



# UN CAMINO SOBRE EL MAR

Cuaderno para un Taller de Matrimonios  
Por  
Henry Roncancio



# CONTENIDO

Primera Parte: Entendamos

Segunda Parte: El texto

Tercera Parte: Somos un cuerpo

Cuarta Parte: Los Hijos

Quinta Parte: La Practica

# PRIMERA PARTE: ENTENDAMOS

## ¿De qué viene hablando el apóstol?



**Instrucciones:** Lean juntos la siguiente versión personalizada de Efesios 5:1-20. Háganlo pausadamente y pensando en lo que están leyendo.

### Efesios 5:1-20

#### Esposo

*Seamos imitadores de Dios.* 1 Así que tú y yo debemos ser imitadores de Dios, pues los dos somos sus hijos amados. 2 Tú y yo debemos seguir el camino del amor así como Cristo nos amó y ofrendó su vida por nosotros dos como un sacrificio voluntario cuyo

#### Esposa

*Evitemos los caminos errados de la noche.* 3 Tú y yo somos parte del pueblo santo de Dios; por lo tanto, ¡entre nosotros no debe existir ni la más mínima indicación de inmoralidad sexual ni ningún otro exceso!

4 Tampoco debemos decir groserías, tonterías, ni bromas vulgares, pues no convienen; más bien, debemos dar gracias a Dios. 5 Pues sabemos que los que cometen pecados sexuales no tendrán parte en el reino de Cristo y de Dios, ni el que haga inmoralidades, ni tampoco el que siempre quiera tener más cosas para sí, porque eso es como adorar a un dios falso. 6 Tú y yo no vamos a permitir que nadie nos engañe con ideas falsas porque Dios se enoja con los que no lo obedecen. 7 Así que no vamos a hacer nada que ver con esa clase de personas que no conocen a Dios

#### Esposo

*Hemos pasado de la noche al día.* 8 Antes estábamos en la oscuridad, pero ahora tú y yo estamos en la luz del Señor. Por eso debemos portarnos como personas que viven en la luz. 9 La luz trae bondad, justicia y verdad en abundancia. 10 Tú y yo tenemos que aprender qué es lo que agrada al Señor. 11 No vamos a participar de los actos sin provecho que hace la gente que todavía vive en la oscuridad sin Cristo, más bien vamos a ponerlos en evidencia con nuestro comportamiento, 12 pues hasta da vergüenza hablar de lo que esas personas sin Cristo hacen en la penumbra de su incredulidad e ignorancia.<sup>1</sup> 13 Todo lo que se expone a la luz, se puede ver con claridad, 14 pues todo lo que se saca a la luz se convierte en luz. Por eso decimos:

«Despiértate, tú que duermes,  
Levántate de entre los muertos,  
Y Cristo te iluminará».



# Esposa

*(Sobrenombre de cariño de su esposo) vamos a vivir como personas que hemos amanecido a un nuevo día con Cristo.* 15 Tu y yo tenemos que tener mucho cuidado con nuestra forma de vivir. No seremos necios, sino sabios. 16 Tu y yo aprovecharemos toda oportunidad para hacer el bien, porque estamos en una época llena de maldad. 17 No vamos a ser tontos, mejor nos esforzaremos por entender cuál es la voluntad del Señor..

# Esposo

*Esto es lo que haremos para vivir nuestra nueva vida en la luz.* 18 No nos emborracharemos de ninguna manera, porque sabemos que así echaremos a perder nuestra vida, nuestro matrimonio y nuestra familia; mejor nos vamos a llenar del Espíritu Santo. 19 Animándonos y hablándonos tú y yo con salmos, himnos y cantos de alabanza. También cantaremos de corazón melodías al Señor. 20 Además siempre vamos a dar gracias por todo a Dios Padre en el nombre de nuestro Señor Jesucristo. Lo haremos tú y yo, cada uno por separado, y todas las veces que podamos hacerlo juntos. 21 Finalmente nos vamos a someter tú y yo con el respeto que caracteriza a Cristo.<sup>2</sup>

## Reflexionemos



1. Según las lecturas que hicieron, ¿qué significa para ustedes la foto en la página anterior?
2. Piensen en la vida cristiana como un caminar juntos con la alegría, el optimismo y el vigor de una mañana radiante. ¿Se sienten así los dos las más de las veces? ¿Cómo se sienten las más de las veces? Sepárense por grupos de hombres y mujeres y describa cada uno cómo se siente. En silencio cada uno escriba 20 cosas que podría usted hacer diariamente para caminar junto con su cónyuge por el camino de luz que nos marcó Jesús.
3. Mire el siguiente esquema y conteste las preguntas de abajo.
4. ¿Qué escribiría usted en el periodo antes de Jesús?
5. ¿Cuándo empezó la oscura noche para la humanidad?
6. Las siguientes palabras nombran diversas situaciones y experiencias en la familia. Ubique las que no tengan



2 En la gramática del texto en griego los verbos que la RV-60 traduce «hablando», «alabando», «dando gracias» y «someteos» son todos participios dependientes de «sed llenos del Espíritu Santo»

que ver con la oscuridad: MACHISMO ADULTERIO SEXUALIDAD FORNICACIÓN ABUSO TRABAJO POLIGAMIA ROMANCE ATRACCIÓN SUPERIORIDAD COSIFICACIÓN.

7. Según el esquema de arriba ¿Cuál es la luz que debe guiar nuestro camino juntos?
8. Los versos 15-17 que leyó la esposa nos ofrecen cuatro pautas para andar a la luz del nuevo amanecer que inició Jesús. Escriba cómo pueden ustedes dos seguir estas pautas en su relación matrimonial. (1) ¿Cómo pueden ser diligentes en su forma de vivir? ¿En qué cosas les falta ser diligentes? (2) ¿En que cosas han sido sabios y en qué cosas han sido necios? (3) ¿Qué oportunidades pueden aprovechar para vivir y fomentar la luz de Cristo? (4) ¿Cómo se pueden esforzar para conocer la voluntad de Dios?
9. La sobriedad se pierde no solo por el consumo de alcohol. Sobriedad es un estado mental libre de influencias controladoras. ¿Qué cosas fuera del Espíritu Santo suelen influir, embotar o controlar su mente?
10. Tórnense de las manos y cántense uno al otro el canto, «Amémonos de corazón». ([Cantos](#))
11. Abrácnense y entonen juntos el canto «En momentos así». ([Cantos](#)) Asegúrense que él escucha la voz de ella y ella la de él. Piensen en que son un solo corazón cantando al Señor. Piensen en que Dios los ve, no como dos personas distantes, sino como una unidad armónica de dos seres unidos por amor, que elevan a Dios una misma melodía como un solo corazón.
12. Hagan una lista de las cosas por las que quieren dar gracias. Asegúrense de que incluyen en la lista cosas que les parecen buenas y cosas que les han parecido duras y penosas. Incluyan también cosas por las que están agradecidos respecto a su cónyuge y sus experiencias juntos. Hagan cada uno con el otro su oración de gratitud.
13. La palabra «*someteos*» en el verso 21 es un término militar. Evoca la idea de los integrantes del ejército de Cristo disciplinados y convenientemente alineados para resistir los embates del enemigo. ¿Qué tan alineados y preparados están ustedes como familia? ¿En qué áreas hay conflictos entre ustedes que pueden poner en riesgo su victoria como soldados de Jesús?<sup>3</sup>

## El tema de la carta

Como anotamos anteriormente, Efesios es una carta. De hecho es una carta corta. El contexto de nuestro segmento sobre la vida matrimonial va más allá del tema de la luz y el nuevo amanecer que encontramos en el capítulo 5. El capítulo 4, por ejemplo, trata explícita y profundamente el tema del hombre nuevo y su nueva vida. Pero ya desde el capítulo 1 el apóstol plantea el gran tema del proyecto de Dios, el cual permea totalmente la carta. Lean Efesios 1:8-10.

*Dios hizo sobreabundar las riquezas de su gracia... «dándonos a conocer el misterio de su voluntad, según su beneplácito, el cual se había propuesto en sí mismo, de reunir todas las cosas en Cristo, en la*



3 La palabra es «*hupotassomeno*» (Gr. ὑποτασσόμενοι). Consultar en el Interlinear de [BibleHub](#). La palabra anticipa desde el v. 21 el tema de «*lucha contra huestes espirituales de maldad*» en [6:10-18](#).



*dispensación del cumplimiento de los tiempos, así las que están en los cielos, como las que están en la tierra».*

## Reflexionemos

1. ¿Cuál es el propósito de Dios según este verso?
2. ¿Cómo se relaciona el propósito eterno de Dios con el nuevo amanecer del que nos habla el capítulo 5?
3. ¿Qué quiso decir Pablo cuando habló de «reunir» todas las cosas en Cristo?<sup>4</sup>
4. Vean la nota (3) de pie de página. ¿Qué tiene que ver la reunión de todas las cosas con la cabeza, que es Cristo? Si hablamos de re-unir ¿quiere decir esto que en algún tiempo las cosas estuvieron unidas bajo Cristo, la cabeza? Si esto es así, ¿cuándo fue ese tiempo? Indíquelo en el esquema de abajo. ¿Qué sucedió con la vida de Jesús?
5. Según [Génesis 2:24](#) ¿cómo representaron Adán y Eva el propósito de Dios?

