

Yván Balabarca Cárdenas

20

**Preguntas que debes
formular a tu novi@
antes de casarte**



20

PREGUNTAS QUE DEBES
FORMULAR A TU NOVI@
ANTES DE CASARTE

Título: 20 PREGUNTAS QUE DEBES FORMULAR A TU
NOVI@ ANTES DE CASARTE

Autor-editor: Yvan Balabarca

Segunda edición, diciembre 2011

Diseño/Diagramación: Alipio Chavez

El contenido de esta publicación no podrá reproducirse total ni parcialmente por ningún medio mecánico, fotográfico, electrónico (escáner y/o fotocopia) sin la autorización escrita del autor.

IMPRESO EN EL PERÚ
PRINTED IN PERU

Agradecimientos:

A Dios, porque al abrir puertas, nos muestra un mundo de
posibilidades

A mi esposa por animarme en la dulce tarea de escribir
A la psicóloga Ana Escobedo, amiga de la familia y reconocida
profesional, por haber revisado este libro

A mis alumnos de la Facultad de Teología, porque gracias a su
esfuerzo, este libro puede contribuir al bienestar de otros

Dedicado a Jehiely y Sophía

Mis amadas pequeñas

Quien llegado el momento se harán estas preguntas....



» CONTENIDO

1.- ¿Tus padres fueron violentos contigo?.....	11
2.- ¿Dónde piensas vivir?.....	15
3.- ¿Qué esperas de mí como cónyuge?.....	19
4.- ¿Cómo vas de salud?.....	24
5.- ¿Cómo manejas tus emociones negativas?.....	29
6.- ¿Qué número de hermano eres?.....	33
7.- ¿Tienes planes de seguir estudiando?.....	38
8.- ¿Cuántos amigos tienes?.....	41
9.- ¿Por qué es tan importante el noviazgo, no basta con ser enamorados?.....	46
10.- ¿Has sido adicto a algo?.....	50
11.- ¿Practicas tu cristianismo?.....	55
12.- ¿Cómo es tu día libre perfecto?.....	59
13.- ¿Cómo se tratan tus padres?.....	62
14.- ¿Cuántos hijos quieres tener?.....	67
15.- ¿Qué deportes practicas?.....	71
16.- ¿Cómo gastas tu dinero?.....	74
17.- ¿Qué esperas de mí como esposo o esposa? (Pregúntaselo de nuevo).....	78
18.- ¿Tienes algún familiar enfermo?.....	82
19.- ¿Cómo vas de autoestima?.....	85
20.- Más temas de diálogo.....	90

INTRODUCCIÓN

“EL AMOR es un precioso don que recibimos de Jesús. El afecto puro y santo no es un sentimiento, sino un principio. Los que son movidos por el amor verdadero no carecen de juicio ni son ciegos. Enseñados por el Espíritu Santo, aman supremamente a Dios y su prójimo como a sí mismos.

Los que piensan en casarse deben pesar cada sentimiento y cada manifestación del carácter de la persona con quien se proponen unir su suerte. Cada paso dado hacia el matrimonio debe ser acompañado de modestia, sencillez y sinceridad, así como del serio propósito de agradar y honrar a Dios. El matrimonio afecta la vida ulterior en este mundo y en el venidero. El cristiano sincero no hará planes que Dios no pueda aprobar”. (Mensajes para los jóvenes, 433).

Si elegimos una carrera y nos equivocamos, pues tenemos dos opciones, terminamos y luego estudiamos otra o la dejamos inconclusa e iniciamos alguna otra.

Si compramos un auto y descubrimos que nos estafaron, pues entonces lo vendemos, perdemos dinero y tiempo, pero podemos volver a empezar.

Pero si nos equivocamos de cónyuge, pues es hasta que la muerte nos separe.

Para ejercer una profesión se debe estudiar, y en cualquier

profesión pues llegará el día en que te retirarás. Pero de un matrimonio mal pensado, pues no hay modo. Hasta que la muerte los separe en caso de que la vida no esté en riesgo. El índice de divorcios es alarmante, y la gran mayoría de ellos pudo salvarse, pero por la desinformación o falta de compromiso, esas uniones se disolvieron. Pero como evitarlo. Pues conversando de manera sincera y directa durante el noviazgo.

Este material ofrece 20 preguntas que debes formular a tu novi@ antes de casarte. Este es simplemente un material que intenta contribuir al dialogo y confraternidad saludable entre los jóvenes que piensan conocerse más para lograr constituir un hogar.

Con cariño para todos los que se dignen leer estas hojas.

1

¿Tus padres fueron violentos contigo?

Un niño agredido se convertirá en un adulto agresor, un niño violentado se volverá un adulto violento. Esto es cierto en gran parte. Un niño que ha sido tratado con violencia se puede convertir en un padre irritable, menos cariñoso o más agresivo. Un niño que ha sido tratado con violencia puede convertirse en un adulto que trate con violencia a su esposa o a sus hijos.¹

Esto puede ser diferente cuando el individuo decide ser diferente al llegar a la adolescencia y juventud (esto es resiliencia). Cuando la persona deja su egocentrismo y observa a otras unidades familiares saludables y al compararse, pues comprende que el estilo de crianza en el que creció no fue el mejor, y decide cambiar. Esto es, se expone a los sistemas familiares saludables para aprender cómo funcionan y asumir nuevos modelos que le sirvan para poner en práctica el día que sea padre o madre de familia.

¹Laura Asenci, "Violencia de género: consecuencias en los hijos", Psicologiacientifica.com, <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-236-1-violencia-de-genero-consecuencias-en-los-hijos.html> (Consultado: 30 de setiembre, 2009).

“Cada familia es una iglesia en la que presiden los padres. La primera consideración de los padres debiera ser trabajar por la salvación de sus hijos. Cuando el padre y la madre, como sacerdote y, maestra de la familia, toman su posición plenamente del lado de Cristo, se ejercerá en el hogar una buena influencia. Y esta influencia santificada se sentirá en la iglesia y será reconocida por cada creyente. Debido a la gran falta de piedad y santificación en el hogar, se estorba grandemente la obra de Dios. Nadie puede llevar a la iglesia una influencia que no ejerce en su vida familiar ni en sus relaciones comerciales”.²

Es muy importante que las familias asuman su liderazgo como formadoras de nuevas familias. La influencia de la familia se ejerce no solo sobre los hijos, sino también sobre los jóvenes con los que se relacionan.

La violencia contra los niños puede comprender actos de comisión o abuso y actos de omisión o abandono. Estos pueden ser físicos o psicológicos. Los actos de abuso físico pueden tener como consecuencias fracturas, equimosis y quemaduras, etc. y los actos de abuso psicológico pueden ser el aterrorizar, reprimir, comparar o insultar. Los actos de omisión físicos son no brindar adecuada atención médica, vestimenta, escolaridad, alimentación, seguridad, y los actos de omisión psicológica son el no brindar amor, apoyo, reconocimiento y estímulo.³

Todo esto es violencia. Un niño puede haber sido abusado física o psicológicamente y esto tendrá consecuencias a largo plazo, esto es, cuando sea adulto, si no toma la

²Elena G. de White, *Conducción del niño* (Buenos Aires : Casa Editora Sudamericana, 1964), 521.

³Richard E. Behrman, Robert M. Kliegman, y Hal B. Jenson. *Nelson tratado de pediatría* (Madrid: Elsevier, 2004), 121.

decisión de vigilar sus propensiones y pensamientos, volverá a reproducir de manera inconsciente con sus hijos lo que hicieron sus padres con él, porque fueron los únicos modelos que tuvo, y echará mano de esos modelos a la hora de llegar a una situación similar a la que fue expuesto, pero, desde una posición de poder: esposo o padre.

Bien recomienda Elena de White: “Deberían apartarse del terreno encantado de Satanás, y no permitir que sus mentes se alejen de la lealtad a Dios. Por medio de Cristo Uds. pueden ser felices y deberían serlo; deberían adquirir hábitos de dominio propio. Hasta sus pensamientos deberían ser puestos en sujeción a la voluntad de Dios, y sus sentimientos deberían estar bajo el control de la razón y la religión. No se les dio la imaginación para permitir que ésta se desbocara y anduviera por sus propios caminos sin ningún esfuerzo de restricción ni disciplina. Si los pensamientos son equivocados, los sentimientos también lo serán.

Los pensamientos combinados con los sentimientos constituyen el carácter moral. Cuando Uds. llegan a la conclusión de que, como cristianos, no se les requiere que controlen sus pensamientos y sentimientos, caen bajo la influencia de los ángeles malos e invitan su presencia y su dominio. Si ceden a sus impresiones y permiten que sus pensamientos transcurran por los canales de la sospecha, la duda y los lamentos, se encontrarán entre los más infelices de los mortales, y sus vidas serán un fracaso”.⁴

Es deber del joven y la señorita que están en la edad adecuada para empezar una relación de noviazgo ejercer un control real y firme sobre sus pensamientos y sentimientos. Las

⁴Elena G. de White, *Mente, carácter y personalidad* (Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, 1990), 2: 615, 616.

tendencias que se han adquirido en un niño por la influencia de la violencia pueden ser manejadas y controladas, aun transformadas por el poder del Espíritu Santo y la obra de la débil voluntad humana. Dios puede transformarnos.

“La imaginación y el amor sentimental enfermizos deben evitarse como la lepra. Muchísimos jóvenes, hombres y mujeres, carecen de virtud en esta época del mundo; por lo tanto se requiere mucha cautela. . . . Los que hayan conservado un carácter virtuoso pueden tener verdadero valor moral, aunque carezcan de otras cualidades deseables”.⁵

Es necesario que ejerzamos sumo cuidado sobre nuestros pensamientos. Nuestros pensamientos naturales, con tendencia a la violencia deben ser resistidos y desterrados de nuestra mente a fin de llegar al altar con el control de nuestras tendencias naturales a la violencia y deseo de supremacía.

Además, si no se toma la decisión de controlar las emociones, durante el matrimonio se podrían presentar los siguientes conflictos:

1. Diferentes criterios de disciplina para con los hijos.
2. Poca tolerancia a los errores del cónyuge y los hijos.
3. Realizar comparaciones.
4. Someter a la esposa y a los hijos a su propia voluntad no santificada.
5. Violencia doméstica.

Si se hace inmanejable el control de las emociones, es necesario visitar a un psicólogo cristiano para solicitar orientación y consejo. Es deseable que cuanto se haga por mejorar, se haga, de preferencia, antes de casarse.

⁵Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif. : Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 42.

2

¿Dónde piensas vivir?

Uno de los criterios que se deben manejar al momento de buscar novia es:

“Cada similitud es ganancia”, pero esto es especial cuando se trata de edad, ya que redundante en mentalidades afines, culturas similares (y mejor si ambos tienen el mismo nivel cultural), educación similar (es decir que ambos tengan semejantes grados de finura y delicadeza), hábitos de vida semejantes (higiene, valores, costumbres y tradiciones), llegar a conocer y amar los defectos del otro, además de tener igual religión.⁶

Uno de los puntos de comunión debiera ser el lugar donde se vivirá. Entre la gama de posibilidades están:

- » “Viviremos en la casa de mis padres para empezar”
- » “Alquilaremos un departamento cerca a la casa de tus padres”
- » “Tengo mi propia casa, allí viviremos”

Las dos primeras opciones no son nada recomendables ya

⁶Terán Sierra, *Adolescencia: riesgo total* (México: Panorama Editorial, 1998), 108.

que tarde o temprano se pueden generar conflictos entre las dos parejas y adivinen quienes tienen las de ganar, pues nada más y nada menos que los dueños de casa. Son los recién casados los que tendrán que soportar la incomodidad de tener que adaptarse a las reglas de los padres de él o de ella, a menos que se hagan los arreglos necesarios de independencia de las viviendas. Aun así, la intervención de los padres se puede dar y el consejo bíblico no se cumple.

Es el plan de Dios que los padres dejen que sus hijos, al casarse, partan del hogar para afirmarse como pareja.⁷

“Muchas personas se han casado sin haber adquirido una propiedad, y sin haber recibido una herencia. No poseían fortaleza física o energía mental para adquirir una propiedad. Y han sido precisamente éstos los que han tenido apuro por casarse, y los que han asumido responsabilidades cuya importancia desconocían. No poseían sentimientos nobles y elevados ni tenían idea de lo que era el deber de esposo y padre, y de lo que les costaría satisfacer las necesidades de una familia. Y no manifestaron mejor juicio en el aumento de su familia del que tuvieron en sus transacciones comerciales. Los que tienen serias deficiencias en su capacidad para los negocios y que están menos capacitados para abrirse paso en el mundo, por lo general llenan su casa de niños; mientras que los hombres que tienen habilidad para adquirir propiedades generalmente no tienen más hijos de los que pueden criar adecuadamente. Los que no están calificados para cuidar de sí mismos no deberían tener hijos.”⁸

No es el plan de Dios que una pareja se case sin haber hecho

⁷Elizabeth George, *Una esposa conforme el corazón de Dios* (Madrid: Editorial Portavoz, 2005), 131, 132.

⁸Elena de White, *Mensajes selectos*, t. II (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, 1967), 484, 485.

provisiones para vivir en su propia propiedad. No es lo mejor desde la perspectiva divina, así como no es lo mejor desde la perspectiva humana. Debemos evitar el otro extremo de pasarse la vida juntando bienes para casarse. La pareja debe ejercer el mejor criterio para lograr tener lo necesario para casarse.

Los roces son frecuentes entre padres e hijos casados que viven dentro de la misma casa. La recomendación es que los hijos al casarse, vivan en su propio espacio geográfico.

“Dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer y serán una sola carne” (Génesis 2: 24). Estas palabras no son una licencia para abandonar a los padres y desampararlos, sino que son la expresión divina de la unidad a la que deben llegar los casados. Los primeros y principales afectos de los casados deben ser para sus respectivos cónyuges, pero no deben olvidar a sus padres para no desampararlos.⁹

El dejar a los padres no se aplica a abandonarlos, pero tampoco sugiere que debemos vivir con ellos, sino que es la voluntad divina que la nueva pareja alcance la unidad no solo de cuerpos sino de planes, sueños, anhelos y estilos de vida a fin de estar listos para criar a los hijos en el temor de Dios.

