



La Farmacia del hogar

Lección 13

Jessica y Carlos recurrieron a terapia después de que ella descubrió que él estaba mirando pornografía en internet. Al inicio, ella estaba profundamente afligida. Se sentía traicionada. Luego pensó que ella tenía algún problema y comenzó a sentir culpa. Pero, una vez que pasó el momento del descubrimiento, ella demostró una comprensión extraordinaria. En la terapia le dijo al psicólogo frente a su marido:

“Comencé a pensar en él. Cuando vi que se sentía mal consigo mismo, me imaginé lo que él podría estar pasando para llegar hasta ese punto. Sentí pena por él, por lo avergonzado que estaba. Solo quiero que el Señor lo ayude a descubrir por qué hace eso. Sé que tampoco soy perfecta. No quiero que él continúe con eso, pero creo que puedo comprender el dolor que él siente”.

Luego de escuchar las palabras de su esposa, Carlos comenzó a llorar. La comprensión que su esposa demostró por él fue muy diferente a todo lo que había experimentado en su vida. Él la abrazó y dijo: “Siento mucho el haberte defraudado”. A partir de ese momento, Carlos se transformó en un nuevo hombre. Continuó la terapia y restauró su pasión por Jessica, a la altura del perdón que recibió de ella.

¡Eso es gracia! Jessica no enfrentó el pecado del esposo creyendo que era “mejor que él”, sino que demostró las dos cualidades que la Biblia nos enseña a ofrecer a nuestros semejantes: Humildad y gracia. En este estudio veremos que existe solución para los problemas familiares. A través de simples remedios, Dios desea curar los traumas de nuestras relaciones. ¿Quieres conocer la farmacia del hogar? Acompáñanos...

APRENDIENDO JUNTOS

1 - ¿Qué principio fundamental presenta la Biblia para la felicidad de la familia? *Efesios 4:32*

Una verdad irrefutable de la Biblia es que todos somos pecadores. “No hay en la tierra nadie tan justo que haga el bien y nunca peque”, escribió Salomón (*Eclesiastés 7:20*). En algún momento, la persona que más amas te decepcionará y defraudará, en cosas que son importantes o no. Solo nos queda preguntar: “¿Y después de eso?”. Hay dos caminos. Puedes castigarla por sus imperfecciones o puedes amarla, a pesar de ellas. La Biblia dice que “*el amor cubre una multitud de pecados*” (*1 Pedro 4:8*). No hay nada que amenace destruir un matrimonio que no pueda ser barrido por la fuerza del perdón. Ningún pecado es mayor que la gracia. No existe herida que el amor no pueda curar. Cuando miramos hacia la cruz de Cristo, entendemos el precio del perdón.

Por otro lado, necesitamos entender que, aunque no existen límites para el perdón, existen límites para el pecado. Jesús le dijo a la mujer adúltera:

“Vete y no peques más” (*Juan 8:11*) El perdón exige que la hemorragia del pecado sea interrumpida. Esto no significa que tu cónyuge puede hacer de ti un trapo de piso. Coloca límites y reclama tu dignidad y felicidad. Pero donde te toca perdonar ¡perdona! Olvida lo que pasó. ¿No es esto lo que Dios hace con nosotros? (*Isaías 43:25; 44:22*). Es nuestro privilegio hacer lo mismo (*Colosenses 3:13*).

Recuerdo una historia jocosa de dos hombres que se quejaban de sus esposas:

- Cuando discutimos, - dice él primero - mi mujer se pone histórica.

- Habrás querido decir “histérica” – dijo extrañado el otro.

- ¡No! Es histórica. Ella me hace recordar todas las cosas malas que hice en mi vida...

¡Olvídate del pasado y perdona a tu cónyuge! Dale la chance del perdón. Busquen juntos comprender el gran sacrificio de Cristo. Así como él nos perdonó, lleno de humildad y gracia, debemos hacer lo mismo por nuestros semejantes (*Mateo 6:12, 14, 15; Gálatas 6:1, 2*).

2 - ¿Qué remedio es un verdadero bálsamo para las familias? *Proverbios 16:24*

Las palabras tienen un poder fascinante, tanto para el bien como para el mal. El Talmud decía que la palabra es como una abeja: ¡tiene miel y también aguijón! Todo lo que decimos en casa tiene una influencia directa con las emociones y actitudes de nuestra familia. Palabras ásperas, groseras y de desprecio solo tienden a traer nubes de tristeza para el cónyuge y los hijos. ¡Cuán diferente sería si los elogios sinceros, la gratitud y los incentivos fuesen constantes en el día a día de las familias!

