

Ministerio cristiano Fundamento para la Familia



DISCIPULADO PARA HOGARES DE PAZ

Serie: Crecimiento integral – Adultos – 9 lecciones

“En esto es glorificado mi Padre en que llevéis mucho fruto, y seáis así mis discípulos”. Juan 15:8

Fundamento de la Familia es un ministerio cristiano sin fines de lucro que promueve los valores en la sociedad con énfasis en la familia. Ayudar a las familias es la razón por la que trabajamos cada día. Nuestro deseo es que las familias nos conozcan y encuentren apoyo. Estamos aquí para ayudarte a mejorar tu matrimonio, su familia, y su vida personal a través de nuestros programas y servicios.

<http://mc.isffamilia.org/>
hectorsali@yahoo.es

Introducción para Líderes de Hogares de Paz

El grupo pequeño, como la "Casa de paz", es un lugar poderoso para crecer y para ver crecer a la iglesia. Pero los buenos resultados no se logran simplemente creando una red de grupos e integrando a cada miembro de la iglesia a uno de ellos.

Los líderes de los grupos tienen que tener muy en cuenta cuál es la meta; "el crecimiento integral". Por eso deben tener buen conocimiento de la Palabra de Dios y de cómo enseñarla, y tienen que estar capacitados en el método apropiado para asegurar que el grupo cumpla sus objetivos.

Sin embargo, la tarea no es simplemente de los líderes. La clave de los grupos pequeños es que constituyan un lugar de servicio mutuo, donde cada miembro pueda aprender lo que es la base de la vida cristiana: darse a sí mismo por el bien de los demás. Tenemos el ejemplo de Cristo. Ahora nos toca seguirlo.

Este material debes utilizarlo con el mayor dinamismo posible durante los 50' que dura la reunión, haciendo preguntas de comprensión y pidiendo la participación constante de todos. El líder puede usar algunas preguntas motivadoras como:

- ✓ ¿Qué parte de lo que leímos te llamó la atención? ¿Por qué?;
- ✓ ¿Qué harías para poner en práctica lo que acabamos de leer?;
- ✓ ¿Conoces a alguien que haya pasado por una experiencia parecida como la que hemos leído?; ¿Conoces a alguien que necesite leer este capítulo?;
- ✓ ¿De qué manera podrías poner en práctica lo aprendido?.

El Hogar de paz no es un lugar de predicación o de conferencias, se estimula la participación de los asistentes.

Termina siempre con un tiempo de reflexión y ora por las personas que asisten al grupo.

Si necesitas más apoyo, no dudes en ponerte en contacto con tu pastor o con este servidor tuyo escribiendo a: hectorsali@yahoo.es

Dios te bendice.

DR. HECTOR SALINAS AYALA

Director del Ministerio Fundamento para la Familia

<http://mc.isffamilia.org/>

LECCIÓN 1

El poder creativo de los pensamientos

Una declaración bíblica dice: “Lo que siembras cosechas”, Gálatas 6:7. Este principio se aplica a todas las esferas de la vida y, por supuesto, también a la mente. Muchos individuos abortan los amaneceres de esperanza simplemente porque sus pensamientos los limitan.

Los pensamientos tienen fuerza creadora. Lo que hacemos es resultado de lo que pensamos; es decir, lo que pensamos alimenta el motor de nuestras acciones. Job 5:12 muestra la conexión entre pensamiento y acción: “Él frustra los pensamientos de los astutos, para que sus manos no hagan nada”.

Los pensamientos que elijas serán responsables de muchas de las decisiones que tomarás. Si quieres vivir al máximo de tu potencial, aléjate cuanto puedas de la forma negativa de pensar. Haz que tus pensamientos trabajen para ti y no en tu contra.

La Biblia dice que un árbol se conoce por sus frutos. Lo mismo es verdad con respecto a nuestras vidas. Los pensamientos producen frutos: “Oye, tierra: He aquí yo traigo mal sobre este pueblo, el fruto de sus pensamientos; porque no escucharon mis palabras, y aborrecieron mi ley”, Jeremías 6:19.

Todo cambio comienza con una modificación en la mente. Si tu mente está saturada de temor, desesperanza, dolor o rencor no creas que tu existencia será agradable y placentera porque, independientemente de lo que ocurra a tu alrededor, tu vivencia se relacionará con el tipo de pensamiento predominante en ti. Si de continuo tienes pensamientos de fe, atraerás lo bueno a tu vida y, cuando las malas experiencias lleguen, las sobrellevarás con entereza, convencido de que Dios te apoyará para que alcances la victoria, te superes y crezcas. En otras palabras, lo que pienses de ti mismo y de la vida, es lo que tendrás. Por tanto, escoge deliberadamente tener buenos pensamientos. ¡Esto te traerá enormes beneficios!

A continuación, algunas enseñanzas prácticas:

1. Los pensamientos se eligen.

Aunque parezca mentira, los pensamientos se eligen. Tú controlas tu mente, ella no te controla a ti. Por esta razón, puedes negarte a pensar cosas que te hacen mal. Puedes negarte a rumiar tus fracasos, a meditar en tus viejas heridas o dar siquiera un minuto de atención a algo ido y muerto como es el pasado.

¿Cómo cambiar el hábito de pensar lo negativo? Cada mañana busca una promesa de fe en la Biblia, anótala y llévala contigo a donde vayas. Ya sea en el trabajo, en la oficina, una institución pública o un transporte, saca la nota y lee esa promesa. Medita en todo lo bueno que contiene para ti y deja que los pensamientos que surgen de tu reflexión crezcan en tu interior. Cuando un pensamiento negativo te visite, simplemente sustitúyelo por una promesa de Dios.

Deja de creer que eres una víctima indefensa de la vida. No estás atado al pasado, ¡olvídate de él! Perdónate y perdona a quienes te hicieron daño. Es hora de seguir adelante. Recuerda, ¡sólo tus pensamientos pueden hacerte daño!

2. Los pensamientos crean realidades

Se han obtenido resultados científicos en personas que decían sufrir algún malestar físico a quienes luego de darles “píldoras o pastillas de harina” que en realidad no curan las personas al creer que son curativas porque el médico se los dijo, estas personas se sanaron prontamente.

Del total de las mordeduras de serpientes, se dice que una ínfima minoría es tan grave como para ocasionar la muerte; sin embargo, muchos fallecen por el miedo y no por el veneno.

Los científicos comprobaron que el cuerpo cumple, al pie de la letra, cada mensaje que recibe de la mente, sea positivo o negativo y que tal acción envuelve a todo el organismo, sea como respuesta orgánica o psíquica.

Estas historias se convierten en una señal de advertencia. Debes filtrar lo que piensas, pues la mente acepta cualquier cosa que decidas creer.