El casado casa quiere, reza el refrán y es harto recomendable que los nuevos matrimonios se inicien en un lugar diferente a la casa paterna o de los suegros.

El signo chino que significa “guerra” es un techo con dos mujeres casadas debajo, aunque jocosa la comparación,

⁹Francis D. Nichol, Victor E. Ampuero Matta, Nancy Jean Vyhmeister, y Humberto M. Rasi. *Comentario Bíblico Adventista del Séptimo Día: la Santa Biblia con material exegético y expositivo*, t. I (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1984), 239.

tiene algo de cierto. De pronto alguien puede asegurar que si no vive con los suegros, entonces no puede casarse. De hecho, aun no está listo para casarse si no tiene un lugar donde vivir que no sea con los padres o los suegros.¹⁰

El lugar adecuado para vivir y criar hijos es en un lugar apartado de las ciudades. Donde los hijos pueden contar con las ventajas de la naturaleza.

Cuando esté viviendo una relación de noviazgo, piense en que, si ambos llegan a casarse, deben tener un lugar listo para ir a vivir y empezar a edificar los pilares de la felicidad conyugal y esto es mucho más recomendable fuera del hogar paterno a fin de que los padres puedan asumir el rol que les toca, el de consejeros y abuelos querendones.

No se desanimen si no les alcanza el presupuesto para comprar una casa, pero cuando menos deben lograr alquilar un espacio lo suficientemente amplio para cubrir las necesidades de espacio que necesiten como pareja y naciente familia.

El hecho de acomodar, amoblar e inventariar el hogar generará un ambiente de comunión entre los esposos.

Si una pareja de novios no han pensado donde van a vivir o no tienen claro el asunto, deben detenerse para considerar este tema con cuidado y mucha reflexión.

¹⁰Jack Wyrzten, *El sexo no es pecado: un punto de vista bíblico sobre la presente revolución sexual* (Barcelona: CLIE, 1984), 72.

3

¿Qué esperas de mí como cónyuge?

Es muy importante que los novios inviertan tiempo a definir qué esperan de su futuro esposo o esposa. Hay cuestiones que se deben dejar en claro a fin de evitar futuros resentimientos, desencuentros y conflictos.

Algunas damas ingresan al matrimonio dejando en claro que no lavarán o cocinarán o plancharán la ropa por diversas razones; aluden a problemas de salud, pasan por incapacidad y terminan con el famoso: “no me gusta”. Muchas otras novias, al llegar a ser esposas, asumen esas funciones.

Otras parejas de novios se ponen de acuerdo en compartir las cargas de la vida doméstica.

“Comprenda la mujer el carácter sagrado de su obra y, con la fuerza de Dios y temiéndole, emprenda su misión en la vida. Eduque a sus hijos para que sean útiles en este mundo e idóneos para el mundo mejor. Nos dirigimos a las madres cristianas. Les suplicamos que sientan su responsabilidad como madres y no vivan para agradarse a sí mismas, sino para glorificar a Dios. Cristo no se complació a sí mismo, sino que asumió forma de siervo. El mundo rebosa de influencias corruptoras. Las modas y las costumbres ejercen sobre los

jóvenes una influencia poderosa. Si la madre no cumple su deber de instruir, guiar y refrenar a sus hijos, éstos aceptarán naturalmente lo malo y se apartarán de lo bueno. Acudan todas las madres a menudo a su Salvador con la oración: “¿Qué orden se tendrá con el niño, y qué ha de hacer?” Cumpla ella las instrucciones que Dios dio en su Palabra, y se le dará sabiduría a medida que la necesiten”.¹¹

El principal deber de la novia, es la de prepararse para ser la reina, ama y señora de un hogar y ser la principal actriz en la educación de sus hijos. Cuando una dama decide trabajar, en estos tiempos esto es muy común, deben tener en cuenta si será capaz de tener hijos y poderlos criar. Recuerden que los hijos deben ser criados por los padres y no por la niñera ni los abuelos. No es pecado si no desean tener hijos, podrían adoptarlos ya grandes, pero sí es pecado descuidarlos por el trabajo. Pónganse de acuerdo en este punto y en estos roles antes de casarse.

Los novios deben decidir qué clase de rol paterno desempeñarán:

“Padres, . . . combinad el cariño con la autoridad, la bondad y la simpatía con la firme represión. Dedicad a vuestros hijos algunas de vuestras horas de ocio; intimad con ellos; asociaos con ellos en sus trabajos y juegos, y ganad su confianza. Cultivad su amistad, especialmente la de vuestros hijos varones. De este modo ejerceréis sobre ellos una poderosa influencia para el bien”.¹²

El novio debiera ir pensando en que debe ser un padre amoroso y firme a la vez. Un padre que pase tiempo con sus hijos a fin

¹¹Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 211.

¹²Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 199.

de poder conversar con ellos y se convierta en un amigo.

Hay muchos otros planos que se debieran conversar en el noviazgo para contestar la pregunta que está en cuestión en este título como por ejemplo:

¿Cómo quieres que reaccione cuando estés enojado (a)?

¿Cuál es tu lenguaje de amor?

¿Cómo quieres que me comporte como esposo en los días feriados y libres?

¿Qué esperas de mí en cuanto a los deberes del hogar?

¿Consideras que debo cambiar algún hábito o práctica?

Se espera que muchas más preguntas se susciten en el que hacer de la vida de los novios.

“Los jóvenes tienen que aprender muchas lecciones, y la más importante es la de conocerse a sí mismos. Deberían tener ideas correctas en cuanto a sus obligaciones y deberes para con sus padres, y aprender continuamente en la escuela de Cristo a ser mansos y humildes de corazón. Al par de amar y honrar a sus padres, han de respetar también el criterio de los hombres de experiencia con quienes tienen relación en la iglesia”.¹³

El noviazgo es la etapa en la que se debe buscar consejo de amigos consagrados al Señor, de personas adultas que sirvan al Señor, a fin de encontrar criterios de vida matrimonial que los conduzcan por un camino seguro hacia la felicidad matrimonial.

El novio debe dejar en claro qué es lo que espera de su novia cuando ésta sea su esposa. Entre las tareas que se podrían enumerar están:

1. Ropa limpia y planchada

¹³Elena G. de White, *Mensajes para los jóvenes* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1967), 443.

2. Casa limpia
3. Hijos alimentados
4. Comida a tiempo y sabrosa
5. Casa ordenada
6. Siempre cuidadosa de su apariencia
7. Cariñosa y comprensiva
8. Siempre dispuesta a la intimidad
9. Etc.

Y la novia debe ser clara en cuanto a lo que espera de su novio cuando sea su esposo:

1. Que se involucre en los trabajos de la casa
2. Que sea cariñoso
3. Que converse de cómo le fue en el trabajo
4. Que se involucre de manera activa en la crianza de los hijos
5. Que reconozca los afanes de la esposa en la casa
6. Que sea un líder espiritual y social del hogar
7. Que se pueda contar con él en todo momento
8. Que sea trabajador
9. Que prefiera estar con la familia antes que en el trabajo o los amigos
10. Que sepa manejar las tensiones
11. Etc.

Estas listas pueden ser muy exigentes, pero se sorprenderían de lo que muchos jóvenes y señoritas esperan de sus futuros cónyuges. Luego que se ha hecho una lista de las expectativas de uno y otro, se debe conversar de lo que se va a asumir y de lo que el otro no debe esperar porque no se

está dispuesto a ceder. El dialogo debe ser franco y maduro (es por ello que los novios deben ser mayores de veinte años para poder tomar decisiones serias) y los acuerdos a los que se lleguen deben honrarse. Cada vez que se conversa de un punto, ambos deben estar de acuerdo para dar por cerrado el tema o en todo caso, dejarlo para seguirlo conversando en alguna ocasión posterior.

4

¿Cómo vas de salud?

Casarse con una persona que acusa un problema de salud en si mismo ya es un riesgo que se debe contemplar y medir a fin de poder afrontarlo en el futuro matrimonio.

Pensemos en una pareja que se casa sabiendo que uno de ellos padece de asma. El novio saludable tendrá que asumir en más de una ocasión los deberes de enfermero. Si se ingresó a la vida matrimonial sin haber ventilado este tema, pues es posible que se sufran pequeños chascos. Pero si este punto se tocó, entonces de alguna manera, la crisis de la enfermedad no encontrará a un cónyuge desprevenido, sino amoroso y tolerante, por que tomó la decisión informada de amar y envejecer junto a una persona con una salud especial. Es sabido que la salud dependerá de los estilos de vida de los novios.

Es necesario que los novios decidan de manera consiente adoptar la práctica de los ocho remedios naturales.

“El 10 de diciembre de 1871 me fue mostrado nuevamente que la reforma pro salud es un ramo de la gran obra que ha de preparar a un pueblo para la venida del Señor. Está tan íntimamente relacionada con el mensaje del tercer

ángel como la mano lo está con el cuerpo. La ley de los Diez Mandamientos ha sido considerada livianamente por los hombres, pero el Señor no quiso venir a castigar a los transgresores de dicha ley sin mandarles primero un mensaje de amonestación. El tercer ángel proclama ese mensaje. Si los hombres hubieran sido siempre obedientes al Decálogo, y hubiesen llevado a cabo en su vida los principios de esos preceptos, la maldición de tanta enfermedad que ahora inunda al mundo no existiría”.¹⁴

El enterarse en el noviazgo sobre las prácticas de salud y estilos de vida de los novios, así como los casos de enfermedad de los padres y familiares proveerán un cuadro completo de lo que podría venir a futuro en cuanto a salud en el nuevo matrimonio. Además esto ayudará a que se adopten estilos de vida durante el noviazgo que se puedan cultivar por la nueva pareja. Estilos de vida como:

1. Salir a caminar juntos media hora diaria
2. Consumir no menos de 6 vasos diarios de agua pura
3. Tomar un baño diario.
4. Ir a la playa o salir al patio a broncearse en los meses que sea posible y tomando los cuidados médicos oportunos para evitar daños cutáneos.
5. Comer saludable, procurando llegar a ser lacto ovo vegetarianos.
6. Dormir temprano y lo suficiente para trabajar vigorosamente el resto del día.
7. Practicar juntos ejercicios respiratorios y técnicas de relajación.

14 Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas : Pacific Press, 1971), 81.

8. Ponerse de acuerdo en rechazar todo tipo de estimulante como drogas, fármacos no prescritos por el médico, té, café y bebidas energéticas.

9. Desarrollar el culto familiar, matutino y vespertino.

Recordemos que estos elementos de salud fueron provistos por el Señor para aliviar el dolor de la humanidad y preparar un pueblo para la venida del Hijo de Dios. Somos mayordomos del Dios y es menester que nos preparemos en la etapa del noviazgo, a fin de construir un matrimonio saludable.

Obviamente no se puede hacer nada cuando algún accidente o enfermedad genética se suceden, pero adoptando estilos de vida saludables se podrán prevenir muchos otros males.

Como novios también es necesario ponerse de acuerdo en los siguientes detalles:

1. Frecuencia en que se realizará la limpieza a fondo
2. Compra de una lavadora automática
3. En los lugares donde sea necesario comprar una secadora
4. Frecuencia con que se lavará la ropa
5. El planchado
6. La higiene de los cuartos
7. La higiene del baño
8. La evacuación de los desechos
9. La limpieza de las cortinas
10. El orden de las cosas
11. Como se atenderá a los miembros de la familia que caigan enfermos
12. Frecuencia del baño diario
13. Etc.

Todos estos asuntos le quitan el romance al noviazgo ¿no?, pero recuerden esta cita de oro:

“No debierais decir una palabra ni realizar acción alguna acerca de las cuales no quisierais que los ángeles las vieses y las anotasen en los libros del cielo. Debéis procurar sinceramente glorificar a Dios. Vuestro corazón debe tener únicamente afectos puros, santificados, dignos de quienes siguen a Cristo, que sean de índole elevada y más celestial que terrenal. Cuanto difiere de esto degrada el noviazgo; y el matrimonio no puede ser santo y honroso a la vista de un Dios puro y santo, a menos que concuerde con los elevados principios de la Escritura.

Los jóvenes confían demasiado en los impulsos. No deben ceder con demasiada facilidad, ni dejarse cautivar con prontitud excesiva por el exterior atractivo de quien dice amarlos. Tal como se lo practica en esta época, el galanteo es un plan engañoso e hipócrita, que tiene mucho más que ver con el enemigo de las almas que con el Señor. Si en algo hay necesidad de buen sentido común es en esto; pero el hecho es que interviene muy poco en tal asunto”.¹⁵

El tema del noviazgo se ha revestido de mucho rosado, corazoncitos, ositos, bombones y maripositas y esto ha empañado lo que es realmente importante en el tema y esto es: la intimidad verbal.

Recuerde que amor no es mirarse a los ojos, es mirar ambos en una misma dirección. Es ponerse de acuerdo en diversos tópicos, es explorarse mutuamente en el nivel del diálogo para descubrir todos los puntos de comunión posibles y ventilar los puntos de vista diferentes para tolerarlos, aceptarlos o

¹⁵Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 46, 47.

rechazarlos a fin de poder construir una relación sólida y bien pensada.

Recuerden también ponerse de acuerdo en cómo enfrentarán la salud de los padres de cada uno de ellos cuando la ocasión lo amerite. Conversen, conversen, conversen...

“Mientras están en la escuela, los estudiantes no deben permitir que su mente se confunda con pensamientos de noviazgo. Están allí para obtener idoneidad para trabajar por Dios, y este pensamiento debe predominar. Adquieran los estudiantes una visión tan amplia como sea posible de sus obligaciones hacia Dios. Estudien fervientemente cómo pueden hacer trabajos prácticos para el Maestro durante su vida estudiantil. Niéguese a agobiar las almas de sus maestros manifestando un espíritu de liviandad y un descuido de los reglamentos.

