a veces los padres comparamos a un niño con barro moldeable que, como alfareros, tenemos que «formar», no podemos dejar de asombrarnos ante la realidad de que ese «barro» ya trae cualidades y gustos personales, y



un temperamento y otros rasgos que no está dispuesto a soltar porque son parte de sí mismo.

Mi suegra nos lo explicó muy bien al decirnos que ser padres tiene que ver con formar a nuestros hijos sin quebrarlos. Debemos aprender a darles forma de acuerdo a lo que consideramos bueno, correcto y, más que nada, lo que glorifica a Dios, y a la vez respetar la esencia de ese ser que nos ha sido confiado por El.

La maternidad de Gloriana es un viaje que he podido presenciar y disfrutar de primera mano, y que ahora ella comparte contigo a través de este libro. Gloriana conjuga ese balance entre un corazón profundamente enamorado de su hija, la firmeza y claridad de carácter de una líder, y la sed insaciable de una estudiante devota al tema de la maternidad, siempre cuestionando y leyendo sobre cómo hacerlo mejor. Pero más que nada, ella es un ejemplo de alguien que se ha comprometido al cien por ciento con esa tarea. Tarea que tiene retos indecibles, y un conjunto ineludible de aciertos y desaciertos en el camino.

Estas páginas registran los conceptos y lecciones aprendidas en el viaje de Gloriana como madre, y que atañen a niños desde los 0 hasta los 12 años de edad. Se incluyen temas que van desde la disciplina, hasta la devoción a Dios; desde la enseñanza de principios y valores, hasta el manejo de cuestiones como la identidad y la sexualidad.

Confío en que a lo largo de este libro encontrarás herramientas para seguir desarrollando de la mejor manera la noble tarea de ser madre: de una manera que honre a Dios y dé frutos abundantes en las vidas de tus hijos.

Daniela

Introducción

Vivir el milagro de la gestación y el nacimiento de un bebé es quizás el privilegio más grande que el Señor nos haya dado a las mujeres. La maternidad nos intercepta en un momento de la vida y se queda para siempre. Ya nunca seremos las mismas.

Una vez alguien dijo: «Los hijos son los causantes de las más grandes alegrías, pero también de las más grandes angustias». Y es que el corazón de una madre sueña con ver a sus hijos realizados en bienestar, y lo desea tanto que no le importa sacrificar sus propios sueños por los de ese ser que, aunque ya no vive en su vientre, vivirá por siempre en su corazón.

¿Lo estaré haciendo bien? Esta es una pregunta que constantemente nos hacemos las mamás. Las dudas y los cuestionamientos son necesarios para volver a revisar los métodos que estamos empleando, para decidir las cosas que queremos implementar o cambiar, y para indagar y buscar información real y efectiva sobre cómo hacer mejor nuestro trabajo.

La tarea de formar las vidas de nuestros pequeños de una manera integral, sólida y saludable tiene muchos matices y elementos que debemos vigilar y controlar. Así como decidimos ofrecerles un menú alimenticio balanceado, y nos esforzamos por escoger lo mejor frente a tantas opciones de comida, así también vamos las madres por el supermercado de la vida escogiendo, entre tanta variedad, lo que nosotras creemos que es necesario, importante, provechoso o irremplazable para el desarrollo integral de nuestros hijos.

En lo que hace al desarrollo físico tenemos el respaldo y la asesoría de los médicos que miden y controlan regularmente el crecimiento saludable de nuestros hijos. Pero, ¿quién nos ayuda a medir el crecimiento balanceado en sus emociones, en su identidad y en su carácter? ¿Quién nos dice cuáles son los estándares de saludables en estas áreas? Tal vez nos daremos cuenta de que algo anda mal cuando se haga evidente en un comportamiento que quizás pudimos haber evitado si hubiéramos intervenido un tiempo antes.

Frente a todas estas preguntas, y persiguiendo el deseo de compartir con otras mamás algunas de las cosas que he aprendido a lo largo de este hermoso pero desafiante camino de la maternidad, es que nació la idea de escribir este libro. Agradezco al Dr. Lucas Leys y a su iniciativa de Especialidades 625 por confiar en que yo podía aportar algo a su visión de formar a esta generación entre los 6 y 25 años de edad.

Mi aporte, en realidad, será «indirecto». Este libro está dirigido a las madres, que son las formadoras más importantes de la nueva generación. Aquellas que acarician, abrazan, y educan diariamente a los niños y adolescentes que están en esas edades.