Cierta vez, una esposa cocinó algo especial para la cena y esperó ansiosa la aprobación de su esposo. Como él no decía nada, ella le preguntó:

- ¿Te gustó la comida?

A lo que él respondió:

- Si no me hubiese gustado ya te lo habría dicho.

¡Espero que tú no seas así! Recuerda siempre que las palabras positivas son medicina para el cuerpo. El escritor Adlai Esteb dijo: “Pronuncie palabras buenas, si quiere oír ecos buenos”. Si tus palabras son despectivas, tarde o temprano, volverán como un búmeran y golpearán tus oídos.

3 - ¿Qué otro ingrediente es indispensable para la felicidad familiar? Amós 3:3

¿Tú y tu familia son unidos? Tal vez tengan gustos diferentes en la comida, paseos y hasta sean de equipos de fútbol diferentes. Pero no me refiero a eso. Pregunto si son unidos en la misma fe, en los mismos sueños, en el uso de los recursos, en las horas de comer y en los momentos de resolver problemas, entre tantas otras cosas. Esto se llama unidad en la diversidad y también en la adversidad. Necesitamos ser más unidos. ¿Sabes por qué? Porque la impresión que nos dejan las familias modernas es que, aunque están bajo el mismo techo, viven tan distantes uno del otro como el sol está distante de la tierra. Algunos cónyuges solo conversan a través de las redes sociales dentro de la misma casa. ¡No existe más la charla cara a cara, aunque sea por webcam! Necesitamos redescubrir el valor de la unidad familiar. Sentarse alrededor de una mesa para contar las experiencias vividas en el día. Tirarse sobre la alfombra de la sala para jugar con los niños. Llorar juntos desdoblado los problemas que la vida nos impone. Necesitamos comprender, de una vez por todas, que “ningún éxito puede compensar el fracaso en el hogar”. Y si no somos unidos los unos con los otros en la familia ¿Con quién lo seremos? Reflexiona y si es necesario, cambia de actitud.

4 - ¿Qué característica es importante para tener éxito en el matrimonio? Proverbios 31:10, 11

La confianza funciona como un pegamento que une las relaciones. Es como una planta de

crecimiento lento que necesita tiempo para establecer sus firmes raíces. Ser una persona digna de confianza debe ser una de las bases fundamentales de todas nuestras relaciones sociales, principalmente en el matrimonio. Después de todo, sin confianza, es prácticamente imposible conservar una buena relación. Jay Van Andel afirmó: “La confianza es frágil como la porcelana. Déjala caer y se romperá”. El escritor Público Siro también escribió: “Quien perdió la confianza no tiene más que perder”. Por lo tanto, trabaja para que tu matrimonio esté basado en la confianza mutua. Eso sólo es posible mediante el diálogo franco y sincero, la búsqueda de Dios dentro del hogar, la fidelidad y la certeza de que la relación fue guiada por Dios.

5 - ¿Qué remedio trae alegría y paz al hogar?

Proverbios 15:13

Cierta vez la esposa le cuestionó al esposo que siempre después del trabajo, llegaba a casa de mal humor y enojado:

- Gustavo, ¿eres feliz?

El hombre se detuvo un instante para pensar y finalmente respondió, con cara seria:

- Sí, ¿Por qué?

- ¡Qué extraño! – respondió la esposa – avísale a tu rostro entonces, porque parece que él todavía no se enteró.

Ser una persona alegre es un arte, y la única forma de dominar un arte es practicándolo. ¿Haz practicado el arte de la alegría en tu hogar? ¿Abres los brazos y tu sonrisa cuando llegas a casa? ¿Transmites felicidad para tu cónyuge? ¿Sé una persona más feliz para tu familia! La madre Teresa De Calcuta decía para sus lideradas: “No permitas que alguien salga de tu presencia sin estar más feliz”. Necesitamos hacer esto con nuestro cónyuge, nuestros hijos, nuestros amigos y compañeros de trabajo. Felicidad es mucho más que una sensación de bienestar, es una actitud. Incluye dar un abrazo, sonreír, escuchar los problemas de los otros, pedir perdón, ser simpático, jugar con los niños, contar un chiste, entre tantas otras cosas.

Recuerda que tu familia necesita más de tu presencia que de tus regalos. ¡Haz que la vida de tu familia y tu vida valgan la pena!

