

ESPERANZA

para las
familias de hoy

WILLIE & ELAINE OLIVER



REVIEW AND HERALD® PUBLISHING ASSOCIATION
Since 1861 | www.reviewandherald.com

Diseño de la portada: Gerald Lee Monks

Arte de la portada: iStockphoto.com: FatCamera, Geber86,
y monkeybusinessimages

Diseño del interior: Kristin Hansen-Mellish/Diane Aguirre

Copyright © 2018 by Review and Herald® Publishing Association

Los autores se responsabilizan de la exactitud de los datos y textos citados en esta obra.

A menos que se indica lo contrario, todas las citas de las Sagradas Escrituras están tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® copyright © 1999 por Biblica, Inc.®. Utilizada con permiso.

Las citas marcadas con NTV están tomadas de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

Las citas marcadas con RVC están tomadas de la Reina Valera Contemporánea® © Sociedades Bíblicas Unidas, 2009, 2011.

Puede obtener copias adicionales de este libro en www.libreriaadventista.com, o llamando al 1-888-765-6955.

Publicado por Review and Herald® Publishing Association

Impreso por: Pacific Press® Publishing Association

P.O. Box 5353, Nampa, Idaho 83653

EE. UU. De N. A.

Printed in the United States of America

Todos los derechos reservados

ISBN: 978-0-8280-2848-6

October 2018

Contenido

Introducción	5
1 — La familia: la invención de Dios	11
2 — El matrimonio a la manera de Dios	18
3 — Cómo criar hijos exitosos	29
4 — ¿Roca o arena?	40
5 — Cómo convertirse en aliados íntimos	48
6 — Cómo comunicarnos con gracia	56
7 — No hay excusas para el abuso en la familia	63
8 — Cómo prevenir las crisis matrimoniales y el divorcio	72
9 — Cómo encontrar paz siendo soltero	81
Epílogo	90

Introducción

Establecer una familia saludable es una de las tareas más desafiantes que los seres humanos pueden asumir. Por más que la gente se proponga entablar relaciones saludables en su familia, y a pesar de tener las mejores intenciones, esto sigue representando un desafío, porque todos somos humanos, y todos los seres humanos somos imperfectos. Nuestros defectos hacen que sea muy difícil mantener relaciones saludables.

Sin embargo, *hay* esperanza para las familias actuales. Las cosas *pueden* mejorar. Nuestros hijos pueden crecer, y convertirse en personas positivas y llenas de vitalidad. Podemos aprender a superar las actitudes negativas. Al adoptar las razones de Dios

para crear la familia, es posible tener relaciones familiares más fuertes y saludables.

Una de las dinámicas importantes en las familias saludables es la calidad de su comunicación. La buena comunicación en una familia compuesta por ambos padres no difiere mucho de la buena comunicación en un hogar monoparental. Toda conversación significativa y relevante sobre las familias deberá abordar las luchas comunes que a menudo enfrentan las familias de todo el mundo.

Las relaciones familiares varían según las personas que componen esa familia en particular. No hay una forma única de abordar la dinámica familiar. Las interacciones entre las personas que conviven con tres o cuatro generaciones bajo el mismo techo serán un poco diferentes de las de un hogar que se limita a los padres y sus hijos menores de edad. No obstante, como ya se mencionó, los principios de las buenas relaciones familiares, en gran medida, son universales.

De Addis Abeba a Adelaida; de Bali a Buenos Aires; de Ciudad del Cabo a Chicago; de Dewas a Detroit; de Eldoret a Ensenada; de Florencia a Fortaleza; de Gaborone a Ginebra; de Haifa a Hanoi; de Estambul a Edimburgo; de Jerusalén a Juba; de Kuala Lumpur a Kabul; de Los Ángeles a Lahore; de Madrid a Mumbai; de Nueva York a Nairobi; de Orlando a Osaka; de Puerto Moresby a Ciudad de Panamá; de Quito a Ciudad Quezón; de Riga a Río

de Janeiro; de San Salvador a Shanghai; de Tegucigalpa a Timisoara; de Ulaanbaatar a Uppsala; de Volgogrado a Valparaíso; desde Washington D.C., a Varsovia; de Xi'an a Xalapa; de York a Yaoundé; de la ciudad de Zanzíbar a Zaragoza; no importa la latitud, existe en todo lugar una variedad de habilidades básicas disponibles para fortalecer y mejorar las relaciones familiares en pueblos y ciudades de todo el mundo.