El tiempo para sentar las bases que sostendrán las vidas de nuestros hijos se limita a los diez primeros años a partir del nacimiento. Esa es la etapa durante la cual el cuerpo, la psiquis y el corazón están en plena formación y son aún moldeables. Además, esos son los años en los que los niños consideran a sus padres como la referencia número uno de sus vidas. Cuando entren a la adolescencia, eso cambiará. Por eso, nuestro trabajo como mamás a lo largo de estas 520 semanas tiene que ser enfocado e intencional. Ese es el lapso de mayor influencia que tendremos en toda la vida de nuestro hijo. La posibilidad de formarlos que se nos concede durante estos años nunca más volverá a ser igual.

Es mi deseo que este libro te proporcione herramientas que tú puedas implementar en tu vida y en la vida de tu hijo. Aquí encontrarás información sobre cómo ayudarle a ser más seguro con la persona que Dios lo diseñó para que fuera, a tener una sexualidad sana, a formar su carácter como una persona de Dios, a establecer una fe firme, y a entender el propósito de la disciplina, entre otros temas. Todo esto, por supuesto, enmarcado en los principios de la Palabra de Dios.

Te aliento a que decidas llevar con Jesús esta enorme responsabilidad que significa ser madre. Él promete darte descanso y enviar al Espíritu Santo para que te ayude, cualquiera que sea tu necesidad. ¡Espero que te llene de esperanza el saber que en esta preciosa y ardua tarea no estás sola, porque Él está contigo siempre!

Capítulo 01

MAMÁ FELIZ, HOGAR FELIZ

**«Tus hijos serán como
vigorosos retoños de olivo
alrededor de tu mesa.
Esa es la bendición del Señor
para los que le temen.»
Salmo 128.3-4**

Hace unos cuantos años escuché un dicho gracioso pero bastante cierto: «Si la mamá está feliz, todos en la casa están felices. Si la mamá no está feliz... ¡a esconderse todo el mundo!»

Las madres somos llamadas «el corazón del hogar». Se nos ha dado la capacidad de velar por el bienestar integral de los miembros de la casa. Cuidamos que la familia permanezca unida, y que cada uno crezca de manera equilibrada. Las madres somos las primeras en levantarnos y las últimas en acostarnos; trabajamos dentro y fuera de la casa; comemos último, a menudo de pie, y otras veces directamente nos «saltamos» algunas comidas.

El corazón de una madre es sacrificial. Se entrega por sus hijos, por su hogar, aunque muchas veces no se dé cuenta que en el camino se sacrifica ella misma.

ORDENANDO LAS PRIORIDADES

En las últimas décadas, la mujer ha ido ganado posiciones y respeto en ambientes laborales que requieren de una gran dedicación y compromiso. Esto ha traído muchos beneficios a nivel del desarrollo personal y financiero, pero también ha puesto a algunas madres «entre la espada y la pared», sobre todo cuando el trabajo se interpone entre ellas y su deseo de estar más tiempo con sus hijos.

Ante esta realidad, debemos aprender a tomar decisiones que proporcionen un sano equilibrio a nuestras vidas. Buscar sabiduría en esto es primordial, porque hay ciertas tareas en las que puedes ser perfectamente reemplazada, pero en el corazón de tus hijos no hay nadie como tú, y nadie puede hacer lo que solamente tú puedes hacer por ellos.

¡Al dedicarte a tus hijos estás invirtiendo en algo que nadie va a poder robarte jamás, ni a ti, ni a ellos!

Una de las grandes mentiras que muchas veces abrazan las mujeres es: «Dedicarme a mis hijos es perder el tiempo. Con mi capacitación y mis talentos, podría estar haciendo cosas más productivas.» ¡No, al contrario! ¡Al dedicarte a tus hijos estás invirtiendo en algo que nadie va a poder robarte jamás, ni a ti, ni a ellos!