3. Los pensamientos determinan resultados

Las experiencias en la vida son el resultado de los pensamientos. Tómate unos minutos para identificar las puertas de oportunidades que crees cerradas. Tal vez intentaste avanzar hacia el cumplimiento de tu sueño; a la concreción de una meta en el estudio, en el ámbito profesional, el trabajo o el hogar, para darte cuenta que sigue tan inexpugnable para ti como la primera vez que lo intentaste. ¿Qué pasaría si esa limitación no existiera? Recuerda que muchos problemas requieren creatividad y audacia para superarse pero siempre la salida se descubre con un poco de sentido común y mucha fe.

Aprende todo aquello que contribuya a crear y mantener en ti una mejor salud física, emocional y espiritual. Adopta una estructura mental que dé lugar al obrar de Dios. Disciplina tus pensamientos y toda tu vida mejorará.


4. Los pensamientos afectan el futuro.

Aléjate de las personas pesimistas y desesperanzadas pues si compartes demasiado tiempo con ellas, sus pensamientos y actitudes negativas se te pegarán a ti. Cuando se pierde el deseo de superación, uno está terminado. En la vida no siempre los inteligentes o los veloces triunfan, el que vence es el que cree que puede.

Henry Ford dijo: “Si crees que puedes, tienes razón; si crees que no puedes, tienes razón”. ¡Sólo triunfarás si estás convencido de poder hacerlo!

Nadie llega la cima del éxito si no es con Dios a su lado. Por eso, pasa todo el tiempo que puedas leyendo y meditando las promesas bíblicas. Ellas te llenarán de inspiración, comenzarás a pensar como un ciudadano del cielo y llegarás a ser todo lo que Dios quiera que seas.

ANOTA LO QUE HAZ APRENDIDO Y QUE HARÁS AL RESPECTO



LECCIÓN 2

¿Qué es éxito y qué no lo es? ¿Cómo sé que soy exitoso?

¿QUÉ ES EL ÉXITO?

El éxito no tiene nada que ver con el tener, sino con el ser. De modo que el éxito es conocer quién soy y aceptarme tal cual soy, lo que me lleva a desarrollar mi potencial y vivir una vida con propósito, aprovechando las oportunidades para ayudar a otros.

Es ser agradecido con lo que tengo, por lo que el éxito no se puede comparar: es único para cada persona. Cada uno de nosotros tiene características diferentes y una misión particular; cada uno de nosotros es irreplicable. El éxito no se compara, se disfruta.

¿Quién tiene más éxito? ¿El que tiene un talento, el que tiene dos, o el que tiene cinco? ¡Ninguno tiene más! Porque Dios nos ha dado a cada uno conforme a nuestra capacidad de administrar. Cada persona tiene la proporción necesaria para alcanzar realización, satisfacción y para hacer grande a los que le rodean. Todos tenemos la misma oportunidad de multiplicar lo que tenemos, diversificar las actividades y, sobre todo, el privilegio de realizarnos como personas. Nadie es grande porque es mejor que otro, es grande porque hoy es mejor que ayer, porque tiene esperanza en un mejor mañana.

El éxito es consecuencia de un estilo de vida. Es el resultado de una idea que se convierte en motor de una visión, una visión que apasiona, que activa una fuerza interior capaz de desarrollar los mejores dones, habilidades y creatividad; pasión que se sostiene en el tiempo con valores sólidos como la honestidad, la excelencia, la humildad, el amor, la solidaridad y el honor.

El éxito es proceso, es conquista continua. Éxito es esperar el momento oportuno. No ocurre en lo oculto, ni de la noche a la mañana. No es producto de la suerte, es el resultado de un estilo de vida.

No es ausencia de problemas, tampoco de dolor, es satisfacción del deber cumplido, de realización, perseverancia, es el producto de múltiples triunfos y fracasos, de amigos y enemigos, de aliados y de competencia. Es alegría y dolor. Son sueños y desilusiones. Éxito es no claudicar aunque lo haya intentado mil veces. Es mantener la alegría mientras camino. Es caminar aunque no vea ni sienta nada. No lo alcanza quien no lo intenta, tampoco llega quien no camina.

El éxito no se puede circunscribir a determinados logros, no es propiedad de una clase social, no es para los de cierta edad o para los que tienen una bella presencia. El éxito es para todos, es el primer paso del niño que lo ha intentado mil veces, es el primer beso de una larga conquista, es pasión convertida en el primer diseño luego de alcanzar el título, es una nueva idea, es no perder la capacidad de soñar.

Es exitoso el empresario que consolida una nueva compañía, el profesional que obtiene un nuevo doctorado, el que fue seleccionado para el nuevo puesto, la madre que con gran esfuerzo logró que su hijo se graduara, la hija dedicada que ayuda a que sus padres tengan una ancianidad digna... Todos los que lo intentaron y perseveraron han ganado. Es haber labrado un buen nombre, con tenacidad, honestidad y valor.

Dios nos creó con un mapa interno, con una misión en la vida y con las cualidades necesarias para realizar el viaje con acierto y experimentar realización personal mientras caminamos. Por lo que, una persona experimenta el éxito cuando tiene sentido de propósito en la vida, sabe a dónde se dirige, avanza hacia esa meta y ayuda a otros a lograrlo también.

¿QUÉ NO ES EL ÉXITO?

El éxito se ha referido a ciertas características particulares, como el dinero, las posesiones, la popularidad, la fama, el reconocimiento, una posición, el poder, la belleza, vivir de manera ajetreada constantemente o hasta un sentimiento o ilusión, lo cual ha hecho que tengamos conclusiones confusas sobre lo que realmente significa. Porque, ¿cuánto dinero se necesita para decir que soy exitoso?, ¿cuánto reconocimiento se requiere para decir que alcancé el éxito?, ¿cuán cansado debo estar de mis ocupaciones para decir que vivo exitosamente?

2.1. Riqueza: Generalmente, referimos éxito con poseer riqueza. Éxito no es sinónimo de posesión de dinero.

2.2. Posesiones: Las posesiones son temporales. El éxito no se alcanza ni se mide por lo que se posee. Se alcanza cuando soy agradecido por lo que tengo, cuando lo valoro y lo aprecio.

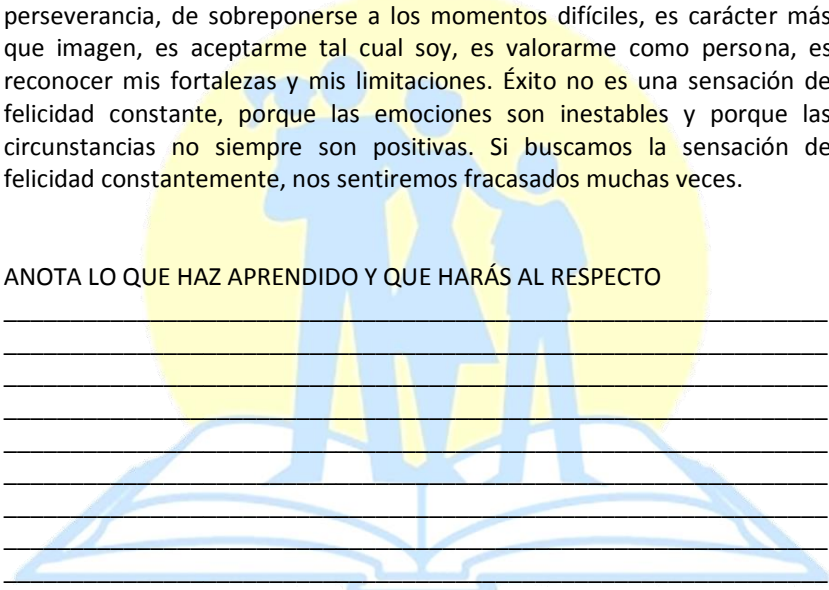
2.3. Poder: El poder, al igual que el dinero, no es una fuente de seguridad para garantizar el éxito ni la felicidad. Y Abraham Lincoln señaló: “Casi toda persona puede resistir la adversidad, pero si quieren probar el carácter de una persona, denle poder”. La posición y el poder son instrumentos para servir a los demás.