Los alumnos pueden hacer mucho para contribuir al éxito de la escuela trabajando con sus maestros a fin de ayudar a otros alumnos, y esforzándose celosamente por elevarse por encima de las normas bajas y ordinarias”.¹⁶

¹⁶Elena G. de White, *Consejos para los maestros, padres y alumnos* (Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 1948), 97.

5

¿Cómo manejas tus emociones negativas?

De entre la amplia gama de emociones negativas, permítanme comentar solo algo sobre el manejo de la frustración y el manejo de la ira.

La frustración surge cuando algo que deseamos hacer o tener se muestra inalcanzable, y esto genera ansiedad, agresividad, malestar e insatisfacción. Esto hace que la persona frustrada se torne aburrida, porque cae en un estado mental negativo. Enfrentar la frustración es un reto que exige ciertas habilidades:

- » Necesitamos saber si lo que deseamos depende sólo de nosotros o de alguien más, pues puede requerir que otras personas consideren las circunstancias necesarias para el buen fin de nuestro anhelo. Por ejemplo que varios amigos quieran ir a la playa con nosotros.
- » Es conveniente pensar si tenemos la edad y capacidad suficiente para lograr y tener lo que anhelamos, de no ser así, es necesario tener paciencia y capacitarse para alcanzar el anhelo.
- » Recordar que el único lugar donde el éxito viene an-

tes que el trabajo es el diccionario. En la vida real, para lograr algo valioso, se debe trabajar mucho.¹⁷

Lea este pasaje inspirado:

“Me apena mucho ver que algunos hombres que desean obedecer a Dios confían tanto en la simpatía y la ayuda humanas, que tantas veces producen frustración. Pero Dios, el Dios viviente, es inmutable. Es el mismo Salvador bondadoso, tierno, compasivo y amante, ayer, hoy y por siempre. Satanás ahora está trabajando con todo su poder, sin dejar de probar ningún medio, para perturbar las mentes de los hombres que ven cometer errores a otros de larga experiencia. Pero Jesús es perfecto... Confíe enteramente en Dios. Ore, ore, ore, ore con fe. Luego confíe a Dios la protección de su alma... Ande humildemente con Dios. El Señor ve cada pesar, cada aflicción, cada prueba que asedia al alma humana, y sabe cómo aplicar el bálsamo...”¹⁸

Hay personas que se frustran por que viven pendientes de la aprobación de otros, o de lo que otros deberían hacer y no hacen. Lo que es peor es que la persona frustrada no habla nada, sino que se guarda sus observaciones y luego se dedica a criticar lo que otros realizan.

La frustración mal manejada puede ser el origen de un espíritu amargado y vengativo. El buen control de los pensamientos, el considerar que nada se exige si no se dio aviso antes, son dos normas de vida que debemos tener muy en cuenta en el momento de conocerse como novios.

“No sólo Dios requiere que Ud. controle sus pensamientos,

¹⁷María del Carmen Campillo Pedrón, Lilian Alvarez Arellano, y Carlos Jesús López Díaz. *Cómo ser adolescente y ser feliz en el intento* (México, D.F.: Limusa/Noriega, 2004), 50.

¹⁸Elena G. de White, *A fin de conocerle* (Nampa, Idaho: Pacific Press, 2008), 270.

sino también sus pasiones y afectos. Su salvación depende de que Ud. se gobierne en estas cosas. La pasión y los afectos son instrumentos poderosos. Si se aplican mal, si se ejercen con motivos equivocados, si son mal colocados, son poderosos para realizar su ruina y dejarla como a una náufraga desvalida, sin Dios y sin esperanza. La imaginación debe ser dominada positiva y persistentemente si las pasiones y los afectos han de ser sometidos a la razón, la conciencia y el carácter. . . . A menos que Ud. refrene sus pensamientos, su lectura y sus palabras, su imaginación quedará afectada sin esperanzas. Lea su Biblia atentamente y con oración, y será guiada por sus enseñanzas. Esta es su seguridad.”¹⁹

Por el mal manejo del enojo y la ira, muchas personas han arruinado su vida. La ira es una forma de demostrar sentimientos fuertes. Lo que sucede es que cuando una persona está muy enojada, y tiene una enfermedad mental, o consume drogas (lo cual es extremadamente negativo y más aun en el noviazgo) puede la ira tornarse en ira violenta, llegando a agredir a quienes rodean al individuo. Como la persona enojada no puede manejar esta emoción, entonces siente que debe castigar a alguien más, aunque esta no tenga nada que ver con el problema. Es necesario que la persona iracunda resuelva el problema que le produce ira para no explotar contra personas inocentes.²⁰

Para manejar la ira se debe de evitar el retraimiento, que se manifiesta en abandonar físicamente la situación que produce ira, eludir el problema metiéndose en el trabajo o en alguna otra actividad, o negando que se siente ira.

¹⁹Elena G. de White, *Conducción del niño* (Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 1964), 438.

²⁰Renora Licata, *Todo lo que necesitas saber sobre la ira*. Todo lo que necesitas saber. (New York: Editorial Buenas Letras, 2003), 29.

También es positivo evitar la introversión, es decir, no ventilar las frustraciones de manera madura, esto puede producir síntomas físicos como dolor de cabeza, úlceras, presión alta o problemas coronarios, además de ansiedad, temor, sentimientos de tensión, auto compasión, hasta sentimientos de auto destrucción.

Lea Santiago 1: 18 – 21. El consejo de la Palabra de Dios es que evitemos toda expresión de ira. “Los jóvenes de la actualidad son un índice seguro del futuro de la sociedad; y al observarlos, ¿qué podemos esperar del futuro? La mayoría prefiere las diversiones antes que el trabajo. Les falta valor moral para negarse a sí mismos y responder al llamado del deber. Carecen de control propio y se dejan dominar por la ira ante la más leve provocación. Muchos viven sin principios y son insensibles a los dictados de su conciencia; y con sus hábitos de ocio y derroche se apresuran a participar en toda suerte de vicios y de este modo corrompen la sociedad, convirtiendo a nuestro mundo en una segunda Sodoma. Si los apetitos y las pasiones estuvieran bajo el control de la razón y la religión nuestra sociedad ofrecería un aspecto completamente diferente. Nunca fue el deseo de Dios que las condiciones actuales existieran. Se han producido debido a la flagrante violación de las leyes de la naturaleza”.²¹

Nuestro deber en el noviazgo es el de buscar ayuda para manejar mejor nuestras emociones negativas. La señora White observa que las expresiones impropias de los impulsos se deben a que se ha dejado de lado las leyes naturales. Son los ocho remedios naturales aquellos medios adecuados para mejorar el control de los sentimientos.

²¹Elena G. de White, *Consejos sobre la salud* (Bogotá, Col.: Asociación Publicadora Interamericana, 1989), 111.

6

¿Qué número de hermano eres?

Cuando uno de los novios es hijo o hija mayor o menor o el mayor de muchos hermanos o es hijo único o último, o segundo, cada una de estas situaciones puede repercutir en su manera de ser y puede darnos mensajes de cómo ha de ser su vida de casados.

Si la novia es hija mayor de varios hermanos e intervino de manera activa en la crianza de ellos, probablemente, aunque esto no es determinante, necesite de espacios de “respiro” en la crianza de sus propios hijos. La ayuda de su madre o suegra para quedarse con los nietos por una noche o un fin de semana cada dos meses sería saludable para que la mamá se descargue de la “dulce tensión” que los niños pudiesen generar.

Al haber “criado” a sus hermanos, puede haberle “cansado” de criar y eso se puede ver en la conducta de afecto materno y paciencia para con sus niños.

Si uno de los novios es hijo único, no siempre, pero es probable que haya sido más engreído de lo normal, por lo que la relación como esposo o esposa, hijo o hija únicos, se puede tornar en un desafío fascinante. Vivir con una persona que era el centro

de la vida de sus padres, puede ser tan demandante para su cónyuge que se hace necesario ser un compañero activo de él o ella para que ambos logren “empatar”.

Un niño o una niña mimada, ya de esposa o esposo, deben tratar de pensar que se casan no con un papá o una mamá que seguirá consintiéndoles en todo, sino con una persona igual a él o ella que también necesita afecto de su compañero (a). Cuando se case ya no será el centro de la vida sino que él, muchas veces, tendrá que girar en torno a la vida de su esposa. Esto se acentuará más con la llegada de los hijos.

Si el novio es único varón con varias hermanas, puede haber sido bastante engraido. Esto es más notorio si es el único varón e hijo último con varias hermanas, y más aun si es el hijo de la vejez de sus padres. La ventaja es que puede gustar de engrair mucho a su cónyuge, pero sus tanques de afectos deberán ser llenados más que los de esposos que no son hijos únicos.

El haber sido hijos únicos también puede ser fascinante y un desafío para el novio o novia que quiera casarse con uno de ellos. Son jóvenes que suelen ser seguros de sí mismos por lo que su cónyuge tendrá que brindarles mucho reconocimiento.²²

Es cierto que todos necesitamos que se nos dé mucho amor, pero al estar casados con algunos representantes de lo antes mencionado hará que nuestras habilidades de brindar amor sean mejoradas y aumentadas.

De aquí algunas reflexiones:

1. Una persona incapaz de dar afecto necesita aprender a amar con urgencia antes de casarse.

²²Tracy Hogg, Melinda Blau, y Margarita Valencia. *El secreto de educar niños felices y seguros* (Bogotá: Grupo Editorial Norma, 2005), 242.

2. Una persona egocéntrica necesita aprender a considerar las necesidades afectivas de los demás.
3. Una persona engreída necesita aprender que no es el centro de la vida de todo el mundo.
4. Una persona mimada debe aprender que muchísimas cosas no se harán como él o ella quieran.
5. Una persona que es muy segura de sí misma debe aprender a respetar el pensamiento de los demás.

¿Pero cómo puedo conocer más a mi novio o novia en estos aspectos?

Pues muy fácil. Charla con sus padres. El amor verdadero no entra por la ventana, ni se cuela por las rajaduras de la pared. Pide permiso y entra por la puerta principal. Charla con los padres y conversa mucho, no solo con la novia o novio, sino con los futuros suegros.

“¿Quisieran repasar su obra los padres en lo que atañe a la educación y preparación de sus hijos, y considerar si acaso han cumplido plenamente su deber con esperanza y fe para que esos niños sean una corona de gozo en el día del Señor Jesús? ¿Han trabajado por el bienestar de sus hijos, de tal modo que Jesús pueda contemplarlos desde el cielo y santificar sus esfuerzos mediante su Espíritu? Padres, a vosotros os toca preparar a vuestros hijos para ser útiles en esta vida en el grado más alto, y compartir la gloria final de lo que ha de venir”.²³

Recuerde que su novio o novia en gran parte son el resultado de la educación de casa. Pero además su futuro cónyuge también cuenta con el impacto de su centro de formación universitaria, de sus amigos y de su religión. Sin embargo el

²³Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 25.

impacto de la casa paterna siempre saltará a la vista.

Les digo a los que piensan en casarse que visiten a sus novios en sus casas y observen como se tratan sus futuros suegros. Cuando uno se casa, en sus conductas de esposo o esposa, más de una vez, se ven evocadas las conductas de sus padres. Entonces vean si sus suegros son cariñosos, acomedidos y amables. Conversen con ellos sobre la niñez y adolescencia de su futuro esposo o esposa. Eso les abrirá el panorama de modo más amplio.

Reitero que el amor verdadero debe pedir permiso.

“No hurtarás,” fue escrito por el dedo de Dios en las tablas de piedra, y sin embargo ¡cuántas veces se practica y disculpa el hurto solapado de los afectos! Se persiste en un galanteo engañoso y en un intercambio de comunicaciones secretas hasta que los afectos de un ser inexperto, que no sabe en qué puede resultar todo esto, se retraen en cierta medida de sus padres y se fijan en quien, por su misma conducta, se demuestra indigno de su amor. La Biblia condena toda suerte de improbidad.... Sólo Dios conoce el pleno alcance de toda la desgracia ocasionada por esta manera solapada de llevar a cabo los galanteos y casamientos. Sobre esta roca han naufragado muchas almas. En esto cometen terribles errores aun personas que se dicen cristianas, cuya vida se distingue por su integridad, y que parecen sensatas en todo otro asunto. Revelan una voluntad obstinada que ningún razonamiento puede cambiar. Se quedan tan fascinados por sentimientos e impulsos humanos que no tienen deseo de escudriñar la Biblia ni de estrechar su relación con Dios”.²⁴

Cuando se ama, se pide permiso a los padres para iniciar el

24 Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 49.

proceso amistoso de conocer a la persona que despertó los puros afectos del amor. Haga las cosas conforme el corazón de Dios.

7

¿Tienes planes de seguir estudiando?

Amós 3:3 “¿Andarán dos juntos, si no estuvieren de acuerdo?”

El texto de Amós enseña que el Señor siempre se comunicará con su pueblo para hacerle saber sus propósitos. El asunto que quiero resaltar con esto es que cuando dos personas andan juntas es porque tienen muchos puntos en común.

“Dios los crea, ellos se juntan”, o “aves del mismo plumaje se juntan”. Estos dos refranes nos enseñan que mientras más puntos de comunión haya en una pareja mejor.