En este librito, nos proponemos compartir varios aspectos esenciales para las relaciones familiares exitosas. Sin importar si eres soltero, casado, divorciado, con o sin hijos, joven o viejo, esperamos que en estas páginas encuentres herramientas para que tus relaciones apenas tolerables puedan llegar a ser ¡magníficas!

En el capítulo 1 hablamos de cómo Dios diseñó la familia desde el principio; por qué razones la familia es tan importante; y los diversos papeles que desempeña en nuestra vida para darnos un sentido de identidad y la estabilidad que necesitamos para salir adelante.

En el capítulo 2 compartimos cuáles son las pautas que Dios estableció para el matrimonio y la necesidad de concentrarte más en lo que puedes *dar* que en lo que puedes *obtener*. También compartimos una metáfora importante que te ayudará a visualizar fácilmente cómo puedes sacar el máximo provecho del matrimonio, ocupándote en él todos los días.

En el capítulo 3 revelamos los secretos de la educación para el éxito. Criar niños hoy en día es más desafiante que nunca. Y formar el carácter de un niño es todavía más imperioso, ya que los niños se enfrentan a diario con valores que parecen oponerse a los valores de sus padres y son bombardeados con mensajes mixtos desde las redes sociales y muchas otras fuentes. Si quieres estar mejor preparado para enfrentar este tremendo desafío, debes leer este capítulo.

En el capítulo 4 comunicamos la importancia de comprender que la obediencia es indispensable para todos los que desean tener éxito en las relaciones. A menos que aceptemos los principios que Dios nos dejó para ayudarnos a desarrollar valores importantes que faciliten la paz y la felicidad en todas nuestras relaciones, la vida continuará siendo inferior a lo que Dios deseaba que fuera.

En el capítulo 5 escribimos sobre cómo los esposos y las esposas pueden transformarse en aliados íntimos. Advertimos que todo matrimonio avanzará naturalmente hacia un estado de aislamiento, a menos que los cónyuges se propongan todos los días desarrollar la intimidad entre ellos por medio del poder de Dios. Los casados que son íntimos a nivel emocional, financiero, espiritual e intelectual tienden a apoyarse mutuamente cuando son desafiados por alguna fuerza o persona externa.

En el capítulo 6 abordamos la importancia de

comunicarnos con gracia en todas nuestras relaciones. Como seres humanos, todos cometemos errores. Al abordar la actividad de la comunicación con gracia, podrás comunicarte dentro de un marco que facilite la intimidad y el crecimiento.

En el capítulo 7 compartimos información valiosísima sobre la naturaleza destructiva de la violencia y el abuso en la familia, y revisamos la intención original de Dios y su plan perfecto para las relaciones y las familias.

En el capítulo 8 revelamos evidencias científicas sobre cómo prevenir las crisis matrimoniales y el divorcio, a fin de que tu matrimonio sea un lugar de crecimiento, satisfacción y paz. Si estás casado o estás pensando en casarte en un futuro cercano, no deberías pasar por alto este capítulo.

En el capítulo 9 abordamos los procesos sociales que afectan a los solteros y la importancia de encontrar la paz contigo mismo y tus circunstancias, si eres soltero. También abordamos la realidad de que muchos solteros adultos desean casarse, y creen que su vida sería más fácil de manejar y vivir de manera responsable si esta fuera su realidad. ¿Es así? ¿Tienen los casados una ventaja en este mundo que habitamos? Te diremos cómo encontrar mayor paz en tu vida de soltero.

En el epílogo integramos los mensajes de cada capítulo, como piezas de un rompecabezas que, cuando se reúnen, comparten una imagen de

la esperanza que Dios tiene para cada relación familiar.

Tener una familia relativamente saludable es un regalo de Dios. Requiere esfuerzo, intencionalidad y confianza en el Todopoderoso. Sin embargo, siempre debes recordar que Dios ha prometido estar contigo hasta el fin del mundo (S. Mateo 28:20) para darte su paz (S. Juan 14:27), y para suplir todas tus necesidades (Filipenses 4:19). A pesar de los desafíos que enfrentas cada día, confía en él y acepta el hecho de que *hay esperanza* para las familias de hoy.