2.4. Logros: El simple hecho de alcanzar metas no garantiza el éxito ni la satisfacción. El éxito no es una lista de metas que se van tachando. No es llegar a un destino. El éxito es un estilo de vida, un viaje, una carrera que se vive paso a paso.

2.5. Ajetreo constante: Éxito no es hacer muchas cosas, es llegar al final del camino al lado de las personas que he tenido el privilegio de amar, a las que les he servido con sinceridad, a las que he honrado y respetado, con las que puedo celebrar el fruto de mi trabajo.

2.6. Un sentir: Generalmente, pensamos que si nos parecemos a las personas que admiramos, alcanzaremos el éxito, porque lo referimos a un sentimiento especial. El éxito no es un sentimiento, es el resultado de la perseverancia, de sobreponerse a los momentos difíciles, es carácter más que imagen, es aceptarme tal cual soy, es valorarme como persona, es reconocer mis fortalezas y mis limitaciones. Éxito no es una sensación de felicidad constante, porque las emociones son inestables y porque las circunstancias no siempre son positivas. Si buscamos la sensación de felicidad constantemente, nos sentiremos fracasados muchas veces.

ANOTA LO QUE HAZ APRENDIDO Y QUE HARÁS AL RESPECTO



LECCIÓN 3

Estrés: un mal de nuestros días

El estrés se ha convertido en una palabra cotidiana de nuestros tiempos y es considerado uno de los grandes males que nos tocan padecer, sin distinción de edad, género o clase social

El estrés se ha convertido en una palabra cotidiana de nuestros tiempos y es considerado uno de los grandes males que nos tocan padecer, sin distinción de edad, género o clase social. Las personas que manejan un alto grado de responsabilidad suelen ser las más afectadas por este trastorno que se está transformando, cada vez más, en una especie de enfermedad alarmante.

¿Sabemos de qué hablamos cuando hablamos de estrés?

El empleo de este término se ha popularizado sin que la mayoría de las personas sepa realmente qué significa. Etimológicamente, proviene del participio latino (strictus) del verbo stringere que significa provocar «tensión».

El ritmo acelerado de vida, así como el desarrollo tecnológico y la prisa con que debemos iniciar y vivir cada día ha creado una tensión permanente en nuestro diario vivir que nos lleva a estar angustiados, ansiosos, apurados y perder vitalidad. Esto hace que nuestro organismo emita una respuesta a semejante cantidad de estímulos o, dicho de otra manera, el estrés es la respuesta «adaptativa» del organismo ante los diversos «estresores».

La disconformidad crónica, el apuro, la urgencia, los estados ansiosos, los sentimientos de impotencia, el alerta constante, el miedo irracional, las preocupaciones económicas, laborales o escolares y otras generan, consecuentemente, ansiedad, angustia y tensión. Nuestro cuerpo responde con cansancio, problemas digestivos, dolores de cabeza, pérdida del apetito se nos olvidan las cosas, cambia nuestro estado de ánimo, tenemos problemas para dormir o descansar, dolores musculares, irritabilidad o aislamiento, aumentan las frecuencias respiratorias y cardíacas, entre otras.

Las situaciones que provocan estrés en una persona pueden resultar insignificantes para otra.

¿Qué hacer, entonces, frente al estrés?

- No preocuparnos de las cosas que no podemos controlar. (No sólo en los días soleados suceden cosas buenas.)

- Hacer algo con las cosas que sí podemos controlar. (Aprendamos a poner límites a aquellos que nos exigen dar o hacer más de lo que podemos dar o hacer.)
 - Prepararnos, lo mejor posible, para sucesos que sabemos que pueden ocasionarnos estrés. (Al fin de cuentas, esas circunstancias también pasaran, y vendrán otras mejores.)
 - Esforzarnos por resolver los conflictos con otras personas. (Un buen diálogo quiebra barreras y concilia los ánimos.)
 - Pedir ayuda a nuestros amigos, familiares o profesionales. (Dejar la omnipotencia de lado no es signo de debilidad.)
 - Fijarnos metas realistas en casa, en el trabajo o en la escuela. (Poner mucha expectativa en un proyecto, casi imposible acarrea desdicha.)
 - No olvidar de realizar una actividad física (Alguien dijo *mens sana in corpore sano*)
 - Orar un poco más. (La buena oración nos conecta con lo trascendente.)
- ✓ Tratar de ver los cambios como desafíos positivos, no como amenazas. (Dice el saber popular "no hay mal que por bien no venga".)
 - ✓ Poner más atención en lo que tenemos y no en lo que nos falta. (Por ahí, descubrimos lo inmensamente ricos que somos.)

Seguramente, dado los tiempos que corren, no podremos eliminar, del todo, las fuentes que nos suscitan estrés, sin embargo, sí podemos aprender a buscar un equilibrio ante las consecuencias que la presión y las exigencias excesivas generan. Si logramos no llegar a los extremos, tal vez entonces, tengamos tiempo para disfrutar y ver la vida desde un lugar más positivo.

Creer en Dios puede bloquear la ansiedad y minimizar el estrés, de acuerdo con una investigación de la Universidad de Toronto que muestra diferencias cerebrales entre creyentes y agnósticos.

En sendos estudios realizados, los participantes de estos estudios cumplieron un test de control cognitivo conocido como *Stroop*, mientras tenían en su cabeza colocados electrodos que medían su actividad cerebral.

Otros estudios comprobaron que:

- Quienes han experimentado una relación de fe con Jesús saben que la oración y la comunión con él ayudan a manejar el estrés de

LECCIÓN 4

Familias Perfectas o Familias Saludables

Las familias perfectas no existen, lo que sí podemos hacer es construir familias saludables.

Desafíos de las familias en la actualidad.

- El cambio de valores en la familia; inestabilidad, rupturas, infidelidad, etc.
- La violencia en la familia: nuevos modos de comunicación y de relación en la familia.
- La falta de tiempo para formar y educar a los hijos; horarios, niños criados por otros, niños con llave de la casa.
- Las dificultades actuales para formar una familia; alargamiento estudios, encarecimiento vivienda, inestabilidad laboral jóvenes.
- La necesidad de entornos amigables con la familia, especialmente en el mundo económico y laboral; políticas familiarmente responsables o amigables con las familias, experiencias prácticas.