Me gustó mucho el comentario que hizo el reconocido pastor y consejero Wayne Cordeiro en su libro *«Andando con el tanque vacío»*, cuando apuntaba, que en cuanto a ordenar las prioridades, nuestra guía debe ser la siguiente: «tenemos que afrontar aquello que solo nosotros podemos realizar». Brian Dyson, exjefe de operaciones de Coca-Cola, dio el discurso de graduación en la Universidad de Georgia Tech, en 1996. En su discurso, hizo una analogía en la que explicaba cómo diferenciar qué es lo más importante en la vida. Él dijo: «Imagina la vida como un juego en el que haces malabares con cinco pelotas en el aire (...) trabajo, familia, salud, amigos y espíritu. Tú

las mantienes a todas en el aire. Pronto comprenderás que el trabajo es una pelota de goma. Si se cae, rebota. Pero las otras cuatro pelotas -familia, salud, amigos y espíritu- están hechas de vidrio. Si se te cae una de ellas, se rayará o se despedazará de forma irremediable. Nunca serán las mismas. Debes entender eso, y hacer arduos esfuerzos por alcanzar un equilibrio en tu vida.»

La visión de Dios, tanto para los hombres como para las mujeres, es que prosperemos en todo, así como prospera nuestra alma... ¡no a costa de nuestra alma! Y, como dije antes, para lograr ese equilibrio vamos a necesitar mucha sabiduría, para poder tomar las decisiones y hacer las negociaciones y ajustes que permitan que todos en casa florezcamos de la forma que leemos en el Salmo 128.

ES CUESTIÓN DE TIEMPO

La ventana de oportunidad que tenemos para influenciar en la vida de nuestros hijos se limita básicamente a un período de 10 años. Desde los cero hasta los diez años de edad es cuando los niños crean los vínculos más fuertes, cuando su identidad se establece, cuando su autoestima se configura como débil o fuerte, cuando descubren para qué son buenos, cuando se forma su carácter, y cuando establecen hábitos saludables para ser personas exitosas el día de mañana, o no.

Por lo tanto, sabiendo esto, nuestro trabajo debe ser *muy* intencional, cuidando que estemos cubriendo tanto sus necesidades físicas como las mentales, emocionales y espirituales, para asegurarles así un desarrollo integral saludable.

¡PREPÁRATE!

Antes de iniciar un viaje en avión, las azafatas siempre explican a los pasajeros cuáles son los procedimientos de seguridad en

caso de que ocurriera alguna emergencia. Una de las emergencias posibles en los aviones es que haya una despresurización de la cabina. Esto sucede cuando el sistema de bombeo de aire deja de funcionar. A más de 10 mil pies de altura, toda persona necesita oxígeno adicional; por eso, en caso de que el sistema general de bombeo de aire falle, caerán unas máscaras especiales sobre cada pasajero para brindarle el oxígeno necesario.

Las instrucciones de seguridad pretenden, entonces, prepararnos. Al hacernos conscientes de los posibles acontecimientos, ya no somos personas «necias o insensatas», sino que nos preparamos para afrontarlos. El conocimiento es clave para los momentos de crisis.

Lo que siempre me ha llamado la atención es que en todas las aerolíneas la instrucción para las madres es la misma: «Póngase usted primero la mascarilla, y después colóquesela a los niños.» Parece contraintuitivo, ¿cierto? Sin embargo, esta instrucción nos revela una gran verdad: Si usted, como mamá, se encuentra bien, entonces podrá ayudar a los pequeños, ¡y no a la inversa!

Antes de ser mamás, todas las mujeres tenemos ciertos ideales respecto de cómo nos vamos a desempeñar en esta hermosa tarea. Soñamos con sostener en brazos a nuestros bebés, con amamantarlos, con vestirlos con gorros, lazos y corbatines... pero la verdad es que poco pensamos en los grandes desafíos que son inherentes a la maternidad (¡o tal vez los ignoramos aún!), como el cansancio que se siente al estar un mes entero sin dormir lo necesario, o el dolor y las heridas al amamantar, o los reflujos gástricos, o los berrinches, las caídas, las idas a los hospitales, las enfermedades, etc., etc.

Es cierto que, así como cada embarazo es único, así lo es también cada parto y cada proceso de crecimiento. Sin embargo, he notado una actitud generalizada entre los cristianos de rechazar o negar que puedan existir complicaciones. Por supuesto que no estoy diciendo que no vayamos a orar pidiendo que todo salga de la mejor manera. Pero es errado creer que, por el solo hecho de ser cristianos, no vamos a tener jamás ningún problema o complicación. Lo que sí es cierto es que en medio de cualquier

problema o desafío el Señor nos dirá: «No temas, yo estoy contigo». ¡Él promete estar con nosotros todos los días, los buenos y los malos!