## ¿Que significa «cabeza» Gr. *Kephale*, He. *Rosh*?

Cuando leemos las cartas de Pablo tenemos que recordar que él era una persona muy versada en las Escrituras del Antiguo Testamento y, por consiguiente, sus conceptos abarcan ideas presentes ya en las Escrituras Hebreas. Por eso debemos tomar nota de que la palabra hebrea que se traduce «cabeza» es «*rosh*». A continuación ustedes pueden leer las definiciones que han dado algunos diccionarios hebreos reconocidos.

## Definiciones

1. Cabeza, Suma, contenido esencial.<sup>5</sup>
2. Cabeza, Cumbre, Jefe, Total, Suma.<sup>6</sup>
3. Cabeza, jefe, resumen, comienzo. Social: Jefe; Local: Cumbre, Cima; Valorativo: Principal, mejor; Temporal: Comienzo.<sup>7</sup>

## Ejemplos

Podemos ver que la palabra «*rosh*» tiene un significado amplio y rico en el Antiguo Testamento. Leamos ahora algunos textos donde se usa esta palabra con un sentido más amplio que simplemente una posición social de autoridad.

1. Pr. 8:26. «*No había aún hecho la tierra, ni los campos, ni el principio (rosh) del polvo del mundo*».
2. Sal. 118:22. «*La piedra que desecharon los edificadores ha venido a ser cabeza del ángulo*».
3. Gn. 49:3. *Rubén, tú eres mi primogénito, mi fortaleza, y el principio (ros) de mi vigor; principal en dignidad, principal en poder*».



4 La palabra que la RV-60 traduce «reunir» es el vocablo griego «*anakephalaiosasthai*» (ἀνακεφαλαιώσασθαι). Ver el interlinear de [BibleHub](#). Es una palabra compuesta por «*ana*» que equivale a nuestro prefijo «*re*» y «*kephalaióō*» que es un verbo derivado de «*kephalē*», que significa cabeza.

5 Enhanced Brown-Driver-Briggs Hebrew and English Lexicon

6 Theological Word Book of the OT, Harris, Robert Laird, Archer, Gleason L. Waltke, Bruce K.

7 Diccionario Teológico Manual del AT. E. Jenni, C. Westermann

Con estas definiciones en mente, leamos otros textos en Efesios y Colosenses donde el apóstol Pablo usa el concepto de «cabeza»

## Uso de la Palabra en Efesios y Colosenses

### Reflexionemos sobre Efesios 1:20-23

«La fuerza de Dios... 20 operó en Cristo, resucitándole de los muertos y sentándole a su diestra en los lugares celestiales, 21 sobre todo principado y autoridad y poder y señorío, y sobre todo nombre que se nombra, no sólo en este siglo, sino también en el venidero; 22 y sometió todas las cosas bajo sus pies, y lo dio por cabeza sobre todas las cosas a la iglesia, 23 la cual es su cuerpo, la plenitud de Aquel que todo lo llena en todo».

1. ¿A qué se refiere la frase «sometió todas las cosas bajo sus pies»?
2. ¿Cuál es la diferencia entre someter todas las cosas bajo los pies de Cristo y darlo por cabeza a la iglesia?
3. ¿Qué quiso decir el apóstol al afirmar que la iglesia es «La plenitud de aquel que todo lo llena en todo»?

### Reflexionemos sobre Colosenses 1:15-18

«15 El es la imagen del Dios invisible, el primogénito de toda creación. 16 Porque en él fueron creadas todas las cosas, las que hay en los cielos y las que hay en la tierra, visibles e invisibles; sean tronos, sean dominios, sean principados, sean potestades; todo fue creado por medio de él y para él. 17 Y él es antes de todas las cosas, y todas las cosas en él subsisten; 18 y él es la cabeza del cuerpo que es la iglesia, él que es el principio, el primogénito de entre los muertos, para que en todo tenga la preeminencia»

1. ¿Cuál es el rol de Cristo respecto de su creación?
2. En Génesis 1:1 cuando el narrador empieza a contar la historia de la narración él inicia con la palabra Be-Reshith. «Reshid» es una palabra derivada de «rosh». Habiendo leído Colosenses, ¿Cree usted que la palabra sólo se refiere al tiempo de la creación, o implica un comienzo energizado por el poder de Dios, la «chispa» que dio origen a todo lo que existe, la fuerza espiritual que Dios origen y que sostiene todo lo que existe?
3. Según todo esto ¿cuál es la peor desgracia para la humanidad y la creación?
4. ¿Con qué relaciona escritor el hecho de que Cristo es la cabeza de la iglesia? ¿Cómo se relaciona el «misterio de Cristo y la iglesia» en [Efesios 5:32](#) con el principio (Be-Reshith) de la creación?

### Reflexionemos sobre Efesios 4:13-16

«13 ...hasta que todos lleguemos a la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios, a un varón perfecto, a la medida de la estatura de la plenitud de Cristo; 14 para que ya no seamos niños fluctuantes, llevados por doquiera de todo viento de doctrina, por estratagema de hombres que para engañar emplean con astucia las artimañas del error, 15 sino que siguiendo la verdad en amor, crezcamos en todo en aquel que es la cabeza, esto es, Cristo, 16 de quien todo el cuerpo, bien concertado<sup>8</sup> y unido<sup>9</sup> entre sí por todas las coyunturas que se ayudan<sup>10</sup> mutuamente, según la actividad<sup>11</sup> propia de cada miembro, recibe su crecimiento para ir edificándose



- 8 Concertado: Gr. synarmologéō. Colaborar el uno con el otro potenciando las destrezas y experiencias de cada uno.
- 9 Unido: Gr. sumbibazó. Permanecer unidos. Ponerse de acuerdo.
- 10 Ayudan: Gr. epichorégeō. Poner cada uno de su parte. Dar lo mejor de sí. Encontrar cada uno su función y desempeñarla bien.
- 11 Actividad: Gr. energeia. Trabajo, acciones productivas, empoderadas por Dios.

*en amor.»*

1. ¿Cuál es el objetivo final del trabajo de formación que se hace en la iglesia?
2. ¿De quién viene el crecimiento en el cuerpo de Cristo, que es la iglesia?
3. Según el verso 16 ¿qué condiciones se necesitan en el «*cuerpo*» para que reciba crecimiento de la «*cabeza*»?
4. ¿Qué quiere decir «cabeza» en este texto?
5. ¿Qué hacen ustedes para ponerse de acuerdo?
6. Hagan una lista de las destrezas y experiencias de cada uno. ¿Cómo pueden colaborar el uno con el otro?
7. ¿Qué funciones necesita su familia?
8. ¿Qué acciones son improductivas o perjudiciales entre ustedes? ¿Qué actividades son productivas? ¿Qué acciones buenas podrían implementar en su matrimonio? ¿Cómo hacen que sus buenas acciones sean empoderadas por Dios?





# SEGUNDA PARTE: EL TEXTO

## INTRODUCCIÓN



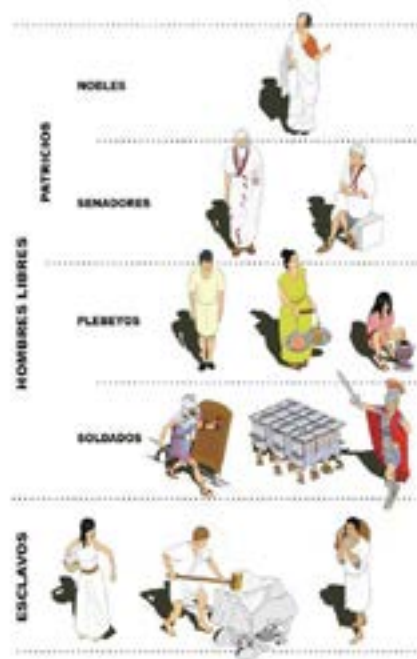
¿Recuerdan que en la sección pasada dijimos que en la carta original a los Efesios no había títulos? Estos fueron añadidos posteriormente, así como la numeración de capítulos y versículos, para ayudarnos a encontrar lo que buscamos en la Biblia con más facilidad. Algunas versiones ponen algún título al comenzar el verso 21, otras lo hacen comenzando el verso 22, y otras no ponen ningún título aquí. Como vimos en la primera parte de este taller, Pablo viene hablando de cómo ser llenos del Espíritu Santo para vivir en la luz. Hay cuatro cosas necesarias: (1) Hablar entre nosotros con Salmos, himnos y cánticos espirituales, (2) alabar al Señor en nuestros corazones, (3) Dar siempre gracias a Dios en todo, y (4) Someternos unos a otros en el temor que

caracteriza a Cristo.

Así como nuestro texto no empieza realmente en el verso 21 o 22, así tampoco termina en el verso 33. Usualmente tenemos la idea de que un nuevo capítulo empieza una nueva idea. Por consiguiente, tendemos a pensar que Efesios 6:1-9, es una sección nueva. Sin embargo este no es el caso. Efesios 5:22-6:9 es una redefinición cristiana de lo que en tiempos bíblicos solía llamarse «El Código de Familia».

## El Código de Familia en la sociedad romana

La familia era la base de la sociedad romana, la cual se concebía como un conjunto de familias en sus respectivos estratos sociales (Observe la gráfica a la derecha).<sup>1</sup> La sociedad romana era clasista y se fundamentaba en la estricta reglamentación de los deberes, funciones y derechos de los individuos que conformaban las familias y los grupos de familias según su respectiva posición social. La familia romana consistía del padre de familia, la esposa, los hijos y los esclavos de la familia. Por eso es que en la sección de Efesios que estamos estudiando se incluyen los deberes de los esclavos y de los patrones (6:5-9).