Características de una familia saludable:

La familia es la base de la sociedad, Dios lo ha creado, es el núcleo donde se constituye la formación de la personalidad de cada uno de sus miembros, es el pilar sobre el cual se fundamenta el desarrollo psicológico, social y físico del ser humano. Es el asiento del legado emocional de cada ser humano, e idealmente debe suplir a sus miembros del sentimiento de seguridad y estabilidad emocional, nutrido en un ambiente de aceptación, seguridad y amor.

Funcionalidad de la familia

- Familia disfuncional o conflictiva es aquella que se caracteriza “por ser rígida, con normas poco claras y resistentes al cambio. Los límites son indefinidos entre los miembros.”
- Familia funcional es aquella que “se caracteriza por ser flexible, con límites claros entre sus miembros... Asimismo, los cambios no son amenazantes; la angustia se considera como una señal de que hay algo que cambiar y existe un equilibrio que permite adaptarse a los cambios.”

Características de la familia saludable o “familia funcional”

- a. Comunicación adecuada
- b. Establecimiento de límites claros
- c. Expresión de emociones
- d. Respeto de la individualidad
- e. Manifestación del amor
- f. Resolución de conflictos

La familia es el asiento del legado emocional de cada ser humano, e idealmente debe constituir el sentimiento de seguridad y estabilidad emocional, nutrido en un ambiente de aceptación, seguridad y amor.

Funcionalidad de la familia

Hoy en día es muy común escuchar sobre “familias disfuncionales”, pero ¿qué significa esto? ¿Una familia “disfuncional” será la que tiene como figuras paternas a los abuelos, tías o hermanos? ¿Serán las familias donde sólo están presentes unos de los padres? ¿O quizá son las familias donde los hijos son adoptados? ¿O en las que no hay hijos? No necesariamente.

Dios ha creado la familia con funcionalidad que tiene que ver, precisamente, con las funciones que cumple o no la familia; entre éstas, la enseñanza de valores, el desarrollo de la personalidad y el crecimiento adecuado de sus miembros.

La familia funcional es aquella que “se caracteriza por ser flexible, con límites claros entre sus miembros. Asimismo, los cambios no son amenazantes; la angustia se considera como una señal de que hay algo que cambiar y existe un equilibrio que permite adaptarse a los cambios.” En estas familias, el desarrollo individual es muy importante, así como lo es el funcionamiento total del sistema.

Características de la familia sana o funcional.

1. Comunicación adecuada

Una familia saludable es aquella que promueve el diálogo, que busca que sus miembros se expresen con respeto, amor y cordialidad; además, les permite ser abiertos, vulnerables e independientes de pensamiento.

Cabe mencionar que la comunicación no se limita a palabras, sino que los gestos, la postura, el tono de voz y hasta el silencio son formas de comunicar que tenemos los seres humanos, por lo que se debe estar pendiente a este tipo de lenguaje. Un abrazo, una caricia respetuosa, una mirada o un beso pueden decir más que cualquier palabra.

2. Establecimiento de límites claros

Los límites se establecen a partir de las reglas y normas que instauran los miembros de la familia, y su función es proteger la diferenciación de cada persona. La claridad de estos límites es clave para permitir el funcionamiento adecuado del sistema familiar. Los niños y adolescentes necesitan de la disciplina firme tanto como del amor, para crecer seguros y confiados de sí mismos y de los demás.

3. Expresión de emociones

En las familias saludables se propicia el espacio para que sus miembros puedan manifestar libre y respetuosamente sus emociones, tanto positivas como negativas, pues reconocen que el bagaje emocional de los seres humanos es vasto. De esta forma, se respeta el derecho que tiene el otro de sentir felicidad, amor, entusiasmo, enojo, tristeza, melancolía u otra emoción.

4. Respeto de la individualidad

Existen varias formas de respetar a las otras personas, una de ellas es escuchando lo que tienen que decir. Valorar los comentarios de los miembros de nuestra familia (aunque difieran de los nuestros) y darles la debida importancia, contribuye a edificar su autoestima y fortifica los vínculos afectivos.

Otra forma de respetar la individualidad de cada uno es respetando las cosas que posee.

5. Manifestación del amor

Las familias saludables son aquellas donde los niños no tienen dudas de que sus padres y demás familiares se aman, porque muchas veces los han visto demostrarse el amor los unos a los otros.

Además de acariciar a sus cónyuges, los padres también deben expresar a sus hijos el amor que sienten por ellos. Deben besarlos, abrazarlos y decirles que los aman.

6. Resolución de conflictos

Las familias saludables son aquellas que oran juntos y confrontan los problemas de una forma abierta, que piden perdón, que encaran los conflictos tal y como sucedieron sin ser influenciados por las emociones que estos causaron.

ANOTA LO QUE HAZ APRENDIDO Y QUE HARÁS AL RESPECTO

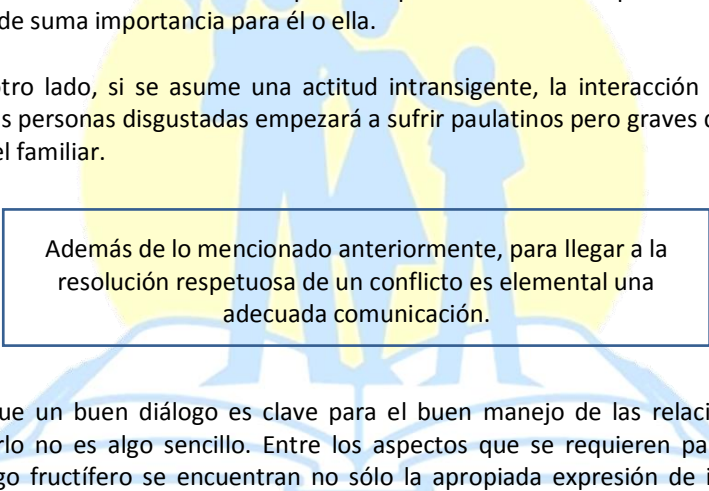
LECCIÓN 5

Resolución de conflictos familiares

Procurar resolver los conflictos que se nos presentan en la vida de forma constructiva es controlar nuestras reacciones instintivas de enojo, ira, imposición, irrespeto y agresividad; y sustituirlas por acciones razonadas que nos ayuden en la búsqueda de una solución positiva para todos. De ahí que, adquirir habilidades adecuadas para solventar de manera apropiada un enfrentamiento, es un ejercicio que se debe practicar conscientemente, y así, establecer mejores formas de conducir nuestra vida y por ende las relaciones interpersonales.

En general, todas las relaciones en las que nos vemos implicados se verían beneficiadas si en algunas ocasiones estuviéramos dispuestos a “ceder un poco” y de manera razonable. Por ejemplo, en aquellas ocasiones en el que el motivo de diferencia es un aspecto de poca trascendencia para nosotros pero de suma importancia para él o ella.