**¡Él promete estar
con nosotros todos
los días, los buenos
y los malos!**

Pero la verdad es que en la vida, como en el avión, mientras más informadas estemos, más podremos prepararnos. Por eso es que existe literatura que de alguna manera te «entrena» para la tarea. Para mí fueron de gran ayuda los libros que me informaron acerca

del embarazo y de los primeros meses del bebé. Me ayudaron a entender lo que era normal, y lo que no, durante este tiempo.

Así que, sí, es posible que tengamos complicaciones a la hora del parto, que suframos de depresión post-parto, que nuestros hijos nazcan con ciertos problemas de salud o con algún síndrome... Pero ante cualquier situación o diagnóstico, la verdad es que no estamos solas, y que somos más que vencedoras porque el que está a nuestro lado es mucho más grande que nosotras y que cualquier situación que nos toque atravesar.

Poco antes de tener a nuestra hija Victoria, estuve muy cercana a una amiga que estaba esperando su primer hijo. Ella, aun siendo esposa de un médico anestesiólogo, decía que no iba a pedir la epidural porque ella creía que Cristo había llevado todos sus dolores en la cruz, incluyendo los del parto. En Estados Unidos, es necesario pedir esta anestesia antes del parto, para programar el médico y el equipo. Si no lo programas con anterioridad, es posible que tarde mucho tiempo en llegar el médico cuando lo necesites. ¡El esposo de mi amiga estaba viviendo el colmo de un anestesiólogo! Sin embargo, con mucho cariño, él le advertía que el parto natural era algo muy doloroso, y le recomendaba tener a la mano la anestesia, por si acaso. Pero ella seguía firme en su creencia... hasta que llegó el gran día. Cuando las contracciones empezaron a ser cada vez más dolorosas, ella gritaba pidiendo la anestesia... pero como no la había pedido con antelación, para cuando el anestesiólogo de turno llegó, ella ya estaba tan dilatada que no pudieron colocársela. Cuando fui a visitarla después del

parto, lo primero que me dijo fue: «Glory, cuando te toque, ¡ni se te ocurra no pedir la anestesia!».

También he escuchado a mujeres, incluso pastoras, contarme lo terrible que fue sufrir de depresión post-parto. Algunas solo lloraban y sentían una gran tristeza que duró por varios meses. Otras no pudieron alzar a sus bebés por casi un mes, mas que para alimentarlos. Otras estuvieron durante un tiempo en un rincón de su cama, incluso sin querer bañarse. Pero lo más triste de todo fue escuchar que varias de ellas fueron juzgadas por la gente de la iglesia «porque no era posible que una cristiana pasara por eso». ¡Qué terrible! Yo pienso que quizás la principal causa de esta mala actitud sea la ignorancia, porque no todo el mundo sabe que la depresión post-parto tiene su origen en una condición física. Cuando el bebé ya no está dentro, el cuerpo pasa por una etapa de ajuste hormonal, y por ello muchas veces es necesario pedir la ayuda de un médico para regular lo más pronto posible nuestro cuerpo.

Como dije antes, no podemos garantizar que todo va a ser de la forma que esperamos. Pero sí debemos estar preparadas, y rodearnos de personas sabias y capacitadas para cualquier situación que nosotras no sepamos enfrentar. Personas que nos contengan, y que nos den ánimo para pasar de la mejor manera posible los días difíciles.

Recuerdo que antes de dar a luz a Victoria, una amiga me dijo que los primeros meses iban a ser muy duros, y que el cansancio iba a ser extremo. Pero la buena noticia que me dio fue ¡que pasaban rápido! Ella me dijo: «Simplemente aguanta los primeros tres meses. Ya vas a ver que apenas el bebé cumpla el tercer mes, todo va a mejorar.» ¡Y así fue! No te puedes imaginar cómo resonaban sus palabras en mi mente durante los momentos difíciles. Cada vez que me sentía agotada, me repetía a mí misma: «Va a pasar pronto esta etapa. Ya casi.» Y eso me daba aliento para un día más.

PIDE AYUDA

¡Qué bendición fue tener a mi mamá en casa durante los primeros meses de Victoria! ¡Y también contar con los cuidados y el compromiso al 100% de mi esposo! Esto me hizo amarlo de una manera más profunda, y entre ambos me hicieron la tarea más fácil. Así que mi consejo es: ¡busca todo el apoyo que puedas! Quizás algunas personas no puedan estar tan cerca, pero a veces pueden ayudar de formas tan prácticas como traerte comida o limpiar tu casa. ¡Todas esas ayudas se necesitan y se agradecen muchísimo!