Dos personas que sean lo más parecidas en diferentes puntos de vista, serán una pareja con menores riesgos al momento de iniciar la vida matrimonial

Es en varios puntos en que se debe estar de acuerdo. Suelo señalar lo siguiente en una consejería pre matrimonial (es decir, cuando una pareja de novios desean que los case, tenemos que sostener una serie de conversaciones y charlas a las que denomino consejería pre matrimonial):

La pareja debe ponerse de acuerdo en cómo será:

1. Su manejo del dinero: ¿juntarán sus sueldos? ¿Quién administrará el dinero? ¿se dará una partida a los padres? ¿Cuánto de los ingresos se destinará para qué? ¿Cada uno manejará una partida de dinero para ellos solos? Además del presupuesto familiar y las tarjetas de crédito.
2. Manejo del tiempo: ¿en que se invertirán los feriados? ¿Cómo pasarán los días libres? Los hobbies y los estudios.
3. Manejo de las emociones: ¿Cómo se comportarán cuando uno de los dos esté enojado, triste o feliz? ¿Cómo discutiremos?
4. Manejo de la familia: Tiempo dispuesto para los hijos y para la familia extendida.

De todo esto, repararé en el tema de los estudios.

Esta sección inicia con que los novios deben tener la mayor cantidad de puntos de vista similares, porque como lo dijera Antoine de Saint Exupéry: “Amor no es mirarse el uno al otro, sino mirar los dos en la misma dirección”.

Como en todo lo anterior, en el tema de los estudios, los novios se deben poner de acuerdo en cuanto a las aspiraciones académicas de cada uno de ellos.

¿Qué pasaría si uno de ellos desea estudiar tres maestrías y dos doctorados y pasarse media vida estudiando? O ¿Cómo sería si él solo desea terminar su carrera y ella desea seguir estudiando y aun posponer su maternidad para lograr sus objetivos?

Pues estas cosas se conversan. Les comparto una cita que les puede parecer reveladora.

“Son muchos los que piensan que a fin de ser aptos para un servicio aceptable, deben seguir un largo curso de estudio con

maestros sabios en alguna escuela del mundo. Es verdad que deben hacer esto si desean obtener lo que el mundo llama educación. Pero no decimos a nuestros jóvenes: Estudiad, estudiad, manteniendo vuestra mente todo el tiempo en los libros. Ni les decimos: Debéis dedicar vuestro tiempo en la escuela a adquirir la así llamada “educación superior”. La causa de Dios necesita obreros experimentados. Pero no debemos pensar que hay que trepar al más alto eslabón del conocimiento en cada ciencia. El tiempo es corto y debemos trabajar fervorosamente por las almas. Si los alumnos quieren estudiar la Palabra de Dios con diligencia y oración, hallarán el conocimiento que necesitan.

No es necesario que todos conozcan varios idiomas; pero sí que todos tengan experiencia en las cosas de Dios. No digo que no debe haber quienes estudien idiomas. Deben estudiarse los idiomas. Antes de mucho habrá necesidad positiva de que muchos abandonen sus hogares y vayan a trabajar entre pueblos de otras lenguas; y los que tienen ciertos conocimientos de estos idiomas podrán comunicarse con quienes no conocen la verdad”.²⁵

No se quiere decir que no se deba estudiar. Es bueno estudiar y alcanzar un alto nivel, pero no está bien pasarse la vida en las universidades estudiando. Es bueno ponerse de acuerdo en este respecto para evitar futuros conflictos.

²⁵Elena G. de White, *Consejos para los maestros, padres y alumnos* (Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 1948), 482, 483.

8

¿Cuántos amigos tienes?

Lo que sucede es que el que quiera tener amigos debe de mostrarse amigo. Cuando no tenemos amigos se puede deber a que la persona es muy tímida o a que tiene serios problemas de sociabilización. Esto puede mejorarse siempre y cuando el individuo tenga deseos fervientes de cambiar.

Existen muchos materiales que motivan y ayudan a tener un poco de autoestima a fin de poder vencer traumas del pasado y poderse relacionar de manera eficiente y efectiva con los demás.

La cantidad de amigos puede ser un indicador de la capacidad de locuacidad, confiabilidad y madurez de la persona, como también la incapacidad de sostener relaciones amicales en el tiempo.

De cualquier modo, una persona con problemas de sociabilización debe de buscar ayuda profesional para superar aquello que no lo deja proyectarse hacia los demás.

Lo que debe de aprender un niño es a ser dependiente de sus padres, es decir, aprender a pedir permiso, a consultar y a andar con seguridad confiando enteramente del buen criterio de sus padres. Es por ello que los padres no deben

generar en sus hijos doble vínculo, esto se manifiesta cuando el padre en alguna ocasión castigan una nimiedad con severidad, y luego, cuando el niño hace algo realmente grave, no lo castiga con tanta tosquedad. Esto genera en el niño una confusión. Por un lado cuando el padre está enojado, castiga hasta por dejar caer un poco de agua, y cuando esta alegre, no castiga cuando se rompe algo. Conductas como esta, entre muchas otras, puede generar inseguridad en el niño.

Cuando se han hecho bien las cosas con el niño, en la adolescencia se debe buscar que los muchachos (adolescentes) lleguen a la independencia. Es decir que sean lo suficientemente independientes como para construir barreras contra los malos modelos que el entorno les presente. Deciden no ser como los muchachos y muchachas que copian conductas y apariencias desorientadas (emos, reagetoneros, punks, tecnocumbieros, etc). Llegan a ser independientes y se respaldan en la moral que han recibido de casa. Se vuelven cuestionadores con base, y presentan una rebeldía basada en criterios claros y socialmente aceptables, no en sentires y pareceres confusos.

Cuando el antes niño, luego adolescente, se vuelve joven, se espera que alcance un nivel de madurez que lo haga interdependiente.

Cuando enseño en la Universidad, me encuentro con jóvenes que desean hacer sus trabajos solos, no en grupo, y para justificar su actitud esgrimen argumentos como: “el grupo no trabaja, hay muchos irresponsables”, o “trabajo mejor solo”. Esto deja entrever que hace falta madurez. Un joven o señorita que piensa en enamorarse, debe pensar en asumir roles de madurez y de conductas interdependientes, es decir, habilidades como la asertividad y el trabajo en equipo.

Una persona con poca asertividad o sin habilidades para trabajar en equipo o que tiene la mística de infundir temor para ser seguido es una adolescente con cuerpo de mujer o de hombre. Esas conductas son fáciles de asumir, lo difícil es la conciliación.

Cuando ya se es un joven con las habilidades sociales básicas, se puede pensar en un noviazgo sólido y firme.

Un joven que no desea trabajar en equipo. Que se aísla, y no desea relacionarse con los demás, sino solo con su novia debe ser consciente de que su conducta no es la mejor y debe elaborarse y buscar ayuda de gente capacitada para ayudarlo como psicólogos, consejeros profesionales, psiquiatras y adultos saludables.

No se debe confundir estos rasgos de personalidad con aquellas personas que gustan de la privacidad y reserva.

Recuerdo bien algunas ocasiones en que me invitan a algún evento y tengo la agenda llena en la misma fecha:

“¿Podría acompañarnos a esta reunión?”

Yo respondo: “mil disculpas, no puedo”:

A lo que mi interlocutor pregunta (aunque con buenas maneras, pero con algo de atrevimiento): “¿Por qué? ¿qué tiene que hacer?”.

Y me vienen unas ganas locas de responder: “¿Qué le importa?”

Pues basta con haber respondido que no se puede.

Recordemos amigos que debemos ser respetuosos de la intimidad y reserva de los demás.

Entonces, hay que establecer diferencias entre un muchacho con problemas de sociabilización y uno que gusta mantener en reserva algunas áreas de su vida. El muchacho con problemas de sociabilización tiene miedo a ser rechazado, ofendido, es

decir, tiene muy mala autoestima. Un muchacho reservado se relaciona y establece límites a sus interlocutores.

Una persona con buena capacidad de sociabilización será un esposo y una esposa capaz de resolver conflictos y de ser un buen representante del sistema familiar que se formará.

Un joven que ya es novio debe de ser lo suficientemente capaz de escuchar y aquilatar consejos, de buscarlos y someterse a ellos de ser necesario. Un joven socialmente saludable goza de buena autoestima y no teme construir puentes. Un joven socialmente saludable puede ingresar a una discusión con el ánimo de declinar sus opiniones frente a otras mejor fundamentadas.

Un joven socialmente saludable puede ser una bendición para tener un noviazgo de éxito y un futuro matrimonio con menores riesgos.

“Debe enseñarse a los alumnos que no son átomos independientes, sino que cada uno es una hebra del hilo que ha de unirse con otras para completar una tela. En ningún departamento puede darse esta instrucción con más eficacia que en el internado escolar. Es allí donde los estudiantes están rodeados diariamente de oportunidades, que si las aprovechan, les ayudarán en gran manera a desarrollar los rasgos sociales del carácter.

Pueden aprovechar de tal modo su tiempo y sus oportunidades que logren desarrollar un carácter que los hará felices y útiles.

Los que se encierran en sí mismos y no están dispuestos a prestarse para beneficiar a otros mediante amigable compañerismo, pierden muchas bendiciones, porque merced al trato mutuo el entendimiento se pule y refina; por el trato social se formalizan relaciones y amistades que

acaban en una unidad de corazón y en una atmósfera de amor agradables a la vista del cielo”.²⁶

²⁶Elena G. de White, *Mente, carácter y personalidad* (Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, 1990), 2:647, 648.

9

¿Por qué es tan importante el noviazgo, no basta con ser enamorados?

Lo que sucede es que estamos en una era de corrupción. Le tenemos tanto temor a la formalidad que nos refugiamos en etapas que nos hemos inventado para legitimizar nuestra inmadurez. Se le tiene tanto miedo a la palabra "novio", que nos inventamos jergas que nos permita referirnos a lo mismo pero quitándole el componente de compromiso.

En Venezuela se le llama "pavo", o "pava".

En Guatemala se le llama "el traído" o "la traída".

En el Perú se le llama "enamorado" o "enamorada".

En Nicaragua se le llama "jaña" o "jaño".

En Argentina se le llama "gordo".

En Cuba "jebo" o "jeba".

En Chile se le llama "pololo" o "polola".

En Bolivia "pelado" o "pelada".

Pero en todos los países citados se le puede también llamar novio, aunque en lo chabacano y sin compromiso se lo denomina así. En Costa Rica y Puerto Rico se le llama "novio".

Es decir, se supone, se cree, se piensa (mal por cierto) que un

enamorado no tiene la formalidad y oficialidad de un novio por que no tienen fecha de bodas. Cuando una pareja de jóvenes se me acerca y se presentan como enamorados les hago las siguientes preguntas:

¿Con el enamorado se besan, se abrazan, caminan de la mano, andan juntos, se visitan?

Casi siempre la respuesta es afirmativa: sí.

¿Entonces qué diferencia hay? Pues la respuesta es clara, miedo al compromiso. Lo que pasa es que estamos en una época en que no se soporta la presión y se piensa en tener una enamorada o enamorado para satisfacer el anhelo de amar y ser amado. Pero cuando se inicia una relación de amor muy jóvenes, los riesgos de iniciarse sexualmente se elevan, aunque esto no es determinante. La pregunta es: “¿vale la pena correr riesgos?”

Pienso que no. Nadie se ha muerto por esperar.

Pero la cuestión no termina aquí. En busca de la informalidad y de huir del compromiso, se han inventado otros “niveles” de intimidad: el amigo especial, la “firme”, el “vacilón”, el “choque y fuga”. Disculpen las jergas, pero es el lenguaje coloquial que por estos años muchos jóvenes (no todos) utilizan.

Todo con el fin de huir de la palabra formal: “Novio”.

Bueno. A continuación quisiera que leas con detenimiento las siguientes citas del Espíritu de Profecía:

“Los afectos formados en la infancia han terminado frecuentemente en uniones desgraciadas, o separaciones deshonrosas. Rara vez han resultado felices las uniones tempranas, si han sido hechas sin el consentimiento de los padres. Deberían mantenerse sujetos los afectos juveniles hasta que llegue el tiempo en que la edad y la experiencia

suficientes permitan libertarlos con honra y seguridad. Los que no se dejan sujetar están en peligro de vivir una vida desdichada. El joven que aun no ha pasado los veinte años es un pobre juez de la idoneidad de una persona tan joven como él para ser la compañera de su vida. Una vez que ha madurado su criterio, se contemplan atados uno a otro para siempre, y quizá sin condiciones para hacerse mutuamente felices. Entonces, en vez de tratar de sacar el mejor partido de su suerte, se hacen recriminaciones, la brecha se agranda hasta sentir completa indiferencia el uno hacia el otro. La palabra hogar no tiene nada de sagrado para ellos. Hasta su misma atmósfera está envenenada por palabras duras y amargos reproches”.²⁷

Antes de los veinte no se enamora, piensen en esto amigos. Si tienes menos de veinte años y estas de novio o novia, debes considerar la posibilidad de darte un tiempo para madurar.

“Tus ideas infantiles acerca del amor a las niñas no comunica a nadie una alta opinión de ti. Al dar rienda suelta a tus pensamientos en tal sentido, incapacitas tu mente para el estudio. Te verás inducido a frecuentar compañías impuras; se corromperán tus costumbres y las de otros. Así precisamente se me presenta tu caso, y mientras insistas en hacer tu voluntad, cualquier persona que procure guiarte, influir en ti o refrenarte encontrará la más resuelta resistencia porque tu corazón no está en armonía con la verdad y la justicia”.²⁸

Escucha el consejo amigo, amiga. No eres una isla. El noviazgo es muy importante, es tan importante que te puede atar a

²⁷Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 66, 67.

²⁸Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 68.

una persona por el resto de tu vida hasta que la muerte los separe.

““No hurtarás,” fue escrito por el dedo de Dios en las tablas de piedra, y sin embargo ¡cuántas veces se practica y disculpa el hurto solapado de los afectos! Se persiste en un galanteo engañoso y en un intercambio de comunicaciones secretas hasta que los afectos de un ser inexperto, que no sabe en qué puede resultar todo esto, se retraen en cierta medida de sus padres y se fijan en quien, por su misma conducta, se demuestra indigno de su amor. La Biblia condena toda suerte de improbidad....