Por otro lado, si se asume una actitud intransigente, la interacción entre ambas personas disgustadas empezará a sufrir paulatinos pero graves daños a nivel familiar.



Además de lo mencionado anteriormente, para llegar a la resolución respetuosa de un conflicto es elemental una adecuada comunicación.

Aunque un buen diálogo es clave para el buen manejo de las relaciones, lograrlo no es algo sencillo. Entre los aspectos que se requieren para un diálogo fructífero se encuentran no sólo la apropiada expresión de ideas, sino también un buen par de oídos que estén anuentes a escuchar lo que el otro tiene que decir. El propósito es prestar real atención y que así, se refleje nuestro respeto hacia el otro y una buena actitud, sin importar que lo escuchado no sea de nuestro agrado.

Por otro lado, es importante añadir que se debe evitar a toda costa el perder los estribos y que esto lleve a una discusión violenta. La agresividad y la imposición no son una solución edificante, dañan las relaciones familiares y lo que causan es miedo, maltrato y agresión en el otro.

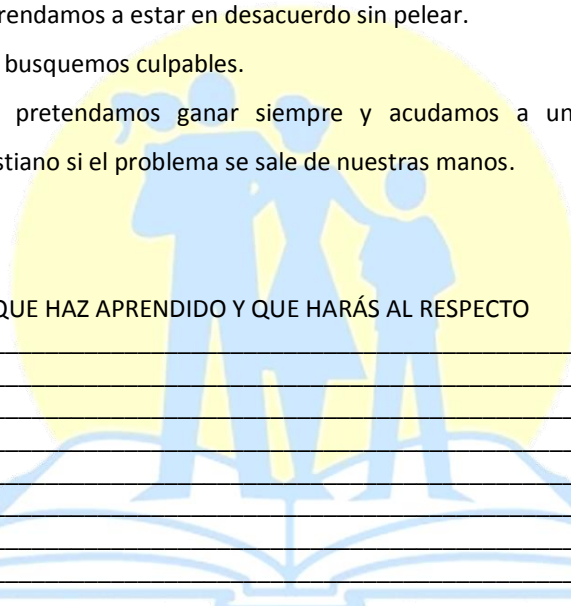
En caso de sufrir dificultades para manejar la ira de manera adecuada, es recomendable buscar ayuda profesional. De lo contrario, la situación podría empeorar llevándonos a situaciones más complejas de resolver como

agresiones físicas, psicológicas o verbales. Las consecuencias de tales situaciones podrían incluir daños emocionales y psicológicos graves, e inclusive el desencadenamiento de acciones criminales.

Finalmente, algunas recomendaciones que nos pueden ayudar a enfrentar de forma constructiva una situación de conflicto en la familia son las siguientes:

- Tengamos siempre consideración, respeto y tolerancia.
- Identifiquemos y focalicemos el problema.
- Busquemos el lugar y momento oportunos.
- Aprendamos a estar en desacuerdo sin pelear.
- No busquemos culpables.
- No pretendamos ganar siempre y acudamos a un Consejero cristiano si el problema se sale de nuestras manos.

ANOTA LO QUE HAZ APRENDIDO Y QUE HARÁS AL RESPETO



LECCIÓN 6

Errores Comunes en el Empleo o la Profesión y cómo evitarlos

Cuando se busca un empleo o profesional, enfoque la búsqueda al tipo de empleo que más le convenga.

Escoger una profesión generalmente no es una decisión de una única oportunidad para hacerlo; son una serie de decisiones hechas a través de diferentes etapas de la vida, experiencias y responsabilidades. Ya que nos movemos de una etapa de la vida hacia otra, empezamos a adaptar nuestro estilo de vida y compromisos familiares para conformar las necesidades o demandas de nuestro actual empleo.

Sin embargo, esta adaptación puede no ser la mejor forma de acercarse a las decisiones para una profesión. De hecho, debido a que la mayoría de nosotros no estamos satisfechos con nuestro actual empleo, parece obvio que la forma en que adaptamos nuestros estilos de vida para ajustarlos a las demandas de nuestro actual empleo, ha sido un error. Como tal, muchos de nosotros necesitamos poner de lado los errores y entonces aprender verdaderamente lo que cuenta en las decisiones para una profesión.

Los siguientes son los ocho errores más comunes al escoger el empleo.

- 1.** Escoger el primer o el más fácil empleo que pueda conseguir. Escoger un empleo basado en su simplicidad es no ser un buen administrador de los talentos y habilidades que Dios le ha concedido (Proverbios 13:4). Nuestra meta debe ser siempre movernos a las áreas en las cuales estemos usando nuestros talentos y habilidades más fuertes en nuestro trabajo.
- 2.** Escoger un empleo con base en el salario. Este error está tan establecido en nuestra cultura que requerirá de un fuerte compromiso con Dios para confiar en Su guía y escoger un empleo basándose en los talentos en lugar de en el salario. Un empleo escogido basándose en el salario no será satisfactorio (Eclesiastés 5:10). Dios suplirá nuestras necesidades si confiamos totalmente en Él.
- 3.** Escoger un empleo porque este concede un buen título. Realizar las cosas en las cuales se desempeña bien y las disfruta, es generalmente una mejor consideración que seleccionar un título y desempeñar las tareas que lo acompañan. (Proverbios 12:9).
- 4.** Tomando un empleo solo porque la gerencia lo ofrece. Conversa sobre tus atributos relacionados con tu empleo, con tu patrono para indicar las áreas que se ajustarán mejor contigo. Tal vez sea mejor expandir tu

área de responsabilidad en tu actual empleo, en lugar de moverte a otra posición fuera de tus habilidades y área de experiencia.

5. Escoger un empleo porque es lo mismo que tus padres hacen. No escojas una trayectoria profesional porque es a lo que tus padres se dedican. Dios te ha creado para ser único, descubre tu singularidad y desarrolla tu profesión alrededor de esta.
6. Escoger una profesión para satisfacer un sueño no cumplido que tenían tus padres. Los padres deben ser cuidadosos de no dirigir a sus niños hacia algo que les hubiese gustado a sí mismos; más bien, los niños deben ser alentados a seguir una ruta profesional que mejor convenga a los talentos y habilidades que Dios les concedió.
7. Escoger una profesión solo porque tienes la mínima habilidad para desempeñarla. Hay muchos trabajos que podemos desempeñar, pero no están necesariamente en el plan que Dios tiene para nosotros. Usualmente Su plan involucra también nuestras mayores destrezas, nuestras personalidades y nuestras motivaciones.

¿Cómo tomar buenas decisiones para un empleo o profesión?