El PATER FAMILIAS era el dueño legal del hogar y de todos los miembros de la familia. Ostentaba la Patria Potestad y como tal tenía la máxima autoridad legal, y todos los miembros tenían el deber de obedecerlo. Desde esta forma de ver la familia, cada miembro ocupaba un lugar en la jerarquía piramidal de la familia (Observe la imagen a la izquierda). El padre, en la cúspide, gozaba de toda la autoridad, derechos y privilegios que pertenecían a su clase. Los esclavos en el estrato más bajo,



1 Ver el [Blog sobre el Derecho Romano](#) del profesor Fidel Villegas Hernández.

ni siquiera eran considerados personas. El eje en torno al cual estaba estructurada la sociedad y la familia romana era la autoridad legal. El máximo representante de esa autoridad en el seno de una familia era el padre.

En esas circunstancias, los cristianos del primer siglo necesitaban una guía espiritual para su vida familiar diaria. ¿Qué lugar tenía el mensaje del evangelio frente a las fuertes tradiciones romanas? ¿Implica el nuevo amanecer en Cristo una interrupción drástica de los moldes sociales que nos rodean? En Efesios 5:21-6:9 Pablo responde magistralmente estas preguntas a partir de una interesante lectura de las Escrituras Hebreas. Al tocar el punto de la mutua sumisión en el verso 21, el apóstol ve ahora la necesidad de ilustrar de manera concreta cómo es que podemos vivir bien alineados en el ejército de Cristo, desde nuestra propia familia.

Los estudiosos de la Biblia suelen clasificar esta y otras porciones semejantes del Nuevo Testamento<sup>2</sup> bajo el nombre «*Haustafeln*». Este es un término en alemán que significa literalmente «*las tablas de la casa*» y se refiere al resumen de las cosas que los miembros de una familia deben hacer. Al leer nuestro texto, nos damos cuenta de que Pablo reta a sus lectores a asumir sus respectivos roles, pero no como lo proponía la ética y el derecho romanos, sino entendiéndolos a la luz de las enseñanzas de las Escrituras y a partir del acontecimiento de Jesús. El enfoque no será para los cristianos la autoridad jerárquica, tan ponderada en Roma, sino la fuente generadora de vida nueva, es decir la cabeza (He. «*rosh*»), como se manifiesta Cristo.

## Lecciones de Efesios 5:22-6:9

1. La visión bíblica de la familia es distinta a la perspectiva cultural del mundo.
2. Los roles establecidos son difíciles de cambiar.
3. El reto de vivir a la luz del nuevo amanecer en Jesús es constante.

## Reflexionemos

1. Vea el vídeo de YouTube en el enlace y comente en grupo si piensa que puede aplicarse al tema que tratamos aquí ([Haga Clic Aquí](#)).
2. Todos somos parte de una cultura que nos influye. ¿Qué culturas han influido su familia y cómo?
3. Haga una lista de las cosas que hacían su papá y su mamá que a usted le gustaban y otra, al frente, de lo que no le gustaba.
4. ¿Qué cosas hace, dice y piensa usted como lo hicieron su papá y su mamá? ¿Asume usted algunas posturas en su familia, simplemente porque son lo opuesto a lo que hicieron su papá y su mamá?
5. ¿Qué hábitos y actitudes le han parecido particularmente difíciles de cambiar en su vida?

## Leamos Efesios 5:22-33

### *Esposa*

*22 Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor...*



---

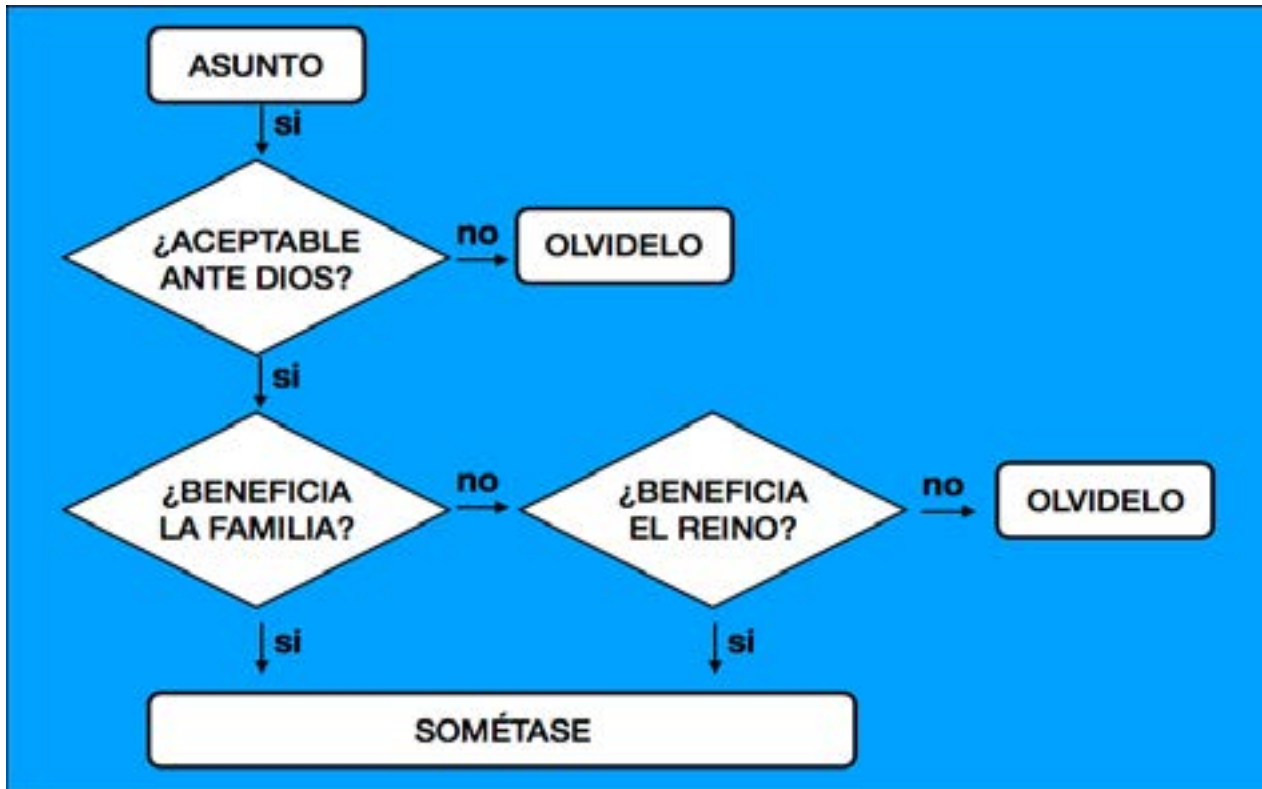
2 Colosenses 3:18-4:1, Efesios 5:22-6:9, 1 Timoteo 2:9-15, Tito 2:2-10, 1 Pedro 2:13-3:7

## Facilitador

23 porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia, la cual es su cuerpo, y él es su Salvador.

## Esposa

24 Así que, como la iglesia está sujeta a Cristo, así también las casadas lo estén a sus maridos en todo.



## Reflexionemos

1. ¿Qué significa «cómo» en estos textos? ¿De igual manera o en la misma línea?
2. Escoja un asunto respecto del cual tengan que tomar una decisión. Mejor aún un asunto respecto del cual la esposa no está muy segura. Sigán el proceso delineado en el esquema de la página siguiente. La idea es que dialoguen sobre cada paso en la decisión. ¿Cómo beneficia a la familia? Comparándolo con otras opciones, ¿Que trae mayor beneficio? ¿Cómo beneficia el reino? ¿Hay otras opciones parecidas?
3. ¿Cómo se siente la esposa respecto de este proceso para tomar decisiones? ¿Cómo se siente el esposo? Si no están usando este proceso, ¿qué proceso están usando?
4. Que la esposa haga una lista de cosas que el esposo puede hacer para fungir como cabeza-fuente de amor, alegría, bienestar, seguridad y espiritualidad en la familia.
5. Que el esposo haga su propia lista sobre cómo puede fungir como cabeza-fuente de amor, alegría, bienestar, seguridad y espiritualidad en la familia.
6. Comparen sus listas y dialoguen sobre ellas.



## Esposos

*25 Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella, 26 para santificarla, habiéndola purificado en el lavamiento del agua por la palabra, 27 a fin de presentársela a sí mismo, una iglesia gloriosa, que no tuviese mancha ni arruga ni cosa semejante, sino que fuese santa y sin mancha.*

## Reflexionemos

1. ¿Cuál de los siguientes conceptos no está relacionado con Cristo como cabeza de la iglesia? (1) Cristo es su salvador.<sup>3</sup> (2) Cristo amó a la iglesia. (3) Cristo somete a la iglesia (4) Cristo santifica a la iglesia.
2. ¿Cómo la relación-matrimonio de Cristo con su iglesia, arroja luz a nuestra relación matrimonial?