Sólo Dios conoce el pleno alcance de toda la desgracia ocasionada por esta manera solapada de llevar a cabo los galanteos y casamientos. Sobre esta roca han naufragado muchas almas. En esto cometen terribles errores aun personas que se dicen cristianas, cuya vida se distingue por su integridad, y que parecen sensatas en todo otro asunto. Revelan una voluntad obstinada que ningún razonamiento puede cambiar. Se quedan tan fascinados por sentimientos e impulsos humanos que no tienen deseo de escudriñar la Biblia ni de estrechar su relación con Dios”.²⁹

Aunque aparentemente esté fuera de moda, el hecho de ir a la casa de los padres y solicitar autorización para charlar con su hija a fin de conocerla y frecuentarla con el fin de llegar a un noviazgo es muy deseable y apropiado. ¿Quién mejor que los padres de la señorita para aquilatar al futuro novio? Los padres cristianos y consagrados son jueces sabios para ayudar en las decisiones de sus hijos, especialmente en las decisiones que tienen un futuro eterno.

²⁹Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 49.

10

¿Has sido adicto a algo?

¿Qué es una adicción?

Una adicción es el resultado de un mal manejo de las emociones. Por ejemplo, un hombre de 50 años, casado, con tres hijos en la Universidad, está tan agobiado con las cuentas que se siente tan incapaz de solucionar sus problemas que opta por crearse una realidad paralela, un mundo virtual personal.

Este “tubo de escape” lo logra a través del alcohol, el tabaco, las drogas o alguna otra sustancia o proceso, incluso con personas.

El individuo es incapaz de manejar su vida y decide huir a través de una adicción.

Una adicción es un apego emocional a una sustancia que puede ser legal o ilegal; personas o proceso. Este apego siempre es destructivo. Afecta algún área del ser humano, por lo tanto, lo afecta totalmente.

Se trata de una conducta obsesivo compulsiva (necesidad incontrolada de repetir cierta conducta de manera recurrente) llevando a un individuo a consumir alguna sustancia o experimentar algún proceso que producirá algún

efecto positivo (euforia o placer) con el fin de librarse del un estado de ánimo negativo (dolor, aburrimiento, estrés, timidez).³⁰

Las adicciones pueden clasificarse en:

Adicciones a Procesos: Son aquellas relaciones destructivas con el trabajo, internet, juego, pornografía, sexo, religión, deportes u alguna otra.

Adicciones a sustancias: Estas adicciones se pueden dividir en dos, sustancias legales e ilegales. Dentro de las legales están el café, el té, la comida y los fármacos. En cuanto a las sustancias ilegales están la pasta básica de cocaína (PBC), éxtasis, LSD, marihuana, entre otras.

Adicciones a personas: Son las que se suelen dar entre novios, con terapeutas, consejeros o profesionales de diversa índole.

Recuerde que las adicciones siempre tienen un componente destructivo.

Un adicto puede presentar los siguientes síntomas:

1. Necesidad de incrementar la exposición a la sustancia, persona o proceso.
2. Presencia de síntomas de abstinencia cuando está lejos de la causa de su adicción.
3. Incapacidad para detenerse en la exposición a la persona, sustancia o proceso.
4. Deseos de abandonar la exposición a la causa de su adicción.
5. Dedicación a obtener los recursos necesarios para llegar a la fuente de su adicción.

³⁰Josefa. Cañal, *Adicciones: cómo prevenirlas en niños y jóvenes*. (Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma, 2003), 2.

6. Continuar el consume aunque la persona sepa las consecuencias.

Tenga en cuenta

Recuerde que un adicto es un enfermo, quien decidió o tomó la decisión de estar así. Esta enfermedad afecta su cerebro interfiriendo en su funcionamiento normal. En el caso de las sustancias, estas imitan los químicos naturales del cerebro acostumbrando al adicto a tomar más drogas. Estas también afecta el metabolismo.

En otras palabras, el adicto ha comprometido su memoria, sus sistemas motivacionales y sus circuitos de recompensa. En conclusión, todos los estímulos relacionados a su adicción pueden desatar un intenso deseo por el objeto adictivo.³¹

Considere también que un adicto no necesariamente es un delincuente (aunque podría serlo) sino por sobre todo un ser humano con un terrible manejo de las emociones y de la voluntad.

Además, cuando existe un adicto en una familia, toda la familia está afectada porque interactúa con el enfermo experimentando sentimientos de vergüenza,³² cólera o negación.

Observe como se observa en los escritos de Elena G. de White a la práctica del vicio al alcohol y al tabaco:

“Trabajad por el intemperante y el adicto al tabaco, diciéndoles que ningún beodo heredará el reino de Dios, y que “no entrará en ella ninguna cosa inmunda”. Mostradles

³¹Herbert L., Petri, John M Govern, y Salinas Ortiz, *Motivación. Teoría, investigación y aplicaciones*. (México: Thomson, 2006), 214.

³²Merle A Fossum y Marilyn J. Mason, *La vergüenza: cómo enfrentarla y resolverla* (México, D.F.: Editorial Pax México, 1989), 127.

el bien que podrían hacer con el dinero que ahora gastan en lo que no les hace más que daño”.³³

“Para las personas que han heredado una predisposición por los estimulantes, es muy peligroso que tengan a su alcance vino y sidra en su casa; pues Satanás continuamente los insta a dar rienda suelta a su deseo. Si se rinden a la tentación, no saben dónde detenerse; el apetito demanda más y más, y es complacido para ruina de ellos. Se nubla el cerebro la razón no domina más las riendas, sino que las coloca sobre el cuello de la concupiscencia. Abunda el libertinaje y se practican vicios de toda clase como resultado de la complacencia del apetito por vino y sidra. Es imposible que un adicto a esos estimulantes y acostumbrado a su uso, luego crezca en la gracia. Se vuelve vulgar y sensual; las pasiones animales controlan las facultades superiores de la mente y no se fomenta la virtud.

Beber moderadamente es una escuela en la cual los hombres se educan para la carrera de los ebrios. Tan gradualmente los aparta Satanás de los baluartes de la temperancia, tan insidiosamente el vino y la sidra ejercen su influencia sobre el gusto, que se entra en la senda de la ebriedad sin advertirlo. Se cultiva el gusto por los estimulantes; se desajusta el sistema nervioso; Satanás mantiene la mente en una inquietud febril; y la pobre víctima imaginándose perfectamente segura, prosigue más y más, hasta que se derriba toda barrera y se sacrifica todo principio. Se minan las resoluciones más fuertes y los intereses eternos son demasiado débiles para mantener el apetito pervertido bajo el dominio de la razón. Algunos a la verdad nunca están ebrios

³³Elena G. de White, *La temperancia* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1978), 216.

pero siempre están bajo la influencia de bebidas suaves. Su mente es febril e inestable, no caen en un verdadero delirio, pero son realmente desequilibrados pues están pervertidas las facultades más nobles de la mente”.³⁴

³⁴Elena G. de White, *La temperancia* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1978), 246, 247.

11

¿Practicar tu cristianismo?

De pronto tú eres un muchacho o una muchacha muy activa en la iglesia. Estas comprometida con dar estudios bíblicos, cantas en el coro de la iglesia, estas en la directiva de la misma. Te comprometiste como maestra de niños, estas apoyando en el club de conquistadores, cantas en los especiales.

Además de todo ello, tienes una vida devocional activa, es decir, hacer tu culto todos los días, desarrollas el estudio del folleto de la Guía de Estudio de la Escuela Sabática, siempre estás leyendo un libro del Espíritu de Profecía, y solo escuchas música de la iglesia.

De pronto, un día conoces a un muchacho recién bautizado. Como ya se bautizó, piensas que es ya un hijo de Dios con todo el estilo de vida cristiano. Entonces lo aceptas como novio y descubres que él solo va a la iglesia los sábados a las 11 de la mañana y comienza a ir a la Sociedad de Jóvenes solo porque tú vas.

Es decir se compromete con la iglesia por ti y no porque tiene un compromiso con su vida devocional. Luego descubres que tiene una Biblia que siempre está nueva y nueva porque

no la usa, no la lee.

Luego descubres que la música que escucha sigue siendo la misma música que escuchaba de no bautizado.

¿Te parece familiar este caso hipotético?

Pues se repite con mucha frecuencia. Los jóvenes antes de pensar en el noviazgo deben buscar tener una vida espiritual activa y sostenible en el tiempo.

Muchas parejas se unen en matrimonio y el hombre no asume su rol de sacerdote, no organiza el culto matutino y vespertino y menos hace culto familiar. Es necesario que los novios conversen mucho sobre la dinámica de la vida espiritual en el futuro hogar, no dejen este tema a lo obvio.

Para que los jóvenes se descubran en sus hábitos existe el periodo de amistad, donde los muchachos y muchachas pueden conversar de diversos temas que los prepare para tomar una decisión de matrimonio informada.

Tengan cuidado con el mito de “va a cambiar”. El problema no viene al expresar el deseo de cambio, sino cuando el individuo se olvida de sus palabras al descubrir que construir un hábito resulta más difícil que expresar el deseo.

Es necesario conocerse mucho, tener intimidad verbal en el ámbito de la práctica de la vida cristiana.

Cuando una pareja de jóvenes se unen en matrimonio y no tienen igualdad de condiciones en la expresión de la vida cristiana, pues al principio serán muy tolerantes, pero luego la tolerancia dará paso a las discusiones. Esto se acentuará más con la llegada de los hijos, cuando se tenga que formar hábitos de práctica cristiana en ellos.

“Nunca debe el pueblo de Dios aventurarse en terreno prohibido. El casamiento entre creyentes e incrédulos ha sido prohibido por Dios; pero con demasiada frecuencia el

corazón inconverso sigue sus propios deseos y se contraen casamientos que Dios no sanciona. Por esta causa muchos hombres y mujeres están sin esperanza y sin Dios en el mundo. Murieron sus aspiraciones nobles, y Satanás los sujeta en su red por una cadena de circunstancias. Los que son dominados por la pasión y el impulso tendrán que cosechar una mies amarga en esta vida, y su conducta puede resultar en la pérdida de su alma.

Los que profesan la verdad pisotean la voluntad de Dios al casarse con incrédulos; pierden su favor y hacen obras amargas, de las que habrán de arrepentirse. La persona incrédula puede poseer un excelente carácter moral; pero el hecho de que no haya respondido a las exigencias de Dios y haya descuidado una salvación tan grande, es razón suficiente para que no se verifique una unión tal. El carácter de la persona incrédula puede ser similar al del joven a quien Jesús dirigió las palabras: “Una cosa te falta,” y esa cosa era la esencial”.³⁵

Para conocerse los jóvenes deben hacer uso de la amistad, no necesariamente entrar en una relación de “enamoramiento” para ello, sino de amistad pura y duradera.

Otra cuestión que se debe tener en cuenta debe ser que no es recomendable enamorar con un joven o señorita que recién ha ingresado a la iglesia, porque aun no conoce el estilo de vida del noviazgo adventista. Debe dejárselo conocer a muchos hermanos y hermanas jóvenes que le sirvan de modelos y amistades.

Solución: practica tu cristianismo antes de casarte, comprométete con el Señor y ten una vida de comunión

³⁵Elena G. de White, El hogar cristiano (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 54.

activa y viva con Cristo. Haz uso de los materiales que la Iglesia Adventista del Séptimo Día pone a tu disposición para ayudarte en tu fortalecimiento y crecimiento espiritual, los cuales son:

1. Tu Biblia
2. La Guía de Estudio de la Escuela Sabática
3. El auxiliar de la Escuela Sabática
4. La Devoción Matutina.
5. Libros del Espíritu de Profecía.
6. Libros producidos por las Casas Editoras de nuestra Iglesia.

Tenemos muchos materiales de alto nivel para que enriquezcas tu vida espiritual y te constituyas en el sacerdote que un nuevo hogar necesita y en la maestra de las primeras letras y primeros pasos hacia Jesús que tus futuros hijos necesitarán.

12

¿Cómo es tu día libre perfecto?

Como sería encontrar a una pareja de novios tan diferentes que difiriesen en su manera de disfrutar sus días libre.

Él disfruta mucho de la lectura y su día libre perfecto consistiría en pasarse todo el día leyendo, solo deteniéndose para ir al servicio higiénico y tomar sus comidas, mientras que ella ama la naturaleza, y en todos sus días libres se goza en salir a los zoológicos e ir a centros recreacionales para tener un contacto personal con la creación de Dios.

En la etapa del noviazgo se ponen de acuerdo en cuanto a cómo llevarán sus días libres de casados y es que un día saldrán juntos al campo y otro día se quedarán leyendo buenos libros en casa.

Todo funciona muy bien mientras dura el primer año de matrimonio, pero luego comienzan las desavenencias.

“vamos Jorge, vamos al paseo”

“no... anda tu, estoy cansado, quiero quedarme a leer”

“pero es un paseo de la iglesia, vamos, “

“pero ya salimos el domingo pasado juntos, hoy toca quedarnos”

“pero es la iglesia, no estaba planeado esto, simplemente toca paseo de nuevo y hay que ser maduros para adaptarnos”

“¿insinúas que estoy portándome como un niño?”

“si te queda el guante...”

Y a discutir por no respetar los acuerdos.

Jóvenes, busquen ser los más similares. Todo punto de comunión en el noviazgo es ganancia.

Si a los dos les gusta el campo. Pues qué bien. Busquen estar de acuerdo en todo lo que hagan. Busque la comunión.

“Muchas veces ocurre que antes de casarse las personas tienen poca oportunidad de familiarizarse con sus mutuos temperamentos y costumbres; y en cuanto a la vida diaria, cuando unen sus intereses ante el altar, casi no se conocen. Muchos descubren demasiado tarde que no se adaptan el uno al otro, y el resultado de su unión es una vida miserable. Muchas veces sufren la esposa y los niños a causa de la indolencia, la incapacidad o las costumbres viciosas del marido y padre.*

Hoy está el mundo lleno de miseria y pecado a consecuencia de los matrimonios mal concertados. En muchos casos se requiere sólo pocos meses para que el esposo o la esposa se percate de que sus temperamentos nunca podrán armonizar, y el resultado es que reina en el hogar la discordia, cuando sólo debería existir el amor y la armonía del cielo.