- 1º. Aclare su propósito en la vida. Ponga su vida en las manos de Dios y confíe completamente en su guía. (Efesios 2:10). Él le mostrará la mejor manera en que sus talentos y habilidades pueden ser usados para glorificarle a Él.
- 2º. Descubre tus inclinaciones naturales y cómo usarlas efectivamente. Comprende como Dios lo ha premiado. Considere sus habilidades, talentos, las fortalezas de su personalidad, valores y principios.
- 3º. Investiga sobre muchas ocupaciones que se ajusten a tus destrezas y personalidad. Concéntrate sobre empleos que puedan ser ajuste potencial. Lee, entrevista personales, y visita sitios de trabajo con el fin de identificar los empleos que se ajusten mejor a su perfil de talentos.
- 4º. Busca la confirmación de Dios. Continúa orando específicamente por la dirección de Dios para su búsqueda y Su guía en la decisión a tomar. Comparte tu deseo con otro cristiano de confianza y madurez y pide su consejo.
- 5º. Elije tu propósito inicial y desarrolla un plan para llegar hasta allá. Esto podría incluir educación especializada dentro de la compañía, capacitación especial, asistir a un campus, o clases por correspondencia. Desarrolla un Currículo de Vida que refleje tus talentos, anhelos y destrezas.
- 6º. Aprende como conducir tu empleo o profesión. Si eliges una profesión que exige cumplimiento o cambios con el fin de

mantener la productividad, para mantenerse actualizado en el mundo de la tecnología de cambio constante, o si para ser competitivo usted debe adaptarse. Mejora y adapta tus destrezas para asegurar compatibilidad.

- 7º. Conviértete en un aprendiz de por vida. Debemos estudiar ambas cosas, la Palabra de Dios y nuestras vocaciones con el fin de mostrarnos a nosotros mismos la aprobación para Dios y para la administración. Esto es lo esencial en este mundo con paso acelerado y de constante cambio e innovación. Los empleados quienes no se “mantengan” al día con esos cambios, se encontrarán ellos mismos atrasados, sin importar sus talentos, experiencia, o su antigüedad en la empresa.
- 8º. Refine tu empleo o profesión mientras progresas. Ya estando en un empleo, observarás que necesitas mejorar y desarrollar. Sin embargo, ten cuidado con las áreas en las cuales no estás adaptado o calificado, basado en tus talentos y habilidades.

A menudo hacemos las cosas al revés. Decidimos sobre los resultados que queremos y luego pedimos a Dios que bendiga nuestra decisión, y tratamos desesperadamente de encajar en el molde que esto demanda. Cuando hacemos esto, nos negamos a que Él tenga el completo control y nos privamos a nosotros mismos una profesión que sea compatible con los talentos y destrezas que Dios nos ha otorgado. Si vamos a ser exitosos en las decisiones de elegir una profesión, debemos identificar nuestros talentos, destrezas y personalidades; comprendiendo la mejor forma en que puedan ser utilizadas; y luego tornar los resultados hacia Dios.

ANOTA LO QUE HAZ APRENDIDO Y QUE HARÁS AL RESPECTO

LECCIÓN 7

Superando el divorcio como padres valientes

Nota: Tal vez no sea tu caso (el divorcio) pero esta lección podría ser eficaz para ayudar a otros.

Presta atención a esta lección considerando ser "sal y luz" en un mundo tan necesitado de ayuda.

El divorcio es un proceso que se puede superar; no obstante se deben considerar varios aspectos entre los cuales podemos mencionar resolver los recuerdos dolorosos, elevar el amor propio, renovar las fuerzas, así como amar el propio proyecto de vida. Las parejas que logran superar la pérdida que conlleva un divorcio pueden llegar a tener relaciones sanas entre sí, lo cual les permitirá fomentar en sus hijos que el mañana se puede ver con esperanza, a pesar de la adversidad.

Los especialistas hacen hincapié en que los niños perciben el divorcio como un suceso negativo que estimula emociones dolorosas, confusión e incertidumbre. Como parte de las reacciones a corto plazo, los niños pasan por un período de duelo y aflicción, y los sentimientos pueden ser de tristeza, depresión y abatimiento. Otras reacciones comunes son un sentimiento de inseguridad y ansiedad acerca de su futuro. Algunos se vuelven muy posesivos con el padre o la madre.

Otra reacción común es que los niños se culpen a sí mismos. Si una de las principales fuentes de pelea de la pareja tenía que ver con los niños, éstos sienten que el padre que se aleja los abandona porque no han sido "buenos niños".

Otra tendencia que tienen los niños en esta situación, es la preocupación por la reconciliación, por tratar de reunir a sus padres; los niños desean que los padres vivan juntos y ser felices nuevamente.

Después de que los niños pasan la etapa inicial del divorcio, viene la ira y el resentimiento, en especial en contra de aquel a quien culpan del divorcio. Después de estas reacciones, el niño debe ajustarse gradualmente a la nueva realidad.

En el Ministerio cristiano Fundamento para la Familia recomendamos ayudar a los niños de padres divorciados para que completen una secuencia de ajuste a su nueva situación:

- 1.** Reconocimiento de la ruptura matrimonial
- 2.** Recuperación de un sentido de dirección y libertad para seguir con actividades acostumbradas.
- 3.** Manejar los sentimientos de pérdida y rechazo.

4. Perdonar a los padres.
5. Aceptar la permanencia del divorcio y renunciar a los deseos de restaurar la familia

El niño debe recuperar la confianza y la seguridad para seguir viviendo.

La superación se da cuando la persona ha sido capaz de desprenderse del dolor del pasado, e inicia un nuevo proyecto de vida. La persona a esta altura, puede establecer relaciones sanas y estables. Aún puede hablar con la otra persona sin que le afecte, y posee una gran entereza para formar a sus hijos sin resentimientos ni rencores.

Consejos prácticos que le harán la tarea más llevadera:

- Considere a Dios como base para su estabilidad y para la estabilidad de sus hijos. Su amor llena la vida, aún de la persona más sola y da sentido de plenitud y de seguridad.
- Procure un divorcio voluntario y negocie un acuerdo que incluya arreglos financieros, de propiedades, de custodia y mantenimiento de los niños.
- Deje claro a los niños que se está divorciando del cónyuge, no de ellos, que ambos seguirán siendo siempre sus padres y continuarán viéndolos regularmente, (si esto es factible).
- Si usted es el padre que tiene la custodia, su equilibrio mental, emocional y espiritual es de gran importancia en la vida de su hijo. Si usted está perturbado, es más probable que su hijo también lo esté.
- Mantenga el mínimo conflicto con su ex cónyuge.
- No utilice a los niños para dañar a su ex cónyuge y tampoco los utilice para tratar de recuperarlo. Los niños resultan especialmente heridos si son usados como instrumentos en las pugnas de poder entre los esposos.
- Tome el tiempo necesario para superar el dolor de la separación. En la mayoría de los casos, un divorcio es más doloroso que la muerte de un ser querido. Al inicio parece mentira lo que se está dando, luego nos sentimos culpables, la siguiente etapa debe ser la aceptación de lo que está ocurriendo, y es entonces cuando nace la luz y vemos el mañana con esperanza. Es aquí donde se descubren las habilidades ocultas, la capacidad para volver a soñar, la destreza para reconstruir un nuevo proyecto de vida. Sus hijos e hijas le necesitan como una persona capaz de ver la vida con esperanza.
- No trate de ser madre y padre a la vez. Sea la madre o el padre que es. Usted no puede ser mamá y papá a la vez, sólo puede ser una gran madre o un gran padre. Y eso es lo que debe procurar; hacer lo

mejor que pueda y saber que es suficiente para que sus hijos tengan éxito en la vida. Usted tiene todo lo necesario para criar sabiamente a su hijo.