## Facilitador

*28 Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. 29 Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia, 30 porque somos miembros de su cuerpo, de su carne y de sus huesos. 31 Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne. 32 Grande es este misterio; mas yo digo esto respecto de Cristo y de la iglesia. 33 Por lo demás, cada uno de vosotros ame también a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido.*

## Reflexionemos: ¿Qué necesitamos en nuestra familias?

Escriba un ejemplo de cómo usted aporta a su familia en cada una de las necesidades expuestas abajo. (Vea las definiciones en la

1. Amor incondicional y sacrificio
2. Colaboración
3. Respeto
4. Intimidad
5. Espiritualidad
6. Reconciliación
7. Comunicación
8. Sabiduría
9. Romance
10. Sexualidad

## Nuestro Compromiso Familiar

Que el esposo haga una oración de compromiso con Dios para cumplir su papel. Mire el siguiente ejemplo.



3 Mediante su muerte, Cristo dio origen a la iglesia ([Efesios 2:14](#)). La iglesia es la «Eva del segundo Adán». Así como Eva vino del costado de Adán, así la iglesia nació del sacrificio de Cristo. [1 Corintios 11:11-12](#). (Ver el comentario de Efesios por Martin Kitchen 1994, p. 102)

*Señor, sé que tus planes para tu creación son maravillosos. Deseo de todo corazón ser parte de tu proyecto hasta el final. Anhele vivir eternamente la armonía que irradias tú. Siento mucho que con frecuencia te fallo y pido tu ayuda para convertirme cada día en el hombre que debo ser. Quiero esforzarme por ser fuente de felicidad, vitalidad, bienestar, seguridad y espiritualidad para mi esposa. Necesito que me llenes de la influencia de tu Espíritu. Admiro el ejemplo de Cristo, el verdadero nuevo hombre que nos llena con su gracia y su vida novedosa todo el tiempo. Amo su paciencia, su perseverancia y su fidelidad. Quiero ser como Él y reflejar a través de mi vida familiar la gloria de su vida. Deseo de corazón ser tu mensaje.*

Que la esposa haga una oración de compromiso con Dios para cumplir su papel. Mire el siguiente ejemplo.

*Señor, sé que tus planes para tu creación son maravillosos. Deseo de todo corazón ser parte de tu proyecto hasta el final. Anhele vivir eternamente la armonía que irradias tú. Siento mucho que con frecuencia te fallo y pido tu ayuda para convertirme cada día en la mujer que debo ser. Quiero que a través de mi vida fluya tu bendición para mi familia y mi prójimo. Lucho mucho cuando siento que mi esposo asume que debo someterme a él. Ayúdame a dedicarme a servir en tu causa, fomentando la armonía y el respeto en nuestro hogar. Muéstrame cómo te sirvo a ti cuando apoyo a mi marido y ejerzo la tolerancia y la paciencia. Dame la fe para apreciar cómo tu me bendices por medio de mi esposo y cómo contribuyo a que nuestra familia refleje tu gloria. Deseo de corazón ser tu mensaje.*





# 1 TERCERA PARTE: SOMOS UN CUERPO

## Formamos una unidad inseparable

Todo lo que pasa en nuestras familias nos afecta a todos. Cada uno hace su parte para que la familia sea sana. Nadie tiene el cien por ciento de la culpa de lo malo que pasa en una familia. “Cada individuo se forma dentro de su familia: los padres, los hijos y cada cónyuge. Los comportamientos, actitudes, decisiones, pensamientos y personalidad de cada miembro forma parte de una intrincada y fuerte red de relaciones que incluyen a todos y cada uno de los miembros de la familia. Lo que damos recibimos, lo que sembramos cosechamos. El profeta Oseas describe muy gráficamente la experiencia del pueblo de Israel durante los primeros años del siglo VIII a. C. El dijo: «*Sembraron vientos y cosecharán tempestades.*» (Oseas 8:7) Lo que es cierto respecto de una nación, también y con mayor razón, lo es de una familia.”<sup>1</sup>

## La causas de lo que pasa en nuestras familias son circulares

En la familia formamos vínculos de relación cercana con nuestro cónyuge y con nuestros hijos. Por medio de estas relaciones fluyen de unos a otros en forma circular diversas influencias. No hay conexiones directas aisladas. En nuestras familias suelen formarse espirales que se van potenciando entre cada uno de los miembros para fomentar nuestro crecimiento o nuestro hundimiento. Por ejemplo: El padre es autoritario, por eso la esposa es desafiante, el hermano mayor golpea y maltrata a sus hermanos menores, la niña del medio reacciona con frecuencia con comportamientos agresivos pasivos, la madre se exaspera con la conducta de la niña, el padre frecuentemente castiga al hijo mayor por su insolencia con sus hermanos menores, la esposa piensa que él es demasiado severo. La Biblia compara el que empieza un conflicto con el que suelta una represa. Las consecuencias son impredecibles (Proverbios 17:14).

## Nuestras relaciones tienden a estabilizarse como por «homeóstasis»

La homeóstasis significa que una vez que se ha logrado un estado de interacciones estable, este tiende a mantenerse, no importa si las relaciones son buenas o no. Es lo que sucede con un termostato en un cuarto. El termostato está diseñado para mantener una misma temperatura en un cuarto. Cada vez que hay un cambio de temperatura, el termostato activa el sistema para volver el cuarto a la temperatura indicada. Así en nuestras familias existe algo así como un termostato. Es el termostato del hábito y la costumbre bien grabado en el cerebro de cada miembro. Cada vez que ocurren cambios en la familia el termostato en los cerebros de los miembros de las familias busca activar el sistema para volver al estado acostumbrado. Por eso con frecuencia es difícil lograr cambios satisfactorios duraderos en las familias. Si en la familia nos acostumbramos a gritar, mangonear, mentir, encubrir, etc, esas cosas tienen a establecerse de modo permanente. Nuestra mente cae habitualmente en los mismos patrones de conducta. Por otra parte el desequilibrio en una relación estable produce cambios. La conversión es precisamente ese punto en el cual decidimos dejar atrás el hombre viejo para revestirnos del nuevo, re programando, por así decirlo, nuestro termostato. Es una invitación a un cambio sustancial que nos re define como personas y cómo familia. Si el termostato está programado para mantener una temperatura de 80 grados en el cuarto, no podemos bajar la temperatura poniendo unos hielos en la mesa, o abriendo una ventana



1 Esta sección se ha tomado del taller, «[El arte de ser familia](#)», por Henry Roncancio.

para que entre aire frío. Lo que sucederá es que el sistema se activará con más fuerza y por más tiempo para tratar de mantener los 80 grados. De la misma manera, no podemos lograr progresos sustanciales haciendo solo pequeños cambios aislados. El apóstol Pablo diría que no podríamos vestarnos dignamente, sólo poniéndonos un sombrero nuevo. Hay que despojarse de todas las prendas andrajosas y vestirse completamente de nuevo ([Efesios 4:23-24](#)).

## Tenemos que establecer límites firmes y saludables

Los límites son reglas de comportamientos explícitas o tácitas que definen los diversos subsistemas dentro de la familia. En el sistema familiar estamos cada uno de los que componemos la familia con nuestras respectivas funciones y roles. Tenemos también el sistema de la pareja que consiste de las relaciones, los roles, las responsabilidades y las funciones del esposo y la esposa, el uno para con el otro. Tenemos por otro lado el sistema de las relaciones de padres e hijos. Este sistema tiene que ver con las obligaciones y roles que tenemos como padres e hijos dentro de nuestra familia. Existe también el sistema que regula las relaciones entre el papá y los hijos. Otro sistema se forma en torno a las relaciones entre la mamá y sus hijos. Hay también sistemas que regulan las relaciones entre el papá y sus hijos varones y el papá y sus hijas. Igual sucede con la mamá y sus hijos y la mamá y sus hijas. Las relaciones entre hermanos es otro sistema dentro de la familia.

Nuevamente podemos echar mano de la analogía del cuerpo para entender mejor lo que estamos diciendo. Los límites, como las membranas de nuestras células permiten que fluyan libremente influencias positivas y saludables para la familia y sus miembros y desechan y se protegen de aquellas que son tóxicas. Por otra parte, los médicos han identificado once sistemas que componen el cuerpo humano: el sistema locomotor, el sistema respiratorio, sistema digestivo, sistema urinario, sistema circulatorio, sistema hormonal, sistema nervioso, sistema reproductor, sistema inmunológico, sistema hematopoyético, y sistema tegumentario. Cada uno de estos sistemas sabe qué hacer y cuando hacer lo que tiene que hacer. En nuestro cuerpo, a pesar de que cada sistema tiene sus propias funciones y sus propias reglas, ningún sistema funciona independientemente de los demás. Cada uno depende de los otros para subsistir y funcionar bien. Cualquier disfunción constante en cualquiera de los sistemas termina dañando a los demás. Así también sucede en nuestras familias. En nuestro cuerpo, si alguno de estos sistemas no sigue las reglas que fijan sus límites, es decir no hace lo que debe hacer cuándo debe hacerlo, el organismo se enferma. El lupus, por ejemplo, es una enfermedad del sistema inmunológico en la cual los anticuerpos encargados de combatir agentes extraños y nocivos para el cuerpo, atacan órganos sanos del organismo. El resultado es mucho malestar y puede conducir incluso a la muerte.