Las discusiones por asuntos triviales cultivan un espíritu amargo. Los francos desacuerdos y los altercados causan indescriptible desgracia en el hogar, y apartan a los que deberían estar unidos por los lazos del amor. Miles se han sacrificado a sí mismos, en alma y cuerpo, por causa de matrimonios imprudentes, y han descendido por la senda

de la perdición”.³⁶

Busquen ser compatibles en cuanto a lo que harán con su tiempo libre. Pónganse de acuerdo en el noviazgo y busque todo punto de comunión.

La pregunta es: ¿Qué pasa si somos tan diferentes pero nos amamos? Pues la respuesta: es probable que sean muy diferentes y se amen, pero no piensen que toda la vida será así. La vida matrimonial es hermosa cuando dos andan de acuerdo, de lo contrario será una lucha y un esfuerzo mantener la estabilidad del hogar.

Aves del mismo plumaje se juntan, busque ser lo más parecidos posibles.

³⁶Elena G. de White, El hogar cristiano (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 70, 71.

13

¿Cómo se tratan tus padres?

Más de uno tiene la idea de que, cuando una pareja se casa, solo se casan los novios, y la familia queda de lado.

Es cierto, de algún modo la familia pasa a un segundo plano, es decir, los padres ya no tienen la última palabra, sino el esposo y la esposa en plena comunión y libertad de decisión.

Pero también es muy sabido que los novios deben pensar muy bien al momento de casarse, porque con el matrimonio vienen los compromisos de cumpleaños del suegro, de la suegra, del tío, la tía, el primo, la prima, el hermano, la hermana, es decir, compromisos que tienen como eje los miembros de la familia del esposo o esposa.

Es que es imposible casarse sin la familia.

La familia siempre será un ente real en la vida matrimonial. Una realidad en los momentos difíciles y hermosos.

Aquel mito de que uno se debe de llevar mal con los suegros es eso, un mito. Uno debe procurar llevarse bien con los padres de la esposa o esposo.

Cuando los novios se casan sin el consentimiento de los padres esto acarrea en varios casos resentimientos y censura. Se debe dar el paso del matrimonio con el entero

consentimiento de padres y amigos. Querido joven y señorita, recuerda que tus padres son los que te conocen y pueden aquilatar, con los años de experiencia, si un joven o una señorita son adecuados para compartir su vida contigo. Es imprescindible, cuidar de la opinión de los que peinan canas.

Aunque los padres de ambos estén lejos, puede que aparezcan de manera contundente para visitarlos y pasar un par de meses con ustedes.

A veces, el cónyuge, al tener la visita de sus padres puede comportarse de manera diferente.

Cuando niños, todos los que hemos tenido la dicha de tener a los dos padres juntos durante la niñez, pues recordamos momentos felices y también los días oscuros de su paternidad joven.

Recordamos muy bien cuando ellos jugaban con nosotros, nos engreían y nos cargaban en los hombros cuando nos cansábamos. Nuestros padres dándose un beso, nos llenaban de alegría y seguridad de que estaban unidos. Nuestros padres sin querer nos modelaron patrones para nuestra futura paternidad.

Esto es evidente cuando ya somos casados y llegamos a situaciones nuevas en la convivencia conyugal, situaciones que tratamos de conciliar con alguna situación ya vivida por nuestros padres y que de algún modo fuimos testigos de cómo la superaron o enfrentaron, entonces “actuamos” como ellos en circunstancias parecidas.

“Te pareces a tu madre”, esta frase puede ser un halago o un serio reproche. Queridos, nuestros padres muy probablemente no tuvieron a la mano ningún manual para convertirse en mejores padres, pero esa fue la realidad de sus padres. Hicieron lo que pudieron con amor y mucha

voluntad, de acuerdo, muchas veces, con lo hicieron con ellos tus abuelos.

Pero eso hicieron tus padres, no necesariamente vas a volver a hacer lo que tus padres hicieron. Para saber si ellos hicieron bien o mal pues debes de leer mucho acerca de vida conyugal, aun antes de casarte, a fin de reducir los riesgos de mala comprensión.

Nuestros padres son dignos ejemplos de muchas actividades y reacciones, pero en algunas otras es mejor no copiarlos. Me refiero a la pérdida de control en el manejo de sus emociones, o en decisiones que generaron en nosotros confusiones, o cuando no se pusieron de acuerdo delante de nosotros.

Copiemos lo bueno de ellos y superémoslos en lo que debían mejorar. La vida nos enseñará a saber discernir qué debemos copiar y qué olvidar.

Los manuales más efectivos que han llegado a mis manos son los siguientes: *“El hogar cristiano”* y *“La conducción del niño en el hogar”* ambos de Elena de White. Busquen estos títulos, jóvenes, y léanlos antes de casarse, de manera obligatoria y copien los modelos de esposo y esposa, de padre y madre que se sugieren allí.

“Todo hogar cristiano debe tener reglas; y los padres deben, por sus palabras y su conducta el uno hacia el otro, dar a los hijos un ejemplo vivo y precioso de lo que desean verlos llegar a ser. Debe manifestarse pureza en la conversación y debe practicarse constantemente la verdadera cortesía cristiana. Enseñemos a los niños y jóvenes a respetarse a sí mismos, a ser fieles a Dios y a los buenos principios; enseñémosles a respetar y obedecer la ley de Dios. Estos principios regirán entonces su vida y los pondrán en práctica en sus relaciones con los demás. Crearán una atmósfera pura, que ejerza

una influencia tendiente a alentar a las almas débiles en la senda hacia arriba que conduce a la santidad y al cielo. Sea cada lección de un carácter elevador y ennoblecedor, y las anotaciones hechas en los libros de los cielos serán tales que no nos avergonzaremos de ellas en el juicio”.³⁷

Lo que hicieron nuestros padres y cómo se llevaron entre ellos dejó una marca en nuestra mente y nos formó patrones buenos y algunos otros que pueden ser mejorados, pero ello es historia, depende de nosotros elaborarnos hoy, leer libros cristianos que nos hagan mejores padres, mejores esposos, para que demos ahora excelentes modelos a nuestros hijitos. Demos las gracias a nuestros padres, hicieron lo mejor que pudieron, pero ahora nos toca a nosotros ser mejores que ellos para con nuestros hijitos, y superarlos, pues debemos aprender de la experiencia de otros. Jóvenes, busquen los mejores libros y busquen consejeros saludables a fin de poder ser padres dignos de nuestros hijos.

“Consérvese alegre y animada. En vez de consagrar todo momento a interminables costuras, haga de la velada de familia una ocasión de grata sociabilidad, una reunión de familia después de las labores del día. Un proceder tal induciría a muchos hombres a preferir la sociedad de los suyos en casa a la del casino o de la taberna. Muchos muchachos serían guardados del peligro de la calle o del negocio de comestibles de la esquina. Muchas niñas evitarían las compañías frívolas y seductoras. La influencia del hogar llegaría a ser entonces para padres e hijos lo que Dios se propuso que fuera, es decir, una bendición para toda la vida”.³⁸

³⁷Elena G. de White, “el hogar cristiano” (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 12, 13.

³⁸ Elena G. de White, “el hogar cristiano” (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 70.

Recuerde que debemos ser mejores hoy que ayer, propónganse los novios formar un hogar santo para que sus hijos vean el cielo en ellos, esto debe de ser un dulce esfuerzo diario.

14

¿Cuántos hijos quieres tener?

Esta pregunta es tan importante como la otras, pero a esta le añado algo más de seriedad porque involucra directamente a otras vida. Un matrimonio que recién se está gestando debe tener claro el número de hijos que desea tener y esto dependerá de lo siguiente:

1. “Nivel de paternidad”
2. Economía
3. Metas a largo plazo

Paternidad.

Hay muchachos que no desean tener hijos pues lo que quieren es ser “libres”. Lo que pasa es que visualizan a los hijos como una traba en su desarrollo y éxito, en lugar de incluirlos en el proyecto familiar.

La cantidad de hijos debe discutirse y pensarse con detenimiento. Hay muchachos que son muy paternales, cariñosos y dispuestos con los niños, juegan con ellos y les gusta conversar con ellos a pesar de sus diálogos pueriles e inocentes. Son muy paternales. Pero también están los que no gustan de los niños, pero que sí gustarían solo de

uno o dos hijos, no más, no gustan de los niños, solo de los suyos. Son padres buenos y cuidadosos. También están los que no quieren saber nada con hijos, aceptan a los sobrinos, pero tienen otras prioridades en la vida que tener hijos. Son buenas personas y desean superarse para servir, pero no desean que los niños sufran porque no serán su prioridad, a menos que su esposa se haga cargo de ellos sin molestarlos. Conversen de los roles que esperan de su pareja como padre o madre.

Economía

Tengan los hijos que puedan criar, y un hijo es caro amigos. Un hijo en cada etapa de la vida va a tener un “costo de mantenimiento”, “un costo operativo” y un “costo de capacitación”. Cuando es un bebe, pues están los pañalitos, los pañitos húmedos, los remedios, las citas al médico, las vacunas, la ropa, entre otras cosas. Cuando son infantes está la ropa, el kínder y todo lo que implica, más vacunas, y otros costos operativos. Cuando son niños y adolescentes, pues, ya no se visten con lo que tū quieres, ya hay otras “necesidades”

Cada edad tiene sus propios desafíos económicos con los hijos. Los hijos son una inversión, para lograr, no un bien o un beneficio, sino su felicidad y la felicidad de los nietos y bisnietos.

Cada hijo, en este año, en el Perú, debe ser un gasto mensual de algunos cientos de soles. Considérenlo. Por esto, una pareja debe pensar en el noviazgo cuando se está en la madurez, es decir, luego de los veinte años. Un noviazgo serio, va camino al matrimonio y surge de una profunda amistad.

Metas a largo plazo

¿Cuáles son los planes de estudio, de viajes, de adquisición de bienes, de construcción u algún otro que pongan límite a los deseos de tener hijos? Pues contemplen estos proyectos futuros y vean si esto puede ser dejado de lado para tener pequeños o pues no.

“Los que asumen las responsabilidades de la paternidad deben primero considerar si podrán rodear a sus hijos de las debidas influencias. El hogar es tanto una iglesia de familia como una escuela de familia. La atmósfera del hogar debe ser tan espiritual, que todos los miembros de la misma los padres y los hijos, resulten bendecidos por su asociación mutua. Las influencias celestiales tienen la facultad de educar. Los que están rodeados por tales influencias se preparan para entrar en la escuela de arriba”.³⁹

“Pero muchos de los que entran en la relación matrimonial no se dan cuenta de todas las sagradas responsabilidades que trae aparejadas la maternidad. Muchos carecen de capacidad disciplinaria. En muchos hogares hay poca disciplina, y a los niños se les permite hacer lo que quieran. Tales niños andan a la deriva de aquí para allá; no hay nadie en el hogar capaz de dirigirlos correctamente, nadie que pueda sentar los debidos fundamentos que debe gobernar su futura educación... Los niños que están rodeados por estas condiciones desafortunadamente son dignos de lástima. Si no se les proporciona la oportunidad de recibir la debida preparación fuera del hogar, se los priva de muchos privilegios que, por derecho, todo niño debe tener. Esta es la luz que se me ha presentado.

Los que son incapaces de educar a sus hijos correctamente,

³⁹Elena G. de White, *Mensajes selectos* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, 1967), 3:244, 245.

no debieran haber asumido jamás las responsabilidades de la paternidad. Pero debido a su juicio equivocado, ¿no haremos ningún esfuerzo para ayudar a sus pequeñuelos a formar caracteres correctos? Dios desea que tratemos estos problemas cuerdamente”.⁴⁰

Los hijos son una bendición y se deben de tenerse con alegría y en un marco de responsabilidad.

⁴⁰Elena G. de White, *Mensajes selectos*, t III (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, 1967), 245.

15

¿Qué deportes practicas?

A veces los muchachos que están con la clara intención de formar un hogar, en la etapa previa del noviazgo, vienen con hábitos deportivos encomiables o indeseables. El tema del deporte puede ser una bendición, siempre y cuando se los lleve adelante con mucha responsabilidad.

Dividiremos esta pregunta del siguiente modo:

Parejas deportistas y sus beneficios.

Uno de los ocho remedios naturales es la actividad física y quienes la practican tiene una mejor calidad de vida, pensamientos más equilibrados y la circulación de su sangre es más activa debido a la salud del músculo cardíaco, el cual está bien entrenado.

Pero no se trata de hacer deporte una vez por semana, sino de hacer deporte como mínimo tres veces por semana, y con una duración constante de 20 minutos, esto significa que deberíamos jugar un partido de futbol de dos horas cuando menos para lograr correr los 20 minutos durante todo el partido.

El hábito es el de hacer deporte, deporte intenso como

el básquetbol, el trote o la caminata. Si uno de los novios llega con esta sana práctica, debe conversar el cómo será su estilo de vida en el matrimonio y cómo será la vida del novio o novia que no tiene esta práctica.

Adicción al deporte.

Adicción es el apego emocional destructivo hacia una persona, una sustancia o un proceso. Es destructivo por que desvía la atención, dinero y tiempo del adicto, de lo bueno y necesario (trabajo, descanso, alimentación) hacia la práctica adictiva, logrando así perjudicarse a sí mismo y a quienes lo rodean.

Un adicto al deporte es una persona que por practicar su deporte gasta en demasía, no descansa y dedica toda su atención a su práctica quitándole así recursos y tiempo a lo que es bueno. El cónyuge y los hijos quedan en cierto abandono económico y de tiempos, de parte del adicto.

Esto se puede prevenir en el noviazgo. El adicto es adicto por que tiene un mal manejo de sus emociones, así que con orientación profesional esto puede mejorar.

Los deportes y los niños.