1

La familia: la invención de Dios

Familia es una palabra maravillosa que suscita sentimientos cálidos en la mayoría de las personas en todo el mundo. Es lo primero en lo que las personas piensan cuando están en peligro, y también cuando hay algo bueno que compartir o celebrar. La familia es lo primero en nuestros pensamientos después de un tiempo de ausencia debido a los estudios o el trabajo. Después de estar lejos por algún tiempo, lo que más piensa la mayoría es en querer abrazar a sus seres queridos y disfrutar del entorno familiar de su hogar. Después de Dios, la familia es siempre el grupo más importante que

nos hace sentir seguros, protegidos y acogidos.

La experiencia familiar no sucedió por casualidad. La familia fue el plan de Dios para la raza humana desde el principio de los tiempos. Es el grupo del que obtenemos nuestra identidad, nuestro nombre y nuestras tradiciones. La familia es la gente con la que tenemos una relación a largo plazo y, con frecuencia, con quienes nos sentimos más cómodos. La familia es casi siempre donde obtenemos la fuerza impulsora interna que influye en nuestros objetivos y aspiraciones, e incluso en nuestra sensación de bienestar: quiénes somos realmente o quiénes queremos llegar a ser.

Cuando pensamos en la familia, reflexionamos sobre nuestros padres, hermanos y hermanas, abuelos, tías, tíos, primos, cónyuges e hijos. A veces incluso consideramos a los buenos amigos como familia, porque

- crecimos juntos en la misma iglesia o barrio
- somos de la misma ciudad o país
- pertenecemos a la misma tribu o región
- nos adaptamos o conectamos de alguna manera especial
- compartimos valores, objetivos o afinidades similares

Lo que nos viene a la mente cuando pensamos en familia son nuestros recuerdos de rostros, formas,

fragancias o conversaciones; espacios privados y públicos; una casa o apartamento, una ciudad o un suburbio; una granja o un pueblo, una iglesia o una escuela; una cocina y alimentos.

En el libro del Génesis, Moisés describe los comienzos de la familia de esta manera: “Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó, y los bendijo con estas palabras: ‘Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla’” (Génesis 1:27, 28).

La Biblia, la literatura inspirada que describe la conversación de Dios con los seres humanos, comparte en el primer capítulo del primer libro que Dios creó a la familia, enfatizando la gran importancia que esta unidad básica de la sociedad tiene para Dios y, por consiguiente, debería tener para nosotros.

A pesar del plan de Dios para la felicidad de la familia, todos sabemos que las cosas no siempre han funcionado tan bien como se suponía. Los esposos y las esposas a menudo no se llevan bien. El matrimonio, que debía durar hasta la muerte, a menudo termina en divorcio, o la relación ni siquiera llega al matrimonio antes de dar a luz a los hijos, separarse y causar mucho dolor. Los padres y los niños a menudo están enojados el uno con el otro: los padres se sienten desafiados, mientras que los niños se sienten controlados o abandonados por los que se suponía que los cuidaban.

Estas experiencias a menudo son confusas,

porque lo que anticipamos que nos brindaría una sensación de felicidad, sentimientos de acogimiento y de seguridad ha sido todo lo contrario para muchas personas en nuestro mundo de hoy, quizás incluso para ti que ahora mismo estás leyendo este libro.

Ante la decepción y la angustia, nos complace compartir la buena nueva de que hay esperanza para la familia de hoy. Si adoptamos las actitudes populares en la sociedad: pensar en nosotros mismos primero, después y siempre, en qué puedo obtener en vez de qué puedo dar, las familias continuarán experimentando angustia, depresión, tristeza, desesperanza y miseria. La esperanza está en echar otro vistazo a los principios que Dios quiso que las personas siguieran para que sus familias pudieran ser lo que él se propuso cuando las creó. Más allá de solo mirarlos, la puesta en práctica de estos principios nos permite experimentar la alegría, el calor y la paz que la familia debe brindar, pues para eso fue diseñada.