Por otra parte, muchas veces el cuerpo también tiene que aprender ciertas reglas para desempeñar bien una u otra función. Para hacer ciertas actividades que requieren alta coordinación, como por ejemplo, jugar ping-pong, montar bicicleta, nadar, tocar guitarra, o incluso caminar, tenemos que entrenar el cerebro y nuestros miembros para seguir bien las reglas del juego. Igual sucede en las familias. Con frecuencia tenemos que enseñar y practicar las reglas a lo largo de los años para alcanzar los objetivos que Dios nos propone como familias cristianas. No todo es salud al cien por ciento. A veces nos enfermamos, pero igual que nuestro cuerpo, también nuestras familias tienen un alto potencial de superación y recuperación. Sin embargo, es muy importante que sepamos establecer límites correctos que ayuden al buen funcionamiento de todo el sistema. Las reglas no son para alimentar el ego o el poder de los padres, sino para facilitar el buen desarrollo de la familia. Los padres son los encargados de establecer inteligentemente las reglas en su familia. No poner reglas es invitar al caos. Establecer reglas arbitrarias, inconsistentes o exageradas, también produce inestabilidad caótica. La Biblia enseña que los comportamientos y las actitudes que provienen de la envidia y la ambición producen desorden y conflictos ([Santiago 3:16](#), [4:1-3](#)). Se necesitan reglas que nos protejan de estas cosas.

Finalmente, así como debemos seguir ciertas reglas para cuidar y alimentar nuestro cuerpo, así también



tenemos que asegurarnos de que nuestras reglas en el hogar fomentan el respeto a los demás y les dan el apoyo emocional, físico y cognitivo que necesitan. Nuestro cuerpo tiene una gran capacidad para sanarse así mismo pero tenemos que fijarnos reglas para proveerle los nutrientes, el ambiente, y las actividades que necesita. Igual sucede con nuestras familias.

Con frecuencia los problemas que confrontamos en nuestras familias son el resultado de límites mal establecidos o de la falta de límites. Nuestros límites pueden ser estrechos, aislantes y asfixiantes o pueden ser demasiado laxos e ineficaces dando lugar a experiencias dolorosas, hirientes y desalentadoras. Por eso la Biblia nos manda que no usemos palabras groseras o destructivas, sino más bien aquellas que sean útiles, constructivas y que hacen bien a los que las escuchan ([Efesios 4:29](#)). También el apóstol les advierte

Específicamente a los padres que no provoquen a ira a sus hijos ([Efesios 6:4](#)), ni los desanimen ([Colosenses 3:21](#)). Cada vez que establecemos límites en nuestra familias tenemos que pensar en el bienestar de todo el sistema.

## Tenemos que reconocer y aceptar los cambios

Los CAMBIOS en la familia son inevitables. Así como en nuestro planeta el tiempo trae transformaciones, así sucede con la familia. Los organismos se transforman, el clima varía, la superficie de la tierra, la atmósfera, todo cambia con el tiempo. La familia tiene un ciclo de vida, el tiempo pasa e inevitablemente suceden cosas y llegan circunstancias a las cuales hay que adaptarse. Desde el matrimonio hasta que los hijos se van de la casa pasamos por varias etapas que nos traen retos particulares. Podemos identificar ciertas etapas ideales en la vida de las familias. Estas son:

- (1) La etapa de solteros y novios,
- (2) La luna de miel después del matrimonio,
- (3) Los primeros retos para ajustarse a vivir como pareja,
- (4) La paternidad,
- (5) Los años escolares,
- (6) Los hijos adolescentes,
- (7) Los hijos maduros,
- (8) El nido vacío y
- (9) La muerte y la desintegración del hogar.

Decían en la escuela, cuando estudiábamos la biología: «todo ser vivo nace, crece, se reproduce y muere». Estamos de paso, el tiempo pasa inexorablemente sobre nosotros y la muerte nos espera para trasladarnos de esta vida a la eternidad de Dios. El Salmo 90 dice:

*Tú traes a los seres humanos al mundo*

*y los conviertes en polvo de nuevo.*

*Para ti, mil años son como un día que ya se va,*

*como unas horas que pasan en la noche.*



*Siembras a los seres humanos cada año,*

*de mañana brotan como la hierba.*

*La hierba crece en la mañana*

*y por la tarde se seca y muere. (Versos 3-6)*

*Haznos entender que la vida es corta,*

*para así vivirla con sabiduría. (Verso 12)”*

Para poder vivir con sabiduría tenemos que tener muy presente que la vida es corta. A veces nos emocionamos tanto con lo que está pasando en el presente que se nos olvida que aquí abajo, todo pasa y el tiempo vuela.

## Reflexionemos

1. Mire en la siguiente página el diagrama titulado «Cuando Tenemos Conflictos». ¿Qué quiere ilustrar? ¿Desea alguna pareja de participantes ilustrarnos cómo sería esto mediante una pequeña presentación escénica?
2. Explique en sus propias palabras cómo se producen en la familia espirales de crecimiento y espirales de destrucción.
3. ¿Puede usted identificar algunos procesos «termostáticos» negativos en su familia?
4. ¿En qué áreas de su familia hacen falta límites saludables?  
 ¿En la relación de pareja?  
 ¿En las relaciones padre-hijos?  
 ¿En las relaciones madre-hijos?  
 ¿En las relaciones entre hermanos?  
 ¿En las relaciones hermanos y hermanas?  
 ¿En las relaciones padre e hijos varones?  
 ¿En las relaciones padre e hijas?  
 ¿En las relaciones con los suegros, las suegras y otros parientes políticos?  
 ¿Otras áreas?
5. ¿En qué etapa de su familia se encuentra usted en este momento? ¿Cuáles fueron algunas experiencias difíciles en las etapas anteriores? ¿Quedaron resentimientos que se deben expresar y perdonar? ¿Vino usted a su familia actual de otra relación por causa de divorcio o muerte? Si este es el caso, ¿qué errores cree usted que cometió en esa relación?



## Quando tenemos conflictos

«¿Cómo he contribuido yo al conflicto» vs.  
«Mira lo que has hecho»?



Este esquema ilustra una forma diferente de abordar los conflictos en la familia. En vez de culpar a otro y enfocarse en qué hizo mal el otro, cada uno se enfoca en reconocer cuál ha podido ser su parte en el conflicto. Es decir, qué parte de la culpa le corresponde. Lea [Mateo 7:1-5](#).





# CUARTA PARTE: LOS HIJOS

## Efesios 6:1-4

Hijos, obedeced en el Señor a vuestros padres, porque esto es justo. Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con promesa; 3 para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra. 5 Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor.

(Este material ha sido tomado del Taller para [Padres en PlanetaEnVivo](#).)

## ¿Cómo usamos nuestras palabras?

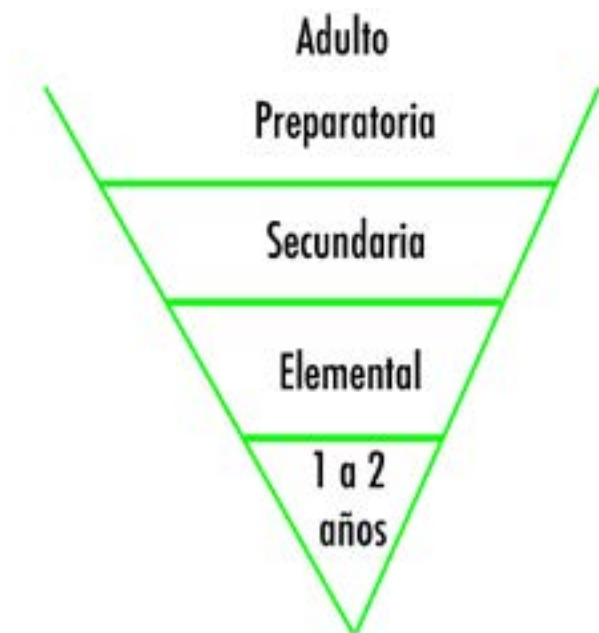
	PALABRAS PARA PELEAR	PALABRAS PARA PENSAR
ENFOQUE	LOS PADRES: SU PODER, CONTROL Y AUTORIDAD	EL NIÑO: SU DESARROLLO; SU APRENDIZAJE; SU ESTIMA PERSONAL; SU NECESIDAD DE APRENDER A TOMAR DECISIONES; SU CAPACIDAD PARA ENTENDER, ESCOGER Y DECIDIR.
PALABRAS	ORDENES, PROHIBICIONES, AMENAZAS, Y OTRAS FORMAS DE CONTROL Y MANIPULACIÓN	OPCIONES, PREGUNTAS, SUGERENCIAS, FAVORES, ORACIONES AFIRMATIVAS, REFLEXIONES, ORACIONES, PALABRA DE DIOS.
RESULTADO	«YO GANO, TU PIERDES», LUCHAS DE PODER, FRUSTRACIÓN, RESENTIMIENTO.	«YO GANO, TU GANAS», CONFIANZA, APRENDIZAJE, COMPRENSIÓN



## ¿Qué es el poder?

- ( ) Poder hacer lo que uno quiere.
- ( ) Poder obligar a otros a hacer lo que uno quiere.
- ( ) La habilidad de influir sobre nuestro entorno.
- ( ) La fuerza para controlar todo en nuestra vida.