- No obligue a sus hijos a desempeñar el papel del padre ausente. Ellos sólo son niños, no sus confidentes, ni un amigo con quien llorar.
- Sea sincera (o) con sus hijos. Esto requiere tener en orden las emociones, habiendo perdonado a quienes le lastimaron, aceptando la situación y amando el reto de ser la madre o el padre que es.

- No menosprecie a su ex cónyuge delante de sus hijos. Haga que sus palabras les ayuden a interpretar su pasado, perfilar su carácter, y ver el futuro con esperanza. Esto les permitirá guardar su corazón de resentimiento y odio. La meta es guardar la autoestima de sus hijos, recordando que; la autoestima es la característica más frágil de la naturaleza humana, y una vez que se quiebra, es muy difícil de reparar.
- No convierta a sus hijos en agentes secretos o informantes.
- Los hijos del divorcio necesitan tanto una madre como un padre: No niegue ese derecho por su ira, hostilidad, sentimiento de culpa o venganza. Si usted sabe que a sus hijos les beneficia ver al padre, permítalo y facilítelo.
- Ayude a sus hijos a mantener vivos los buenos recuerdos del antiguo matrimonio. No es fácil, pero es posible.
- Trate de no alterar las diversas áreas de la vida de sus hijos, aquellas que les ofrecen seguridad y protección; casa, escuela, amigos, visitas a la casa de los abuelos, etc.

- Tenga un grupo de apoyo. Acuda a una “Casa de Paz” del Ministerio cristiano Fundamento para la Familia. Ellos son sus amigos que le ayudarán, le aconsejarán, le escucharán y le acompañarán en la bella tarea de ser madre o padre.

ANOTA LO QUE HAZ APRENDIDO Y QUE HARÁS AL RESPECTO

LECCIÓN 8

Superando las pérdidas

Es como una “ley de la vida” que el ser humano tienda a la homeostasis, es decir, al equilibrio. Todos anhelamos que las diversas situaciones que suceden a nuestro alrededor, sean estables, equilibradas. Huimos del dolor y la inestabilidad

Sin embargo, por más que queramos evitarlo, los momentos de dolor en algún instante nos alcanzan y generan sufrimientos que alteran nuestro normal desenvolvimiento y relaciones. Por ejemplo, uno de los momentos inevitables de la vida y que nos trae sufrimiento, es cuando experimentamos la pérdida de un ser querido.

Aun así, es importante señalar el aspecto obvio: no es solamente la pérdida de alguna persona cercana a nosotros lo que provoca sufrimientos. Existe gran variedad de situaciones vinculadas a estos momentos: enfermedades incurables, divorcios, pérdida de alguna propiedad como casa, carro, ahorros de toda una vida, etcétera. Son muchas las situaciones inesperadas de la vida que generan un sentimiento de dolor.

Ahora bien, ¿cómo superar de una forma sana y adecuada todas esas circunstancias? Queremos abordar esta inquietante pregunta, desde lo que creemos es fundamental y que ocurre en cuanto al proceso del duelo en los seres humanos.

Primero, la persona entra en una fase de shock. Esta fase puede durar varias semanas y la persona funciona en forma mecánica o automática. Se dan pensamientos de negación y se quiere creer que el evento doloroso no sucedió. Ante un sufrimiento tan fuerte existe la tendencia a la protección, aislándose de los demás y por lo general, no se sabe exactamente qué es lo que se quiere.

Es una etapa en que se recomienda no tomar decisiones con alto grado de compromiso, ya que la persona no está totalmente ubicada en la realidad. Es posible en ocasiones parecer fuerte y a la vez no tener la capacidad de reaccionar.

La persona entra en una fase de desorganización que puede durar muchas semanas. Durante este tiempo se experimenta una serie de sentimientos dolorosos tales como: soledad, depresión, frecuente llanto, autocompasión, trastornos en el sueño y la alimentación, etc.

Cabe señalar que es importante que las personas cercanas a aquel o aquella que sufre le permitan expresar sus sentimientos, ya que éstos no se deben reprimir.

Otra fase es aquella conocida como la de reorganización. Se extiende durante algunas semanas.. Es una etapa en la que la persona comienza a sentir un poco más de tranquilidad, hace las paces con la situación, se muestra interesada en continuar la vida y superarse.

Frente a lo expuesto, para superar adecuadamente las situaciones de dolor, será fundamental:

- 1.** Darse la oportunidad de sentir el dolor que se está viviendo, ya que reprimirlo no lo elimina, al contrario lo intensifica cada vez más.
- 2.** Brindarse la oportunidad de llorar sin reprimirse.
- 3.** Permitirse hablar de lo sucedido, ya que es importante el desahogo.
- 4.** Si es niño/a, se debe recordar que ellos/ellas también pasan por las mismas etapas que el adulto, por lo que será necesario otorgarle la misma comprensión y apoyo.
- 5.** Superar adecuadamente el dolor, sin evadir sus propios sentimientos ni escudarse en los demás.
- 6.** Ver lo positivo que sucede en medio de la situación tan difícil. Siempre hay personas solidarias, siempre hay cosas buenas.
- 7.** No desvalorizar el dolor que se está sintiendo. Pensar que siempre hay personas que sufren algo peor, de modo que se tenga la certeza de poder superarlo.
- 8.** Buscar ayuda de un líder o Consejero cristiano. En Ministerio cristiano Fundamento para la Familia nos hemos especializado en la consejería cristiana y podemos brindar apoyo.

Sobre todas las cosas, recordemos que no estamos solos.

Nuestro Señor Jesucristo, hace 2000 años también sufrió para ayudarnos a llevar las penas que nos agobian hoy, por lo tanto podemos recurrir a Él cuando necesitamos fortaleza en esas situaciones.

Puede usted hacer esta sencilla oración: “Padre celestial, te doy gracias porque me has regalado la vida hasta hoy. No entiendo porque suceden muchas cosas a mi alrededor, pero se que con tu ayuda podré salir adelante.

De verdad te necesito, ven a mi corazón, ayúdame, dame las fuerzas que necesito para avanzar y la claridad para ver que tu mano me sostiene todos los días. En el nombre de Jesús. Amén.

“... Entonces de repente empezamos a interpretar la vida de una manera diferente y empezamos a tenerle menos miedo a las pérdidas. Porque quien ha tenido pérdidas y con la ayuda de Dios ha aprendido a asimilarlas es una persona que vive más libre porque le teme menos a sufrir y está en mejor condición de ayudar a otros.”(Gastón de Mézerville, conferencia sobre el Duelo, 1996)

ANOTA LO QUE HAZ APRENDIDO Y QUE HARÁS AL RESPECTO



LECCIÓN 9

Cerrando círculos para tener vidas victoriosas

Siempre existe la posibilidad de cerrar los ciclos de la vida así como de superar las crisis y las situaciones inesperadas.