6 - ¿Qué es esencial para el bienestar de las familias? 3 Juan 2

Hasta aquí hablamos de cuestiones relacionadas a la salud emocional de la familia. Pero la salud física también es esencial para la felicidad de los hogares y muchas veces es despreciada. Si un hijo o un cónyuge se enferma, toda la estructura familiar es afectada. Finalmente somos seres integrales: físico, mental, emocional y espiritual. Y si una de las partes no está bien, todo el resto sufre.

La salud tiene que ver con el uso equilibrado de los remedios naturales: aire puro, ejercicio, luz solar, agua, descanso, alimentación equilibrada, abstención de lo que es perjudicial y confianza en Dios. ¿Cómo está tu relación con esos 8 remedios naturales? Aquí te dejamos una síntesis de su aplicación.

- **Aire puro:** la casa debe estar bien ventilada y constantemente limpia.
- **Ejercicios físicos:** deben realizarse por lo menos 5 días a la semana.
- **Luz solar:** lo ideal es una exposición diaria de 15 a 30 minutos, hasta las 10 de la mañana y después de las 16:00 hs.

- **Agua:** necesitamos beber de 8 a 12 vasos por día, dependiendo del peso del cuerpo.

- **Descanso:** dormir, en promedio, 8 horas diarias para reponer energías físicas y mentales. Lo ideal es acostarse temprano y levantarse temprano.

- **Alimentación:** debe ser equilibrada, con el uso abundante de vegetales. El régimen vegetariano es el más indicado para el buen funcionamiento del organismo. Evite el consumo de embutidos, productos industrializados, sal y azúcar en exceso.

- **Temperancia:** implica el abandono de aquello que es perjudicial para el cuerpo y el uso moderado de lo que es saludable. El consumo de alcohol, cigarrillo, drogas y bebidas estimulantes deben ser abandonados.

- **Confianza en Dios:** ese ingrediente es indispensable para la salud, pues ayudará en todas las demás áreas de la vida.

MI DECISIÓN

Comprendí, en este estudio, que soy responsable de la salud física y emocional de mi familia. En base a esto, decido hoy:

- Perdonar más, ser más unido, tener una actitud alegre y positiva y ayudar a consolidar la confianza entre los miembros de mi familia.
- Buscar la salud física de mi familia, cultivando hábitos saludables y abandonando todo aquello que destruye nuestro cuerpo.



EN LA PRÁCTICA

Responde las preguntas y evalúe la salud de su hogar. Coloca una “x” en el lugar correspondiente.

	SÍ	NO	A VECES
Sabemos perdonarnos unos a otros.	()	()	()
Evitamos peleas a través de una buena conversación.	()	()	()
Somos unidos a la hora de hacer las compras.	()	()	()
Digo elogios a mis hijos y cónyuge.	()	()	()
Soy alegre y contagio a mi familia.	()	()	()
Evitamos el uso de grasas y gaseosas.	()	()	()
Hago ejercicio físico regularmente.	()	()	()
Trabajamos la confianza mutua en el hogar.	()	()	()
Somos emocionalmente saludables.	()	()	()
Tenemos horarios y reglas bien definidas en casa.	()	()	()

Si la mayoría de las respuestas son positivas, tienes un hogar saludable. ¡Continúa usando correctamente la farmacia familiar y sé feliz!

CUESTIONARIO

1. ¿Qué principio fundamental presenta la Biblia para la felicidad de las familias? Efesios 4:32

- A. () La discordia.
- B. () La pasividad.
- C. () El relativismo.
- D. () El perdón.

2. ¿Qué remedio es un verdadero bálsamo para las familias? Proverbios 16:24

- A. () Palabras agradables.
- B. () Palabras serias.
- C. () Palabras groseras.
- D. () Todas las alternativas.

3. ¿Qué otro ingrediente es indispensable para la felicidad familiar? Amós 3:3

- A. () Dinero.
- B. () Diversidad.
- C. () Unidad.
- D. () Vivir en una mansión.

4. ¿Qué característica es importante para el éxito en el matrimonio? Proverbios 31:10, 11

- A. () Dependencia excesiva del cónyuge.
- B. () Desconfianza.
- C. () Celos.
- D. () Confianza.

5. ¿Qué remedio trae paz y alegría al hogar? Proverbios 15:13

- A. () Disciplina diaria.
- B. () Corazón preocupado.
- C. () Corazón alegre.
- D. () Exceso de trabajo.

Obs.:

Después de responder todas las preguntas, compárelas con las respuestas que se encuentran en la página 88.