## ¿Cómo manejar el control en la familia?



## Los errores

Esta es una lista de errores que potencialmente se pueden cometer. En cada caso encierra en un círculo “Costeable” or “Muy Costoso.”<sup>1</sup>

- |  |           |             |
|--|-----------|-------------|
| 1. Olvidar el desayuno en la mañana      | Costeable | Muy Costoso |
| 2. No quiere cenar                       | Costeable | Muy Costoso |
| 3. Conversar con extraños en línea       | Costeable | Muy Costoso |
| 4. Dañar el triciclo en el patio         | Costeable | Muy Costoso |
| 5. Chocar el carro a los 16              | Costeable | Muy Costoso |
| 6. Malgastar su dinero a los 13          | Costeable | Muy Costoso |
| 7. Malgastar la cuenta bancaria a los 33 | Costeable | Muy Costoso |
| 8. «Olvidar» hacer la tarea              | Costeable | Muy Costoso |



- |  |           |             |
|--|-----------|-------------|
| 9. «Olvidar» hacer un proyecto en el trabajo   | Costeable | Muy Costoso |
| 10. Enfermarse por comer muchos dulces         | Costeable | Muy Costoso |
| 11. Tomarse una botella de vodka en una fiesta | Costeable | Muy Costoso |
| 12. Olvidar recoger los juguetes               | Costeable | Muy Costoso |
| 13. Acostarse tarde                            | Costeable | Muy Costoso |
| 14. Retar a un hermano                         | Costeable | Muy Costoso |
| 15. Retar a otro conductor a los 16            | Costeable | Muy Costoso |
| 16. Jugar con juegos de vídeo por horas        | Costeable | Muy Costoso |

## Castigos y consecuencias

CASTIGO	CONSECUENCIAS
COMÚNMENTE SE CONVIERTE EN UNA VÁLVULA DE ESCAPE PARA LA IRA DE LOS PADRES	SON EXPERIENCIAS DIDÁCTICAS PLANEADAS
EL CHICO NO TIENE NECESIDAD DE CAMBIO. SOLO DE SUFRIR EL CASTIGO.	LOS CHICOS TIENEN QUE EVALUAR SU COMPORTAMIENTO Y PLANEAR CAMBIOS.
LOS CHICOS SE ENOJAN CONTRA LOS PADRES	REFLEXIONANDO, LOS CHICOS APRENDEN RESPONSABILIDAD POR SUS ACTOS.



# QUINTA PARTE: LA PRÁCTICA

Las siguientes son sugerencias para poner en práctica las enseñanzas de Efesios 5.<sup>1</sup> Hemos identificado diez áreas de aplicación en la familia. Lea las listas abajo, escriba en su cuaderno frente a cada número a qué área pertenece y marque las que no ha implementado o ha implementado poco (escriba «no» en su cuaderno).

## Áreas de aplicación

1. Intimidad: Proximidad, confianza y transparencia.
2. Comunicación: Transmisión mutua y eficaz de mensajes saludables y necesarios para el desarrollo, bienestar y adaptación del «organismo» familiar. (Ver [Efesios 4:25](#))
3. Reconciliación: Procesos necesarios para mantener la paz y la unidad en un sistema familiar donde las equivocaciones y el pecado son inevitables.
4. Compromiso: Amor incondicional. Cumplimiento incondicional de los deberes y funciones propias en la familia,
5. Respeto: Reconocimiento de la dignidad y el valor de cada miembro de la familia.
6. Romance: Demostración de afecto y preferencia por el otro. La alegría de estar el uno con el otro. El gozo de compartir momentos, espacios, actividades juntos. El gusto por el otro.
7. Espiritualidad: Relación con Dios. Sentido de pertenencia y participación en el gran proyecto de Dios.
8. Colaboración: Trabajo compartido. Ayuda mutua y consideración por el otro.
9. Sexualidad: Conceptos saludables respecto de la masculinidad y la feminidad. Expresión del amor por medio de actividades sexuales de mutua satisfacción y edificación.<sup>2</sup>
10. Sabiduría: Conocimiento que lleva a una aplicación exitosa y práctica de las enseñanzas de Dios para la vida.

## Sugerencias para el esposo

1. ( ) Ore por ella.
2. ( ) Tómela de la mano.
3. ( ) Abrácela.
4. ( ) Sea afectuoso sin intenciones sexuales.
5. ( ) Dedique tiempo a solas con ella.
6. ( ) Invítela a salir a hacer cosas que a ella le agradan. Sea agradable cuando salgan juntos.
7. ( ) Acompañela.
8. ( ) Muéstrelle sus respetos y reconozca con entusiasmo sus logros y talentos.



1 En esta sección incluimos varias sugerencias muy puntuales tomadas de «Amor y Respeto», por Dr. Emerson Eggerichs, Feb. 2010, Ed. Grupo Nelson.

2 En [planetaenvivo.com](http://planetaenvivo.com) hemos desarrollado un comentario sobre el Cantar de los Cantares que trata ampliamente el tema de la sexualidad en el matrimonio.

9. ( ) Haga cosas que a ella le gustan. Procure agradarla. Vístase y luzca como a ella le gusta.
10. ( ) Participe en cosas que le interesan a ella.
11. ( ) Ayúdela de buena gana.
12. ( ) Envuélvase en quehaceres y arreglos de la casa.
13. ( ) Establezca entre sus prioridades pasar tiempo con ella.
14. ( ) Pídale opiniones.
15. ( ) No menosprecie su trabajo o lo que gana.
16. ( ) No la corrija delante de los hijos, familiares, ni amigos.
17. ( ) Déjele saber que le interesan y le gustan sus observaciones.
18. ( ) Sorpréndala con alguna cita o un regalo especial.
19. ( ) Reconozca con entusiasmo su piedad y dedicación a Dios
20. ( ) Trátela cortés y amablemente.
21. ( ) Prefiérala sobre sus amigos. Hágala sentir que es la más importante para usted.
22. ( ) Note arreglos y cambios que se haya hecho.
23. ( ) Converse con ella después de tener relaciones sexuales.
24. ( ) Comparta con ella sus sentimientos y experiencias. Cuénteles cómo le fue en el día.
25. ( ) Escúchela con atención cuando quiera hablar con usted. Procure captar y entender sus sentimientos.
26. ( ) Mírela cuando le esté hablando y asegúrese de que su lenguaje corporal demuestra interés.
27. ( ) Muestre interés por los problemas que ella pueda tener.
28. ( ) Hágala sentir que usted está orgulloso de ella.
29. ( ) Exprésele su aprecio por todo lo que ella hace por la familia.
30. ( ) Ayúdela con el trabajo y consiéntala durante sus embarazos y su periodo menstrual.
31. ( ) Hable bien de ella delante de otros.
32. ( ) No mire con atracción a otras mujeres, ni alague con interés sexual a otras mujeres.
33. ( ) Invítela a reuniones sociales donde otros tal vez dejarían a sus esposas.
34. ( ) Exija que sus hijos la respeten.
35. ( ) Infórmele sobre sus planes.
36. ( ) Sea romántico, tierno y amoroso durante las relaciones sexuales.
37. ( ) Llámela desde su trabajo para saludarla y dejarle saber que está pensando en ella.
38. ( ) Demuéstrele afecto y admiración en público.

## Sugerencias para la esposa

1. ( ) Demuéstrele que valora su esfuerzo y su trabajo en todos los campos.
2. ( ) Hágale sentir que tiene confianza en él.
3. ( ) Invítelo a salir o acepte con entusiasmo sus invitaciones. Que sus acciones y conversaciones le agraden.





4. ( ) Respételo delante de sus hijos, cualesquiera que sean sus edades.
5. ( ) Prepare alguna cena romántica en la casa para pasar un rato ameno juntos.
6. ( ) Demuéstrele entusiasmo por sus pasatiempos y deportes.
7. ( ) Anímelo a pasar tiempo sólo con el fin de reencontrarse consigo mismo y con Dios.
8. ( ) Respételo delante de sus amigos. No hable mal de él ni haga bromas sobre él delante de otros.
9. ( ) No menosprecie su trabajo o lo que gana.
10. ( ) Haga cosas que a él le gustan. Procure agradarlo. Vístase y luzca como a él le gusta.
11. ( ) Mantenga actitudes y pensamientos saludables y agradables respecto a la sexualidad.
12. ( ) Muestre interés por las cosas que él hace. Escuche sin dar soluciones o consejos apresurados.
13. ( ) Escuche con interés sus sueños y metas.
14. ( ) No use su sexualidad como una forma de represalia o manipulación.
15. ( ) Disfrute sus salidas con su esposo. Evite discusiones y quejas.
16. ( ) De gracias a Dios por la forma en que él provee para el bienestar, la espiritualidad, la alegría y la seguridad.
17. ( ) Evite convertirse en una mamá cantaletuda.
18. ( ) Manténgase contentos teniendo sustento y abrigo ([1 Timoteo 6:6-8](#)).
19. ( ) Estimúlelo para que cumpla su función como cabeza-fuente la vida nueva que viene de Cristo.
20. ( ) Dígale que le gusta como hombre y que le agrada su compañía y ternura.

## Sugerencias para los dos

1. ( ) Oren juntos como pareja, un nosotros, armónico ante Dios. Lean [Mateo 18:19](#)
2. ( ) Establezcan juntos un presupuesto para la familia.
3. ( ) Pídanle juntos a Dios que les conceda participar eficazmente en Su proyecto.
4. ( ) Hablen de planes financieros, ajustes y cambios que tengan que hacer.
5. ( ) Tengan empatía toda vez que pasen por situaciones difíciles, problemas y errores.
6. ( ) Escojan momentos oportunos para hablar. No sean inoportunos ni imprudentes.
7. ( ) Díganse o escríbanse cosas románticas sin otro motivo que agradarse el uno al otro.
8. ( ) No critiquen al otro en frente a otros, ni familiares, ni hijos, ni amigos.
9. ( ) Lean la Biblia y alaben juntos a Dios.
10. ( ) No se nieguen sexualmente el uno al otro ([1 Corintios 7:3-5](#))
11. ( ) Eviten los gritos, las discusiones y las palabras ofensivas ([Efesios 4:29-32](#)).
12. ( ) Asegúrense de que entienden bien lo que el otro quiere decir. Dígale al otro lo que entendió.
13. ( ) Procuren no dar recomendaciones ni consejos sin que el otro se lo pida.
14. ( ) Reconozcan y sean pacientes con las dificultades que tengan el uno o el otro con sus logros.