SUELTA CARGAS INNECESARIAS

Los estudios han demostrado que mientras los bebés están en nuestro vientre son afectados por las emociones que nosotras, las madres, tenemos. Por ejemplo, una amiga en Honduras me contaba como casi da a luz a su bebé de 6 meses de gestación al enterarse del secuestro de su esposo, porque sus emociones afectaron su embarazo. Pero esto es cierto también con las emociones menos «dramáticas». Los bebés sienten, dentro de la panza de la mamá, todo lo que ella está sintiendo. Aun luego del nacimiento, mientras estamos lactando, no solo lo que comemos es lo que transferimos a través de la leche a los bebés, sino también lo que sentimos. Ellos son los primeros que reciben de nosotras nuestras alegrías o tristezas, nuestra paz o nuestra amargura.

Las mamás nutrimos, no solo el cuerpo de nuestros hijos, sino también sus almas.

Y es que las mamás nutrimos, no solo el cuerpo de nuestros hijos, sino también sus almas. ¡Por eso tu salud emocional es vital para la salud emocional de tus pequeños!

Todos tenemos una historia que nos forja. Aunque nacemos con las manos libres, sanos emocionalmente, y con una actitud de explorarlo todo y de probarlo todo, a medida que crecemos vamos cambiando... Adquirimos temores por experiencias desagradables. Adquirimos conceptos de nosotros mismos y de los demás que no necesariamente son verdaderos. E interpretamos de cierta manera las situaciones difíciles que enfrentamos porque quizás no se nos equipó con las habilidades emocionales básicas para hacerle frente a la vida.

Es triste oír a personas reconocer que lo que una vez prometieron *no* hacer cuando tuvieran hijos, jera exactamente lo que estaban haciendo ahora que los tenían! Rechazo, abandono, ira, impaciencia... ¿Por qué? Porque, **sin darnos cuenta, permitimos que el pasado interfiera en nuestro presente.**

Hacer familia no es nada fácil. La convivencia y la dinámica de la vida en pareja traen sus desafíos, que suman cargas extras. Y si a eso nos enfrentamos con nuestras propias maletas de celos, inseguridades, rencor, y agresividad... entonces aquello ya no es un hogar de paz, y tarde o temprano nuestra familia se convertirá en un campo de guerra en donde habrá otras víctimas además de papá y mamá.

Las cargas se convierten en armas, y entonces golpeamos porque nos han golpeado, herimos porque así nos defendemos, y buscamos satisfacción personal a toda costa, aunque con eso nos dañemos a nosotras mismas y, lo peor, a aquellos que más amamos. Sin quererlo, les «cobramos la factura» de cosas que ocurrieron hace muchos años a nuestros seres más cercanos.

Piénsalo bien. ¿Qué sucede cuando llevamos equipaje de más en nuestras vidas? Yo observo por lo menos tres consecuencias:

- **Alguien tiene que pagar por el exceso de equipaje.** ¿Quién lo va a hacer? Generalmente los que están a nuestro lado, como en todos los viajes...
- **Provoca cansancio emocional.** Las cargas terminan creando una neblina que empaña la realidad de las cosas. He escuchado a muchas mujeres que, a causa del

cansancio físico y emocional, terminan cuestionándose si vale la pena todo el esfuerzo, si vale la pena el sacrificio, si vale la pena seguir intentándolo... El cansancio emocional es peligroso porque nos hace vulnerables a ser engañadas y a tomar malas decisiones. Nos quita el impulso de cuidar los detalles, de luchar cada día porque las cosas sean mejores. Nos cambia las palabras cariñosas y de afirmación que solo nosotras podemos darles a nuestros hijos y a nuestro esposo, por reclamos, quejas y ofensas.

- **Afecta nuestra salud.** ¿Sabías que la mayor causa de muerte en las mujeres es por problemas del corazón? Un mal manejo del estrés, un constante enojo, o simplemente el descuidar tu salud personal por estar siempre atendiendo otras cosas, todos estos pueden ser detonantes de problemas cardíacos, estomacales, y muchos otros más.