Entonces, ¿cómo describirías tus relaciones familiares? ¿Hay paz y una sensación de satisfacción en tu hogar todos los días, o tu vida familiar se parece más a una pelea callejera de la que estás intentando alejarte, o a la que intentas sobrevivir todos los días? ¿Crees que estás progresando en tu búsqueda por desarrollar una familia más fuerte y saludable, o cada día que pasa te sientes más enojado, frustrado, irritado e indefenso?

¿Qué puedo hacer para mejorar mis relaciones

desde el fracaso aparente hasta forjar relaciones en las que los miembros de la familia verdaderamente se comunican?

Me alegro de que formule esta pregunta. La verdad es que no hay familias perfectas, porque no hay personas perfectas. Entonces, cuando hablamos de una familia que se siente conectada, no estamos hablando de una familia a salvo de problemas. Más bien, estamos describiendo a una familia que disfruta de niveles relativamente altos de satisfacción y estabilidad entre sus miembros. Una familia que está conectada de manera saludable (cónyuges, padres e hijos) procura manejar los conflictos de manera oportuna, y está comprometida a ser paciente, amable, comprensiva y perdonadora. Si bien este tipo de compromiso no es fácil, vale la pena, y contribuirá a la felicidad, la salud y la calidad de vida de cada familia que lo pone en práctica.

Para que las familias puedan superar los años con una alta probabilidad de éxito, es importante que sus miembros se comprometan a superarse cada día, uno a la vez. Cada miembro de la familia debe tener el propósito de llevarse bien con los demás de manera significativa todos los días: escucharse unos a otros, practicar la paciencia unos con otros, cuando hacer lo opuesto es mucho más fácil porque es natural.

Estos son los hábitos que, si se practican diariamente, construyen familias más fuertes y sanas al paso de los años y hacen que los miembros de la

familia se sientan seguros, protegidos y apoyados, logrando que sea mucho más fácil lidiar con las dificultades que en algún momento experimentarán. Cuando se trata de proteger a una familia de eventos inesperados, este tipo de relación familiar es mejor que cualquier póliza de seguros.

Los especialistas en familia a menudo dicen que la calidad de una familia depende de la calidad de su comunicación. Querer desarrollar una relación familiar sólida sin una comunicación saludable es como intentar hacer jugo de uva sin uvas. Es simplemente imposible. La comunicación saludable es la principal habilidad que se necesita para mantener un fuerte sentido de familia. Cuanto más se estrecha la relación familiar, más cuidadosa y respetuosa debe ser la comunicación.

En su libro *The 7 Habits of Highly Effective Families* [Los siete hábitos de las familias altamente efectivas],¹ Stephen R. Covey, un destacado experto en familia, comparte el concepto de “ser proactivo” como una habilidad que se utiliza para alcanzar una comunicación efectiva. En esencia, la idea es que entre un estímulo y la respuesta, lo que alguien te dice y cómo respondes, hay un espacio. En ese espacio, cada miembro de la familia tiene la libertad y el poder de elegir su respuesta: qué dice y cómo lo dice. Y esa respuesta es la base verdadera de su crecimiento y de su felicidad como familia. Pero para que este concepto funcione de modo que una familia pueda

comunicarse de manera efectiva, esa habilidad debe practicarse, a fin de aprenderse. Lo cierto es que en el espacio entre lo que un miembro de la familia te dice y cómo respondes *deben* suceder tres cosas:

1. Debes hacer una *pausa*: en lugar de responder de inmediato a lo que dice tu padre o madre, hija o hijo, esposo o esposa, permítete calmarte.
2. Entonces, debes *pensar* en lo que debes o no debes decir.
3. Debes *elegir* la respuesta correcta, una que traerá paz en lugar de guerra, a la situación actual.

La calidad de tu vida familiar tendrá mucho que ver con la calidad de tu comunicación. Las familias que hablan entre sí amorosamente y con regularidad experimentan un nivel de cercanía que las familias que rara vez se comunican, o con poca amabilidad, nunca pueden alcanzar.

Para construir una gran familia se requiere determinación, pero cualquier cosa que valga la pena hacer vale la pena hacerla bien. Entonces, comprométete a comunicarte bien y observa cómo tu familia florece y crece en los días, semanas, meses y años venideros.

1. Stephen R. Covey, *Los siete hábitos de las familias altamente efectivas* (Nueva York: Golden Books, 1997).