15. ( ) Aprendan a disentir tranquila, razonable y amablemente.
16. ( ) No descarten, ni se burlen, de los sentimientos del otro, por insignificantes o tontos que les parezcan.
17. ( ) No se interrumpan el uno al otro. Dejen que el otro termine de expresarse completamente.
18. ( ) Dículpense, pídanse perdón y admitan sus equivocaciones cada vez que sea necesario.
19. ( ) Dense el uno con el otro la oportunidad de desahogarse, sin enojarse ni ponerse a la defensiva.
20. ( ) Busquen ponerse de acuerdo y encontrarse a medio camino.
21. ( ) Perdónense mutuamente. No guarden rencor ni traigan a colación faltas pasadas.
22. ( ) Establezcan un proceso espiritual para tomar decisiones.
23. ( ) Sigam un proceso para resolver problemas.
24. ( ) Acepten que a veces se van tomar decisiones equivocadas y que hay que resolverlas amablemente.
25. ( ) Confirmense su amor después de cualquier confrontación o conflicto.
26. ( ) Mantengan pensamientos agradables el uno respecto del otro.

## Sugerencias para los padres<sup>3</sup>

1. ( ) No griten.
2. ( ) No amenacen.
3. ( ) No sean violentos.
4. ( ) No usen palabras ofensivas.
5. ( ) Compartan con los hijos sobre el proyecto de Dios y cómo pueden participar en él.
6. ( ) Establezca metas sobre el desarrollo de sus hijos según su edad.
7. ( ) Trabaje con ellos para que logren sus metas.
8. ( ) Establezca límites dando opciones.
9. ( ) Evite a toda costa discutir con sus hijos.
10. ( ) Hábleles y demuéstrelles amor incondicional.
11. ( ) Deje que las consecuencias naturales de sus actos les enseñen sus lecciones.
12. ( ) Cuando no hay consecuencias naturales, establezca consecuencias ejecutables y razonables.
13. ( ) Hable con sus hijos de todos los temas que les conciernan de acuerdo a su edad.
14. ( ) Busque oportunidades para hablar con sus hijos de los valores de su familia.
15. ( ) Lean la Biblia juntos, oren y alaben a Dios.
16. ( ) Deje que sus hijos se equivoquen en situaciones seguras para que aprendan de sus errores.
17. ( ) Reconozca cada día algo especial en sus hijos.
18. ( ) Demuéstrelles empatía toda vez que cometan errores y enfrenten consecuencias.
19. ( ) Deles responsabilidades según su edad y entrénelos para hacerlas bien.



3 En [PlanetaEnVivo.com](http://PlanetaEnVivo.com) hemos desarrollado un círculo para padres. Contiene información variada y vídeos sobre el arte de ser padres.

20. ( ) Ayúdeles a evaluar sus acciones y tareas haciéndoles preguntas pertinentes.
21. ( ) Hable con su cónyuge seguido para ponerse de acuerdo sobre la crianza de los chicos.
22. ( ) Pongan límites sobre el uso de la tecnología y la participación en las redes sociales.
23. ( ) Deles ejemplo en todo. El ejemplo es la mejor manera de enseñar.
24. ( ) Deles mayor control sobre sus decisiones a medida que crezcan.
25. ( ) Enséñeles a cooperar como un medio para ejercer el poder de Cristo en nuestra vida familiar.
26. ( ) Desarrolle paciencia y control propio para no caer en estilos de crianza inefectivos y dañinos.



# Apéndice

## Cuando tenemos una crisis grave

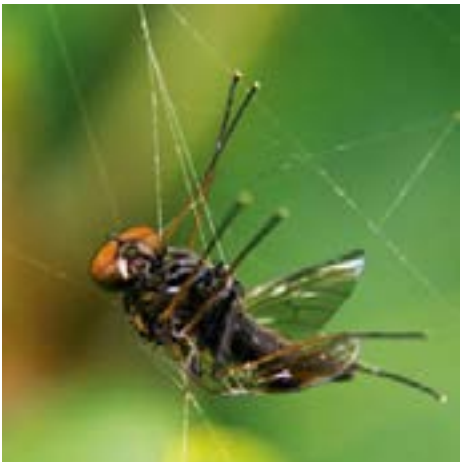
Sucede a veces que nos enfrentamos como familia a situaciones muy críticas en las que nos hacemos mucho daño el uno al otro, nos encontramos al borde del divorcio o sentimos que no hay esperanza pero no sabemos qué hacer. Las cosas que suelen generarnos conflictos serios son:<sup>1</sup>

1. El manejo del dinero
2. Sexualidad
3. Crianza, disciplina y formación de los hijos
4. Conflictos relacionados con los roles, normas, espacios y límites que establecemos en la familia.
5. Resentimientos guardados por muchos años.
6. Temores.
7. Control y celos.
8. Dificultades relacionadas con los parientes políticos.
9. Comunicación
10. Gustos e intereses distintos

## Hay esperanza

Hay esperanza pero debemos entender lo siguiente:

1. Primero que nada tenemos que reconocer que tenemos un problema muy grande, que se nos ha salido de las manos y que no podemos resolver por nosotros mismos. Tenemos que aceptar nuestra impotencia y dejar de tratar de resolver nuestros problemas por nosotros mismos y a nuestra manera. Si seguimos queriéndonos recuperar nosotros solos, probablemente haremos más daño.
2. Únicamente Dios podrá liberarnos de la situación en que nos encontramos.
3. Tenemos que estar dispuestos a que sea Dios el que dirija nuestra vida. Diariamente debemos aplicar con fe la dirección que Dios nos brinda en su Palabra.
4. Un problema que empezó tal vez muchos años atrás y que ha venido enredándose con el tiempo, no se resolverá de un día para otro. Tendremos que perseverar cumpliendo la voluntad de Dios. Con frecuencia tenemos que buscar ayuda en algún grupo de apoyo familiar, un cristiano debidamente capacitado o un consejero profesional.
5. No podemos cambiar a otra persona, pero sí podemos cambiar nosotros. No puede hacer que mi cónyuge haga la voluntad de Dios, pero yo sí puedo hacerla.



---

<sup>1</sup> En [PlanetaEnVivo](#) tenemos un círculo dedicado al apoyo en situaciones de crisis personal o familia. Si lo cree necesario puede consultar algunos de los materiales archivados allí. Especialmente siga los enlaces que aparecen bajo el menú titulado «Cuaderno» y los temas relacionados con la familia.

## En qué consiste el trabajo

Una vez que decidimos enfrentar nuestros problemas familiares a la manera de Dios, nos comprometemos a no culpar al otro por el mal funcionamiento de nuestras relaciones. Entendemos que sólo podemos responsabilizarnos por la parte que nos corresponde. Aceptamos que traemos de nuestro pasado ideas y experiencias que influyen nuestro comportamiento y nos estorban. Por consiguiente nos hacemos responsables de identificar esos comportamientos y de cambiarlos por nuevas formas de pensar y de actuar que contribuyan al enriquecimiento de nuestra relación. Reconocemos que con frecuencia esperamos que el otro resuelva nuestros conflictos heredados de nuestro pasado o satisfaga necesidades que no satisfacimos en nuestras familias de origen, y que nos resentimos cuando no lo hace. Por eso individualmente trabajamos para lidiar con esos sentimientos que nos pertenecen únicamente a nosotros. De la misma manera nos ocupamos personalmente de nuestro crecimiento espiritual y del cumplimiento de nuestras responsabilidades personales en la familia.

Reconocemos los hábitos, actitudes, comportamientos o adicciones personales que nos controlan y aceptamos nuestra incapacidad de alcanzar nuestra felicidad y realización plena por nosotros mismos. Mediante oración constante, le entregamos a Dios nuestra vida y nuestra familia para que Él la forme según lo considere mejor. Procuramos descubrir los planes de Dios e involucrarnos en ellos. Aceptamos por completo la voluntad de Dios y le pedimos que nos quite el egoísmo y que nos ayude a afrontar los patrones disfuncionales que marcan nuestras muestras de cariño, nuestra comunicación y la experiencia de nuestra intimidad. Le decimos que queremos que nuestras victorias sean un testimonio de Su gloria, poder y amor para que también otros puedan encontrar este camino.

## Si hay una infidelidad de por medio

Si en nuestra familia ha ocurrido una infidelidad debemos partir de una actitud de arrepentimiento. La persona que cometió la infidelidad debe arrepentirse. Las actitudes de negación, soberbia o descaro no conducen a una solución. Arrepentirse significa que se la relación infiel se va a dar por terminada, inmediata y efectivamente. Con frecuencia las parejas tienen que fijar límites claros para protegerse el uno al otro. Seguramente la persona que sufrió la infidelidad, también puede encontrar en sus actitudes y comportamientos cosas de las cuales arrepentirse. Es absolutamente indispensable reconocer que la infidelidad crea un situación muy difícil, destruye la confianza y replantea totalmente la dirección de nuestra relación. Sin embargo, el arrepentimiento es una oportunidad maravillosa para arreglar una familia desecha. Si hay arrepentimiento es importante dar gracias a Dios y empezar a trabajar los pasos a partir de ahí.