Además, debemos recordar que no podemos darle a nadie lo que no tenemos. Así es que, mamás, es buen momento para soltar todo lo que hemos cargado por años y dejarnos llenar por aquello que queremos dar. ¿Cómo hacer esto? Es sencillo: entregándole el equipaje al que ya pagó por esas cargas. La única persona que te ha pedido llevar tus maletas es Jesucristo. Él mismo dijo: *«Vengan a mí los que estén cansados y afligidos y yo los haré descansar. Lleven mi yugo y aprendan de mí, que soy manso y de corazón humilde. Así hallarán descanso para el alma, porque mi yugo es fácil de llevar y mi carga es ligera.»* (Mateo 11.28-30)

Por más buenas que sean las técnicas antiestrés u otros métodos que utilicemos para intentar aliviarnos, van a terminar siendo soluciones temporales porque no lidiamos verdaderamente con la raíz del problema en nuestro ser. En cambio, fíjate que el yugo que Jesucristo nos invita a llevar implica ciertas cosas:

- **El yugo te hace caminar con alguien.** El yugo es lo que une a los animales de carga o arado, y lo que hace es mantenerlos juntos para duplicar la fuerza. Jesucristo nos confronta con nuestro estilo de vida y nos pide tomar una decisión: o seguimos solas lidiando con todo lo que

tenemos, o hacemos una yunta con él. ¡Unidas a Jesús, nuestro trabajo se hace más liviano!

- **El yugo requiere ajustes.** Cuando se quería entrenar a un buey joven para que aprendiera a arar, lo ataban a un buey ya entrenado en la tarea. Cuando el joven quería ir por su propio camino, no podía porque estaba atado a un buey experimentado que le indicaba por dónde ir. Jesucristo dijo: «Déjame enseñarte a como ser como yo: humilde y tierno de corazón». ¡Caminar unidas a Jesús nos capacita mejor para cualquier tarea que tengamos que realizar!

Jesús quiere caminar contigo en esta ardua pero hermosa tarea de ser madre.

Recuerda que la humildad es la capacidad de entender que Él lo es todo en mí, y que yo me someto a su dirección. Es posible que Él te diga que sueltes ya ese resentimiento que te viene molestando desde hace años, que perdones, o incluso que

vayas a hablar con humildad con ciertas personas de tu pasado, y cortes el yugo con ellos. Jesús te enseñará a amar a las personas aunque no se lo merezcan. No hay mayor libertad que esa. ¡En verdad ahora caminas con otro que te hace la vida más ligera!

Al caminar con Jesús se nos transforma también la forma en la que vemos a los demás. Comenzamos a ver a las personas como Él las ve. Descubrimos dolores y grietas en ellos que nos llevan a tener misericordia y a tratarlos diferente. También, cuando Jesús nos da descanso para nuestras almas, podemos abrazar a nuestros pequeños, y disciplinarlos e instruirlos con amor, no con saña.

Y cuando te sientas cansada, recuerda: no aceptes sustitutos. Cuando Dios no es nuestro lugar de refugio, las otras cosas que intenten reemplazarlo solo ocasionarán desbalances en nuestra vida. Algunos de los refugios que buscan las mujeres son los calmantes, el ejercicio extremo, nuevas relaciones, etc. Pero lo que necesitamos en realidad es venir una y otra vez a Él, quien es la fuente de vida, para que allí bebamos lo que necesita nuestra

alma: la libertad del perdón de Dios, la verdad de su aceptación, y la herencia que tenemos como hijas de Dios.

Jesús quiere caminar contigo en esta ardua pero hermosa tarea de ser madre. Él quiere que formes hijos con corazones humildes y tiernos. Hijos sanos, que sepan cómo vivir también una vida caminando junto a Él. Y no olvides que para esto tus hijos te necesitan sana, tanto en lo físico como en lo mental y emocional, para que puedas guiarlos y amarlos de una manera sana.

Ordena tus prioridades. Prepárate. Pide ayuda. Suelta las cargas innecesarias. Camina en yugo con Jesús. Y recuerda que «mamá feliz, ¡hogar feliz!»



Suscripción de
materiales premium
para iglesias



Recursos
gratis



Tienda con envíos
internacionales



Chat en
tiempo real



Revista
Líder 6.25



Educación online
www.institutoe625.com



Seminarios para
iglesias locales



Eventos de
actualización
ministerial



Libros
Online

e625.com
TE AYUDA
TODO EL AÑO