Todo se aprende por modelaje, si los padres son deportistas, pues los hijos, muy probablemente también serán deportistas y esta sería una herencia saludable y muy deseable. La familia deportista saldrá con los hijos para que jueguen y respiren aire puro.

Los domingos y los deportes.

La pregunta es cómo hará la nueva pareja con la práctica dominical del deporte. Seguirán saliendo a jugar los domingos

o uno de los dos tratará de que esto no sea así. Esto se debe discutir y conversar mucho.

“La inactividad debilita el organismo. Dios creó a los hombres y mujeres para ser activos y útiles. Nada puede aumentar la fortaleza de los jóvenes como el ejercicio adecuado de todos los músculos en la labor útil”.⁴¹

“Puesto que la mente y el alma hallan expresión por medio del cuerpo, tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad físicas; todo lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado. Sin salud, nadie puede comprender distintamente ni cumplir completamente sus obligaciones para consigo mismo, con sus semejantes o con su Creador. Debiera cuidarse por lo tanto tan fielmente la salud como el carácter. El conocimiento de la fisiología y de la higiene debería ser la base de todo esfuerzo educativo”.⁴²

El Espíritu de Profecía sanciona que es menester tener hogares donde se practique actividad física, pero esto con equilibrio. No por practicar deporte se debe dejar de comer, dormir o se incurra en gastos excesivos.

Es bueno ser equilibrado en este tema.

Recuerde que todo lo que sea hábitos entre los esposos debe de conversarse antes de casarse, es decir, cuando son novios.

⁴¹Elena G. de White, *Conducción del niño en el hogar* (Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 1964), 318.

⁴²Elena G. de White, *Conducción del niño en el hogar* (Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 1964), 338, 339.

16

¿Cómo gastas tu dinero?

Uno de los temas que generan más controversias dentro del matrimonio (incluso divorcios) es el manejo del dinero. Recuerden que el dinero no construye la felicidad, pero es indispensable para que a través de su uso sabio, colabore en el ambiente de cordialidad de la nueva familia.

Comprador compulsivo.

Uno de los impulsos que se deben controlar es el de comprar de manera compulsiva, es decir, las ofertas. Es bueno saber comprar. Se compra lo que se necesita y lo que se va a utilizar. La compra de algún objeto que no va a ser aprovechado o que no ha sido planificado podría redundar en el malestar de la familia.

Un novio que desea casarse debe de ser capaz de controlar sus gastos y sus ingresos.

Para comprar hay tres leyes, esto me lo enseñó mi esposa, la ley de los bueno, bonito y barato. Busquemos cosas de buena calidad, pero no paguemos lo que se nos pida, sino, busquemos el mejor precio de lo mejor.

Hay que buscar lo mejor y para esto hay que tener paciencia,

la paciencia de buscar, buscar y buscar, hasta que no haya dudas de que no hay nada mejor.

Les cuento una anécdota, cierta vez salimos a comprar zapatos con mi esposa, y ella logró ubicar un par que reunía todo lo que ella buscaba y pagó el precio. Era un día en que debíamos comprar rápido. Cuando ya salíamos de la zona de mercadeo, encontró el mismo par de zapatos por menos de la mitad del precio. ¿Qué hubieras hecho? Pues yo me lamentaba de haber comprado lo mismo más caro, pero ella no, ella volvió, y pidió por favor devolver su compra porque estaba en el tiempo adecuado y buscó comprarlos en el otro lugar.

Eso es saber comprar. Si no sabes comprar y tu pareja si, pues aprende paciencia y a seguir sus indicaciones.

Las tarjetas de crédito.

La mayoría de nosotros no entiende mucho sobre créditos, crédito normal, o crédito revolvente, inversiones, presupuestos, por lo que es necesario que manejemos bien la información que podamos obtener sobre el manejo de las tarjetas.

Amigos, debemos ser muy cuidadosos en el uso del crédito. Personalmente recomiendo que no se use de tarjetas de crédito por lo menos en los primeros años de matrimonio y que todo se logre por el ahorro y la disciplina.

Es una bendición el ahorrar, y el saber hacer correctas inversiones.

Enseñad a vuestros hijos que Dios tiene derecho sobre todo lo que poseen, y que ninguna cosa podría suprimir ese derecho; todo lo que poseen lo han recibido como un legado, para probarlos si serán obedientes. El dinero es un bien necesario; que no se prodigue a quienes no lo necesitan.

Hay otros que necesitan vuestros dones voluntarios. . . . Si tenéis hábitos de despilfarro, suprimidlos de vuestra vida tan pronto como sea posible. A menos que hagáis esto, os arruinaréis para la eternidad. Y los hábitos de economía, trabajo, y sobriedad son, aun en este mundo, una mejor porción para vosotros y vuestros hijos que una rica dote”.⁴³

El buen hábito del manejo responsable de los ingresos debe de ser enseñado desde que se es niño. Si no tuvimos padres que nos instruyeron en estos buenos hábitos de vida, pues es necesario que en la juventud debamos aprender lo que no aprendimos de niños.

“Que todos se esfuercen valerosa y activamente por ahorrar antes que por gastar. Decid a los que están dispuestos a consumir sin producir: Es mi deber economizar en todo sentido. No puedo estimular la extravagancia. No puedo permitir que el dinero salga de mis manos para adquirir lo que no necesito.

Desde el más encumbrado hasta el más humilde, los obreros de Dios deben aprender a economizar. Que cada uno se diga: Restringiré en mí mismo cualquier inclinación a gastar dinero en forma innecesaria. Que los que trabajan al servicio de Dios sean productores tanto como consumidores. Considerad la grandeza de la obra y restringid la inclinación no cristiana a gastar dinero para la gratificación personal. Tomad en cuenta el costo de aquello que deseáis comprar.

Esto constituye una oportunidad excelente para que cada uno se conforme con su suerte y ocupe su lugar. Que todos traten de producir alguna cosa. Los que trabajan en la obra de Dios deberían estar dispuestos a ayudar cuandoquiera

⁴³Elena G. de White, *Conducción del niño* (Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 1964), 124.

que su ayuda es necesaria. Deberían limitar sus gastos todo lo posible, porque llegará el momento cuando se necesitará cada dólar que se pueda conseguir para llevar adelante la obra del Señor “.⁴⁴

Se debe ahorrar para todo lo que se necesita, y esto se debe practicar en el noviazgo. Por favor, conózcense en este aspecto antes de casarse.

⁴⁴Elena G. de White, *Consejos sobre mayordomía cristiana* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, 1970), 282.

17

¿Qué esperas de mí como esposo o esposa? (Pregúntaselo de nuevo)

Uno de los temas más importantes y que no deben dejarse de lado por ningún motivo es saber ¿Cuáles son las expectativas de la pareja en función a los roles que espera de su futuro cónyuge?

Lo mejor es entrar en el matrimonio sin tanta fantasía y pensar en las realidades matrimoniales antes de que todo se haya consumado. Es ideal no conceder mucho en esta etapa de exploración si realmente no se va a reclamar luego la realización de lo conversado, por ejemplo:

Una pareja conversa de este tema y ella expresa su manifiesto deseo de no cocinar cuando se case. Él entonces consiente y no dice nada, esperando que a lo largo del tiempo ella reflexione y cambie. Pues se casan y resulta que ella ni reflexiona ni cambia. Surgen problemas, ¿pero quién los hace surgir?, pues el esposo que en la etapa de noviazgo concedió demasiado a su novia, suponiendo que todo cambiará.

El “supongo” no existe en las relaciones de pareja, el “se supone” no tiene lugar en el dialogo saludable. La premisa es: si no se avisó, pues no se supone.

Todo se debe conversar en el noviazgo a fin de que la pareja ande de acuerdo en la mayor cantidad de ítems.

En cuanto al rol de la mujer, pues se espera que:

“Al rey en su trono no incumbe una obra superior a la de la madre. Esta es la reina de su familia. A ella le toca modelar el carácter de sus hijos, a fin de que sean idóneos para la vida superior e inmortal. Un ángel no podría pedir una misión más elevada; porque mientras realiza esta obra la madre está sirviendo a Dios. Si tan sólo comprende ella el alto carácter de su tarea, le inspirará valor. Percátense del valor de su obra y vístase de toda la armadura de Dios a fin de resistir a la tentación de conformarse con la norma del mundo. Ella obra para este tiempo y para la eternidad.*

La madre es la reina del hogar, y los niños son sus súbditos. Ella debe gobernar sabiamente su casa, en la dignidad de su maternidad. Su influencia en el hogar ha de ser suprema; su palabra, ley. Si ella es cristiana, bajo la dirección de Dios, conquistará el respeto de sus hijos.*

Se debe enseñar a los niños a considerar a su madre, no como una esclava cuyo trabajo consiste en servirlos, sino como una reina que ha de guiarlos y dirigirlos enseñándoles renglón tras renglón, precepto tras precepto”.⁴⁵

Y del esposo se tienen las siguientes expectativas:

“El esposo y padre es cabeza de la familia. Es justo que la esposa busque en él amor, simpatía y ayuda para la educación de los hijos, pues son de él tanto como de ella, y él tiene tanto interés como ella en el bienestar de ellos. Los hijos buscan sostén y dirección en el padre, quien necesita tener un concepto correcto de la vida y de las influencias

⁴⁵Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 206, 207.

y compañías que han de rodear a su familia. Ante todo, debería ser dirigido por el amor y temor de Dios y por la enseñanza de la Palabra divina, para poder encaminar los pasos de sus hijos por la buena senda....

El padre debe hacer cuanto esté de su parte por la felicidad del hogar. Cualesquiera que sean los cuidados y las perplejidades que le ocasionen sus negocios, no debe permitir que arrojen sombra sobre su familia; debe volver siempre a casa con la sonrisa y buenas palabras en los labios”.⁴⁶

La mujer debe de pensar en convertirse en una esposa amorosa y tierna madre, y el novio debe pensar en convertirse en la fuente de protección de su esposa y de sus hijos así como en el sacerdote del hogar.

Conversar en este respecto es de vital importancia a la hora de construir un nuevo hogar.

Hay otros ítems con respecto a lo que se espera del futuro cónyuge:

En el área de la economía se podría esperar que:

1. Se junte el dinero de ambos
2. Que se mantengan partidas de dinero separadas
3. Que se deje un dinero diario fijo
4. Que no se usen tarjetas de crédito
5. Que se ahorre a corto, mediano y largo plazo, etc.

En el área del manejo de la familia

1. Con qué frecuencia se visitará a la familia cercana
2. Con qué frecuencia se saldrá con la familia a pasear
3. Con qué frecuencia se ayudará económicamente a la familia

⁴⁶Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 188, 189.

En el área del manejo de las emociones

1. Cómo se manejará el enojo en las discusiones
2. Cómo se manejará la frustración
3. Cómo se manejará el dialogo

En el area de manejo del tiempo

1. Con qué frecuencia se dispondrá de tiempo a solas, sin los hijos
2. Con qué frecuencia los cónyuges necesitarán tiempo solos
3. Con qué frecuencia los cónyuges necesitarán tiempo para sus proyectos personales
4. Cómo se ayudarán

Y hay tantas otras áreas como educación de hijos, disciplina de hijos, comunicación con la familia, arreglo e higiene del hogar, higiene de la ropa, economía domestica, cocina, etc. Areas en las que los novios deben expresar las expectativas que tienen uno del otro.

Estas áreas solo son algunas de todas las que se deben ventilar en la relación de noviazgo, no se limite a ellas, mientras más puntos de comunión tengan entre ustedes, mejor.

18

¿Tienes algún familiar enfermo?

El tener un familiar enfermo es altamente desgastante, porque no solo sufre la persona afectada sino toda la familia. Tener un padre o una madre enferma afectará de manera ineludible a los hijos.

Si uno de los hijos esta de novio o novia, pues qué gran alivio será para él o ella que su futuro cónyuge se familiarice con la realidad que su futuro esposo o esposa vive. Cuando estén casados no deben esperar que el hijo o hija dejen de visitar al padre enfermo, ni siquiera dejar de aportar económicamente para afrontar la enfermedad.

En otro capítulo dejamos en claro que cuando dos personas se casan, pues no solo se casan ellos dos sino dos familias. Es por ello que se recomienda que ambos sean de la misma religión y se hayan formado en hogares funcionales.

La enfermedad en un golpe duro y más aun la muerte. Cuando uno de los cónyuges sufra la pérdida de un ser amado, el otro deberá ayudar y comprender a su esposo o esposa.

A veces la enfermedad es el resultado de estilos de vida erróneos que producen mucho dolor y sufrimiento, y los hijos han copiado esos mismos errores de conducta. Esto

puede hacer que la enfermedad se vuelva hereditaria por lo hábitos (fuera de otras enfermedades que se traspasan de padres a hijos de forma genética).

“Vi que nuestro Padre celestial nos ha otorgado la gran bendición de la luz relativa a la reforma pro salud, para que obedezcamos las exigencias divinas, y glorifiquemos a Dios en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu, que son de él, y para que finalmente nos hallemos sin tacha delante del trono de nuestro Dios. Nuestra fe nos exige que elevemos la norma, y que avancemos. Aunque muchos objetan la conducta seguida por otros reformadores en pro de la salud, ellos mismos, como hombres razonables, deben hacer algo. Nuestra raza se encuentra en una condición deplorable, y sufre enfermedades de toda especie. Muchos tienen enfermedades heredadas, y sufren en gran manera a causa de los malos hábitos de sus padres; y sin embargo siguen el mismo proceder erróneo con respecto a sí mismos y a sus hijos, que fue seguido hacia ellos. Son ignorantes con respecto a sí mismos. Están enfermos y no saben que sus propios hábitos erróneos les están causando inmensos sufrimientos.