## Si ambos están dispuestos a trabajar

Nos ponemos de acuerdo respecto a cuándo y cuánto tiempo le dedicaremos a leer y conversar sobre las enseñanzas bíblicas y los materiales relacionados que estén a nuestra disposición. Entendemos que dedicar tiempo regularmente a comunicarnos sobre nuestra relación es indispensable, pero le daremos la preferencia al que sugiera dedicar la menor cantidad de tiempo. Nos disponemos desde el principio a respetar el ritmo del otro. Si por alguna razón, no podemos o se nos olvida reunirnos el día y la hora convenidos, simplemente reanudamos nuestras reuniones tan pronto como podamos, sin discutir o culpar al otro. Puede ser que al reunirnos a trabajar con la Biblia y los materiales que tenemos, nos veamos tentados a tratar de resolver algún asunto específico antes de terminar nuestro trabajo básico. Esto regularmente no sale bien. A menudo tenemos que aprender a trabajar adecuadamente con los pasos que nos acercan a Dios y nos liberan de nuestros hábitos y actitudes disfuncionales, antes de poder tratar problemas específicos y formular nuestro proyecto de familia.

Acercarse a Dios sinceramente y comunicarse efectivamente el uno con el otro requiere total honestidad. Por eso nos comprometemos a ser transparentes el uno con el otro. A medida que nos acercamos a Dios y nos volvemos más transparentes, nuestra intimidad sana y aumenta. Sin embargo, antes de lograr el grado de apertura e intimidad que promueve una relación verdaderamente sana, la honestidad puede herir



susceptibilidades y abrir situaciones emocionalmente fuertes. Por eso recomendamos proceder con cautela. Que no se nos olvide que habrá altibajos. No es necesario abrirse demasiado rápido ni esperar que el otro lo haga. Pero, con todo, a pesar que procedamos con tacto y consideración, la situación puede empeorar antes de mejorar. Por lo tanto, es recomendable al iniciar que hagamos un compromiso mutuo de no parar sin haber dedicado por lo menos seis meses de trabajo sincero, honesto y completo. (Ver un ejemplo de Convenio Mutuo en la siguiente página).

## Si nuestra pareja se muestra renuente o indiferente

Abordamos nuestro trabajo personal de la siguiente manera:

1. Reconocemos nuestros sentimientos de impotencia, ira, desilusión, odio, desconfianza, etc. Podemos escribirlos y entregárselos a Dios en algún acto simbólico que nos ayude a aumentar la fe.
2. Le pedimos a Dios humildemente que le de a nuestra pareja la oportunidad de recuperarse. Pedimos por la necesidades y sentimientos de esa persona, por sanidad de todas las experiencias negativas que tuvo que pasar en las diferentes etapas de su desarrollo. Pedimos también por su familia de origen.
3. Buscamos comunicarnos con transparencia, comprensión y respeto.
4. Proponemos alternativas de trabajo sin presionar ni manipular al otro.
5. Trabajamos en nuestro proyecto de vida personal y lo compartimos con el otro.
6. Mantenemos la esperanza y nuestra visión de fe, y los compartimos con el otro.

## CONVENIO PARA LA RECUPERACION FAMILIAR

Nosotros, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ nos comprometemos a leer juntos la Biblia y los materiales a nuestra disposición, y a trabajar sobre ellos para entenderlos y ponerlos en práctica. Los haremos los días \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ por espacio de \_\_\_\_\_ (minutos, horas) y durante los próximos \_\_\_\_\_ meses. Al final de este periodo evaluaremos nuestros progresos y, si fuere necesario, reanudaremos este convenio.

Empezaremos cada sesión con una oración de nosotros a Dios. Leeremos y respetaremos las siguientes pautas para una buena reunión :

1. Respetaremos la confidencialidad del otro. No hablaremos de sus confidencias con los hijos, ni con nadie más. Las confidencias son absolutamente sagradas.
2. No interrumpiremos al otro.
3. Evitaremos cualquier palabra ofensiva y mantendremos un tono de voz conversacional y conciliador.
4. Mantendremos nuestro enfoque en nosotros mismos, no en el otro. Evaluaremos nuestro progreso personal, no el del otro. No nos fijaremos en las caídas del otro, sino en las posibilidades de restauración personal.
5. Nos comprometemos a quedarnos en la reunión por el tiempo convenido y a no salirnos intempestivamente. Si pensamos que el tono de la unión se está volviendo ofensivo, cualquiera de nosotros puede decir: «*Con gusto seguiré hablando contigo, tan pronto como podamos hacerlo constructivamente*».
6. Mantendremos la reunión únicamente por el tiempo convenido.
7. Si, por razón de fuerza mayor, alguno de nosotros tiene que ausentarse de la reunión, sin haberla terminado, nos comprometemos a poner inmediatamente un fecha para continuarla.
8. Empezamos y terminaremos cada reunión con una oración de nosotros a Dios, siguiendo los lineamientos expuestos arriba. Cultivaremos también el hábito de la oración individual. Mantenemos la confianza en Dios entregándole a él cada día y cada sesión en la que participemos. Tenemos siempre presente que el programa se basa en los pasos uno al tres (ver los pasos en la siguiente página) que podemos resumir así: Yo no puedo. Dios si puede. Le entrego a él mi vida.
9. Si después de dos reuniones sentimos que no podemos progresar, buscaremos ayuda externa.
10. Estamos de acuerdo que si al finalizar el tiempo estipulado en este contrato no hemos terminado nuestro trabajo con los pasos uno, dos y tres, lo extenderemos según sea necesario.
11. Iremos elaborando poco a poco un proyecto para nuestra vida familiar y de pareja.

## PASOS QUE NOS ACERCAN A DIOS Y PROMUEVEN NUESTRA RECUPERACIÓN

**Paso 1** - Admitimos que nos volvimos impotentes ante nuestros problemas y que ya no podíamos administrar bien nuestra vida personal y familiar, ni participar de los beneficios de nuestras relaciones. El primer paso incluye descubrir los patrones destructivos que nos controlan y hacer una evaluación honesta de los beneficios y costos de nuestros comportamientos y actitudes.

**Paso 2** - Creímos que un poder externo y superior a nosotros mismos podía restaurar nuestra la salud mental y nuestra capacidad de mantener relaciones cercanas saludables.

**Paso 3** - Decidimos entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios como alcanzamos a percibirlo. Este es el paso en el cual decidimos buscar soluciones por medios espirituales.

**Paso 4** - Hicimos un inventario interno, profundo y valiente de nuestra vida y de nuestras relaciones con quienes nos rodean empezando con las personas más cercanas.

**Paso 5** - Admitimos ante Dios, nosotros mismos y otras personas la naturaleza exacta de nuestras faltas. Este es el paso que nos libera para comenzar de nuevo.

**Paso 6** - Decidimos dejar que Dios nos apartara por completo de todos nuestros defectos de carácter, nuestros malos hábitos de comunicación y nuestras faltas de amor. En este paso fomentamos nuestro deseo de cambiar.

**Paso 7** - Humildemente le suplicamos a Dios que nos apartara de nuestras imperfecciones. Este es el paso en el cual clamamos a Dios que nos ayude.

**Paso 8** - Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y decidimos enmendar nuestros errores.

**Paso 9** - A todos los que pudimos les pedimos perdón por nuestras ofensas y reparamos los daños, teniendo cuidado de no causarle perjuicios materiales, morales o físicos a nadie.

**Paso 10** - Continuamos haciendo semanalmente un inventario personal de nuestra vida y nuestras relaciones y cuando fallamos lo admitimos pronto. Este es el proceso mediante el cual reversamos nuestros patrones destructivos.

**Paso 11** - Mediante oración y meditación personal y familiar mejoramos nuestra relación con Dios y liberamos nuestra mente para conocer su voluntad y tener poder para cumplirla. Este es el paso mediante el cual profundizamos nuestro sentido de ser guiados y sustentados por Dios y potenciamos la serenidad, la fe y la espiritualidad.

**Paso 12** - Habiendo despertado espiritualmente llevamos este mensaje a otros y practicamos estos principios en toda ocasión, empezando por nuestras relaciones más cercanas.



# CANTOS

## Amenonos de corazon

Amenonos de corazon  
no de labios, solamente.(2)  
-para cuando cristo vuelva  
para cuando cristo vuelva  
nos encuentre vien unidos(2)

-¿como puedes tu orar  
enojado con tu hermano?(2)  
Dios no escucha la oracion  
Dios no escucha la oracion  
si no estan seconsiliados(2)

cuantas veces tengo yo  
perdonar al que me ofende (2)  
-setenta veces siete  
setenta veces siete  
perdonaras a tu hermano (2)

## En momentos asi

En momentos asi, levanto mi voz  
levanto mis manos a Cristo  
En momentos así, levanto mi voz  
levanto mis manos a El

Cuanto te amo oh Dios  
Cuanto te amo oh Dios  
Cuanto te amo oh, ho,  
te amo oh Dios!

En momentos asi, levanto mi voz  
levanto mis manos a Cristo  
En momentos así, levanto mi voz  
levanto mis manos a El

Cuanto te amo oh Dios  
Cuanto te amo oh Dios  
Cuanto te amo oh, ho,  
te amo oh Dios!

[\(Volver a la página 3\)](#)