El desarrollo del ser humano está en constante evolución. Es un proceso que implica atravesar por distintos periodos que no siempre resultan fáciles de afrontar. La vida está llena de múltiples transformaciones y de las más variadas experiencias: algunas de ellas esperadas y muchas otras imprevisibles. Desde el momento del nacimiento hasta el día de la muerte, el ser humano debe enfrentarse a situaciones que le exigen cambios.

La vida nos lleva a caminar por diversas etapas que no son eternas, sino que terminando unas, otras nuevas van brotando. Conforme un ciclo se cierra, uno nuevo está por emprenderse.

Cerrar esos ciclos significa muchas veces enfrentar dificultades y superar tropiezos o pérdidas; implica atravesar crisis y vivir duelos para poder asumir la nueva fase que se avecina.

Es mucho más difícil aún, cuando son cambios inesperados o accidentales como la pérdida de un ser querido, de un trabajo, la separación en un matrimonio, entre muchos otros.

Lo importante es saber reconocer que siempre existe la posibilidad de cerrar los ciclos de la vida, así como de superar las crisis y las situaciones inesperadas, que una forma positiva que permita crecer y no estancarse en una experiencia dada. La diferencia está en si se asume el rol de víctima o de actor. Si se huye o se afronta, si se toma la crisis como un reto o como un fracaso.

Existen varios tipos de crisis, las más comunes son: las habituales del desarrollo y las inesperadas o accidentales.

Las crisis del desarrollo

Se denominan todas aquellas etapas por las que el ser humano debe transitar, como parte de su crecimiento y proceso de madurez. Son esperadas, pero no dejan de ser algo nuevo y desconocido. Entre estas se encuentra por ejemplo, el nacimiento, la infancia, la pubertad y la adolescencia, además, el paso a la adultez joven, a la edad madura y a la tercera edad, sin olvidar el acercamiento a la inevitable muerte.

La dificultad de enfrentar los cambios o las crisis reside en la mayoría de las veces, en el temor a vivir lo desconocido, en el tener que crear o buscar nuevos recursos para superar algo a lo que no se está acostumbrado. Suelen generarse turbulencias emocionales y racionales, síntomas físicos, así como diversos grados de incertidumbre, desconfianza, entre muchas otras reacciones. El orden previo se quiebra, el equilibrio que se había sostenido, desaparece también. Lo que antes funcionaba, ya no. Por ello, siempre toma tiempo salir adelante y acomodarse al nuevo ciclo.

El duelo

El duelo se conoce como un proceso positivo de sanidad y superación de las pérdidas y crisis. El ser humano tiene la posibilidad de elaborar el duelo que le permite continuar creciendo y humanizarse más.

Consta de varias etapas: La fase de "shock" o impresión inicial, la fase de negación de la pérdida -esto no puede estar pasando, es un error-, la etapa de enojo o rabia incluyendo protesta por lo ocurrido -por qué me tenía que pasar esto a mí-, la entrada de la culpa -si yo hubiera...o por mi culpa-, asociado a la negociación, donde se hace lo posible por recuperar lo perdido. Le sigue la vivencia de la tristeza o depresión, en donde se hace tangible la pérdida, para llegar por último a la etapa de la aceptación y reorganización, en la que finalmente la persona acepta el hecho irremediable y se adapta a la nueva situación continuando con sus proyectos.

No necesariamente todas las personas atraviesan el duelo de la misma manera ni con la misma intensidad o duración. Además, las etapas pueden tomar distinta secuencia como también, los sentimientos y las reacciones de una fase, pueden reaparecer en otra. Lo importante es que vivir el duelo permite recuperarse y adaptarse a las nuevas situaciones, pues siempre existe la posibilidad de crecer a partir de las crisis y las pérdidas.

Ayudas durante un proceso de duelo:

- Es necesario que uno se dé permiso y tiempo para vivir el duelo. Es natural estar triste, necesitado, aturdido en cualquiera de las etapas. Lo importante es que se elabore en el momento que se da la pérdida, nunca reprimirlo o evitarlo.
- Dejar salir las emociones y el dolor. Sentir y expresar los sentimientos y no guardarlos o detenerlos.
- Hacerse el fuerte", no suele ser la vía correcta, pues es más bien a través del encuentro con nuestras verdaderas emociones, que podemos cerrar el ciclo y evitar que luego, en un futuro, aflore nuevamente y ya sea mucho más difícil de manejar.

- Es bueno buscar y aceptar el apoyo de otras personas. Seguir en contacto con los demás y permitirles que nos acompañen y nos atiendan, pues nadie es "superhéroe" para resolver todo por sí solo. En algunas ocasiones, la intervención de un psicoterapeuta o un consejero espiritual, puede ser de gran ayuda.
- La confianza en uno mismo es crucial. Toda persona es capaz de superarse y de salir adelante, si se lo propone.
- No olvide que cada persona requiere de su propio tiempo para encontrar alivio o estabilidad. Pero también cada persona tiene la opción, una vez elaborado el duelo, de elegir la actitud que tomará en adelante, es decir: tomar el nuevo ciclo como un reto y una oportunidad para crecer, en vez de verlo como una barrera o una posibilidad de fracasar.

Es importante recordar:

- Las pérdidas y las crisis tienen su razón de ser. Forman parte de la vida de todo ser humano. Nadie es exento de sufrirlas.
- A partir de las situaciones difíciles, ¡siempre tenemos la oportunidad de aprender y crecer! El Señor te acompaña en este crecimiento.
- Toda persona tiene la posibilidad de elegir, si ve la crisis o la pérdida como una justificación para su estancamiento o como una experiencia para ser más fuerte y más humana.
- El cierre de un ciclo significa que algo nuevo se avecina, quizá desconocido e inesperado, pero siempre es algo que nos permite avanzar y descubrir más de nuestras capacidades.
- Ante todo nuevo ciclo resulta importante replantearse las prioridades y reorganizarse, en busca de una nueva estabilidad, en vez de apegarse a lo acostumbrado y negarse al cambio.
- El tener un buen conocimiento de las propias habilidades y capacidades, proporciona una mayor seguridad y confianza ante las pérdidas y crisis. Deposita tu confianza en el Señor, ora cada día agradeciendo al Señor por lo que estás aprendiendo en esta etapa.

ANOTA LO QUE HAZ APRENDIDO Y QUE HARÁS AL RESPETO

Ministerio cristiano Fundamento para la Familia
Ubicado en:

Escriba la dirección en donde se desarrolla el discipulado Hogar de paz



DISCIPULADO PARA HOGARES DE PAZ

NOMBRE DEL LIDER: _____

<http://mc.isffamilia.org/>
hectorsali@yahoo.es