Hay solamente unos pocos que hasta ahora han sido despertados lo suficientemente como para entender cuánto tienen que ver sus hábitos relativos al régimen alimenticio con su salud, su carácter, su utilidad en este mundo, y su destino eterno. Vi que es el deber de los que han recibido la luz del cielo, y han comprendido los beneficios de andar en ella, manifestar un interés mayor por los que todavía están sufriendo por carencia de conocimiento. Los observadores del sábado que están esperando el pronto regreso de su Salvador deben ser los últimos en manifestar falta de interés en esta gran obra de la reforma. Los hombres y mujeres

deben ser instruidos, y los ministros y el pueblo deben sentir que descansa sobre ellos la responsabilidad de trabajar para agitar el tema, e instar a otros a aceptarlo”.⁴⁷

Dios nos dio la reforma pro salud, los ocho remedios naturales, que constituyen nuestra filosofía adventista de la salud, para aliviar el sufrimiento del mundo y preparar un pueblo para su venida. Los hábitos de salud que el Señor nos recomienda es para poder lograr, además de la salud, la santidad, la santidad como novios, esposos y padres.

Explore la salud de los padres y observe la salud de su futuro cónyuge. Si su novio o novia tiene algún problema de adicción o salud, pues recomiéndele que lo supere, mucho, y repito, mucho antes de casarse. Que dé evidencias de franca mejoría antes de decir “sí” en el altar.

⁴⁷Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio* (Buenos Aires: ACES,), 59, 60.

19

¿Cómo vas de autoestima?

La autoestima es la capacidad que tenemos de poder auto respetarnos y querernos. La autoestima se puede trabajar desde que el individuo es pequeño y son los padres los primeros formadores de la autoestima. Cuando los padres no son capaces de construir la autoestima de sus hijos, pues la presencia de un adulto saludable es necesaria para la edificación de una autoestima equilibrada y saludable.

Una persona que no es capaz de amarse de manera saludable, no es capaz de amar a otros. La autoestima debe ser construida por otros. La idea de que una persona se puede mirar al espejo y repetirse de que es una buena persona, o es guapo o guapa o es inteligente, no es saludable en sí misma, sino que debe haber una persona o personas que rodeen al individuo y le construyan su imagen a través de una sana sociabilización. Los cumplidos, los regalos, los actos de servicio, el contacto físico saludable y el tiempo dedicado de manera exclusiva y especial, van creando en el niño y el adolescente la idea de valía propia y de autoimagen. ¿Quieres un adulto saludable? pues rodea a un niño de adultos saludables.

¿Qué sucede cuando un joven no fue rodeado de adultos saludables? pues muy probablemente presentará problemas de autoestima que se pueden evidenciar de la siguiente manera:

- » Sentimiento de incapacidad e indignidad de vivir, sintiéndose mal en lo más profundo.
- » Se siente angustiado, estresado, solo y deprimido.
- » Manifiesta problemas en sus relaciones sociales.
- » Puede sentir una merma en su rendimiento laboral o académico.
- » Rehúyen todo riesgo y desafío.
- » Se sienten con deseos de iniciar alguna actividad que los libere de sus tensiones (adicciones).
- » Se siente sensible a las críticas y rechaza los elogios merecidos.⁴⁸

Una persona con baja autoestima no es feliz, no se ama, no se acepta, es cruel consigo misma y todas sus limitaciones las proyecta en los demás.

Para que un joven mejore su autoestima tiene que tomar la decisión de autoelaborarse a través del control de los pensamientos. El individuo debe darse cuenta de que la autoestima depende de su interpretación personal de la realidad. De su capacidad de aceptar amor, amarse y amar lúcida y auténticamente.

Ser consciente de manera responsable de sus posibilidades, límites y recursos.

Escoger las experiencias constructivas y sanas, y rehuir aquellas que le reducen a un mero títere.

Tratar de liberarse de aquello que le resta autoestima, como

⁴⁸Álvaro Jiménez, *Quiero y puedo acrecentar mi autoestima* (Bogotá: Paulinas, s/f), 55, 56.

imágenes paternas rígidas, sentimientos de pertenencia a pandillas, dependencia de personalidades fuertes, hábitos conductuales.

Fomentar el pensamiento optimista en la compañía del Señor.

Aprender a manejar los sentimientos negativos como enojo y frustración.

Aceptar los elogios sin filtrarlos, sino en tomarlos con agradecimiento.⁴⁹

Elena de White comenta la ocasión en que una hermana con una disposición a reparar solo lo negativo le hizo una consulta. El Señor le dio un mensaje para ella:

“Muchos al recorrer el camino de la vida, fijan sus ojos en sus errores, fracasos y desengaños, y sus corazones se llenan de dolor y desaliento. Mientras estaba yo en Europa, una hermana que había estado haciendo esto y que se hallaba profundamente apenada, me escribió pidiéndome algunos consejos que la animaran. La noche que siguió a la lectura de su carta, soñé que estaba yo en un jardín y que uno, al parecer dueño del jardín, me conducía por los caminos del mismo. Yo estaba recogiendo flores y gozando de su fragancia, cuando esta hermana, que había estado caminando a mi lado, me llamó la atención a algunos feos zarzales que le estorbaban el paso. Allí estaba ella afligida y llena de pesar. No iba por el camino siguiendo al guía, sino que caminaba entre espinas y abrojos. “¡Oh!” murmuró ella, “¿no es una lástima que este hermoso jardín esté echado a perder por las espinas?” Entonces el que nos guiaba dijo: “No hagáis caso de las espinas, porque solamente os molestarán.

⁴⁹Isabel Serrano Gonzales, *La educación para la salud del siglo XXI: comunicación y salud* (Madrid: Díaz de Santos, 2002), 116, 117.

Cortad las rosas, los lirios y los claveles”.

¿No ha habido en vuestra experiencia algunas horas felices?
¿No habéis tenido algunos momentos preciosos en que vuestro corazón ha palpitado de gozo respondiendo al Espíritu de Dios? Cuando abrís el libro de vuestra experiencia pasada, ¿no encontraréis algunas páginas agradables? ¿No son las promesas de Dios fragantes flores que crecen a cada lado de vuestro camino? ¿No permitiréis que su belleza y dulzura llenen vuestro corazón de gozo?

Las espinas y abrojos únicamente os herirán y causarán dolor; y si vosotros recogéis solamente estas cosas y las presentáis a otros, ¿no estáis, además de menospreciar la bondad de Dios, impidiendo que los demás anden en el camino de la vida?

No es bueno reunir todos los recuerdos desagradables de la vida pasada, sus iniquidades y desengaños, hablar de estos recuerdos y llorarlos hasta estar abrumados de desaliento. El hombre desalentado está lleno de tinieblas, echa fuera de su propio corazón la luz divina y proyecta sombra en el camino de los otros”.⁵⁰

Una autoestima deficiente puede alejar la felicidad de la familia. Un padre o una madre con una tendencia solo a ver lo negativo, sin momentos abundantes de alegría y proyectando miedo a su cónyuge e hijos, creará un clima negativo para el desarrollo social saludable de su familia.

El consejo del Señor es que seamos muy cuidadosos con lo que pensamos y nos esforcemos en enfocarnos en las bendiciones abundantes de Dios que están tan evidentes a nuestro alrededor.

⁵⁰Elena G. de White, *El camino a Cristo* (Buenos Aires, Argentina : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2008), 117 – 119.

Es hora de que asumamos el control firme de nuestros pensamientos. Cierta vez en clase me encontré con un alumno, de porte alto y delgado, en su rostro proyectaba alguna preocupación escondida que trataba de mostrarse, pero que hablaba así: “profesor, a mi me gusta mirar el lado bueno de todo, claro, con responsabilidad, y auto motivarme para salir adelante, porque todo pasa”. Mi alumno se convirtió en mi maestro en aquella ocasión.

20

Más temas de diálogo

A continuación les dejo 50 temas en torno de los cuales conversar y conocerse mejor. Recuerden dejar de lado la fantasía y ser muy objetivos.

1. Notas de aprovechamiento en el colegio.
2. Notas en la universidad o en el instituto.
3. Como utiliza el poder
4. Pensamientos sobre política
5. El tabaco
6. El alcohol
7. Las bebidas energéticas
8. Las sustancias prohibidas
9. El sentido del humor
10. El manejo de la tristeza
11. Metas en el area académica
12. Metas en el área geográfica
13. Metas en el área espiritual
14. Metas en el área familiar
15. Pasatiempos

16. Aseo de la casa
17. Aseo personal
18. Orden se la habitación y de la casa
19. Enfrentando enfermedades
20. Salud de la familia
21. Manejo de la televisión
22. Manejo del internet
23. Manejo de los videojuegos
24. Manejo del teléfono móvil
25. Puntualidad
26. Veracidad
27. Espiritualidad
28. Trabajo
29. Madrugar
30. Ejercicios físicos
31. Dieta alimenticia
32. Paseos y salidas
33. Compras
34. Cosméticos
35. Joyas
36. Cumpleaños
37. Regalos
38. Diálogo
39. Fútbol
40. El psicólogo
41. El consejero matrimonial
42. Los hijos
43. La disciplina de los hijos
44. Las discusiones
45. La muerte
46. La actividad misionera

- 47. La vida devocional familiar
- 48. El culto personal
- 49. La visita a los médicos
- 50. Los viajes

BIBLIOGRAFIA

Alain Montandon, *El beso : ¿qué se esconde tras este gesto cotidiano?* (Madrid: Siruela, 2007).

Alvaro Jimenez, *Quiero y puedo acrecentar mi autoestima* (Bogotá: Paulinas, s/f).

Ben Young y Sam Adams, *Los 10 mandamientos de noviazgo* (Nashville, TN: Betania/Editorial Caribe, 1999).

Con todo mi amor. Libro amigo (Teiã: Malsinet Editor, 2007).

David Olsen y Douglas Stephens. *Manual de supervivencia para parejas* (Barcelona: Amat Editorial, 2003).

Elena de White, *Mensajes selectos*, t. II (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, 1967).

Elena G. de White, *Hijos e hijas de Dios* (Mountain View, Ca: Publicaciones Interamericanas, 1978).

Elena G. de White, *Conducción del niño* (Buenos Aires : Casa Editora Sudamericana, 1964).

Elena G. de White, *Consejos para los maestros, padres y alumnos* (Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 1948).

Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas

- : Pacific Press, 1971).
- Elena G. de White, *Consejos sobre la salud* (Bogotá, Col.: Asociación Publicadora Interamericana, 1989).
- Elena G. de White, *Consejos sobre mayordomía cristiana* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, 1970).
- Elena G. de White, *El camino a Cristo* (Buenos Aires, Argentina : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2008).
- Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif. : Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978)..
- Elena G. de White, *La temperancia* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1978).
- Elena G. de White, *Mensajes para los jóvenes* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1967).
- Elena G. de White, *Mensajes selectos*, t III (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, 1967).
- Elena G. de White, *Mente, carácter y personalidad*, t. II, (Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, 1990).
- Elena G.de White, *A fin de conocerle* (Nampa, Idaho: Pacific Press, 2008).
- Elizabeth George, *Una esposa conforme el corazón de Dios* (Madrid: Editorial Portavoz, 2005).
- Francis D. Nichol, Victor E. Ampuero Matta, Nancy Jean Vyhmeister, y Humberto M. Rasi. *Comentario Bíblico Adventista del Séptimo Día: la Santa Biblia con material exegético y expositivo*, t. I (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1984).
- Herbert L., Petri, John M Govern, y Salinas Ortiz, *Motivación*.

- Teoría, investigación y aplicaciones.* (México: Thomson, 2006).
- Isabel Serrano Gonzales, *La educación para la salud del siglo XXI: comunicación y salud* (Madrid: Díaz de Santos, 2002).
- Jack Wyrzten, *El sexo no es pecado: un punto de vista bíblico sobre la presente revolución sexual* (Barcelona: CLIE, 1984).
- Josefa Cañal, *Adicciones: cómo prevenir las en niños y jóvenes.* (Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma, 2003).
- Laura Asenci, “Violencia de género: consecuencias en los hijos”, *Psicologiacientifica.com*, <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-236-1-violencia-de-genero-consecuencias-en-los-hijos.html> (Consultado: 30 de setiembre, 2009).
- Manuela Dunn-Mascetti, *Diosas la canción de Eva : el renacimiento del culto a lo femenino* (Tèia, Barcelona: Malsinet, 2008).
- María del Carmen Campillo Pedrón, Lilian Alvarez Arellano, y Carlos Jesús López Díaz. *Cómo ser adolescente y ser feliz en el intento* (México, D.F.: Limusa/Noriega, 2004).
- Merle A Fossum y Marilyn J. Mason, *La vergüenza: cómo enfrentarla y resolverla* (México, D.F.: Editorial Pax México, 1989).
- Renora Licata, *Todo lo que necesitas saber sobre la ira. Todo lo que necesitas saber.* (New York: Editorial Buenas Letras, 2003).

Richard E. Behrman, Robert M. Kliegman, y Hal B. Jenson. *Nelson tratado de pediatría* (Madrid: Elsevier, 2004).

Sixto Porras, *Amor, sexo y noviazgo* (Nashville: Grupo Nelson, 2010).

T. G. Morrow y Mercedes Villar Ponz. *Noviazgo cristiano en un mundo super-sexualizado una guía para católicos*. (Madrid: Rialp, 2008).

Terán Sierra, *Adolescencia: riesgo total* (México: Panorama Editorial, 1998).



Apuntes

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

“EL AMOR es un precioso don que recibimos de Jesús. El afecto puro y santo no es un sentimiento, sino un principio. Los que son movidos por el amor verdadero no carecen de juicio ni son ciegos. Enseñados por el Espíritu Santo, aman supremamente a Dios y su prójimo como a sí mismos.

Los que piensan en casarse deben pesar cada sentimiento y cada manifestación del carácter de la persona con quien se proponen unir su suerte. Cada paso dado hacia el matrimonio debe ser acompañado de modestia, sencillez y sinceridad, así como del serio propósito de agradar y honrar a Dios. El matrimonio afecta la vida ulterior en este mundo y en el venidero. El cristiano sincero no hará planes que Dios no pueda aprobar”. (Mensajes para los jóvenes, 433).

20

**Preguntas que debes
formular a tu novi@
antes de casarte**