APRENDIENDO A *DESCANSAR*

EN DIOS

substance
MOMS

CONTENIDOS

1 en las alas del águila

2 se quedó en ti

3 vadeando las aguas

4 tú eres suficiente

5 tranquilizándonos para adorar

6 sólo una cosa

7 dios tiene esto

8 la alegría vendrá

9 23 minutos

Que todo mi ser espere en silencio delante de Dios, porque en él está mi esperanza. Solo él es mi roca y mi salvación, mi fortaleza donde no seré sacudido.

Salmos 62:5-6

EN LAS ALAS DEL ÁGUILA

1

Sarah Gonzalez

Cuando descubrí que estaba embarazada por segunda vez, amigos y familiares me felicitaron con abrazos y sonrisas cuando comencé este nuevo esfuerzo. ¡Fue una felicidad total! Hasta el tercer trimestre.

Mi primer embarazo fue muy fácil, pero ¿el segundo? ¡No me digo! Totalmente diferente. Luché con un terrible dolor del nervio ciático. Un dolor extremo para caminar incluso unos pocos pasos. Nunca antes había un dolor tan agudo. En consecuencia, ese trimestre consistió en demasiada televisión para mi hijo de dos años y no hubo suficiente movimiento para ninguno de nosotros. Mi tiempo se consumió con citas quiroprácticas, lágrimas y muchas oraciones para sanar. También estaba en una montaña rusa emocional, sin oportunidad de salir del viaje. Me sentí cansada, gigante y huevona. También me sentí tan impotente y débil.

Esta prueba me sacudió. De hecho, me sacudió fuera de mi propósito. Comencé a obsesionarme con el dolor, lo que solo lo empeoró. Mis pensamientos eran pesimistas. Todo lo que hacía mi niño me irritaba. Me despertaba cada mañana asumiendo que sería un día difícil. Pero luego, una noche cuando orando, me di cuenta de esta negatividad. Sentí que Dios empujándome a la cruz.

"Los muchachos se fatigan y se cansan, los jóvenes flaquean y caen; pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán" (Isaías 40:30-31).

En ese momento, supe que Dios me ayudaría a atravesar esta prueba.

Sabía que mi esperanza en el Señor renovaría mis fuerzas mentales y mis fuerzas físicas. Y lo hizo. Todos los días adelante. A través de la oración y las Escrituras, encontré descanso en el Señor.

Mientras me sentía demasiado pesado para volar sobre alas como las águilas (literalmente). Dios renovó mi alma cansada todos los días. Me recordó el milagro de la pequeña vida se forma en mi vientre. Me llené de gratitud por este bebé con el me estaba bendiciendo. El Señor susurró suavemente a mi espíritu las palabras de aliento que necesitaba escuchar tanto. Sentí que la presencia de Dios me envolverme. Esto me permitió confiar en Él y descansar.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1) ¿Qué es algo que consume tus pensamientos y te aleja de Cristo?

2) ¿Cómo te empujas diariamente hacia la cruz cuando necesitas descansar?

3) ¿Es tu primer pensamiento ir a Cristo cuando necesitas descansar? Si no, ¿cómo puedes cambiar tus acciones para que así sea?

SE QUEDÓ EN TI

2

Keri Herzog

Había sido una de esas semanas cuando las necesidades de mis dos hijos pequeños había afectado mi propio cuidado personal. Entonces, una mañana, decidí hacer un inventario personal y hacer una lista de hábitos saludables para recuperar el equilibrio.

La lista incluía lo normal: tiempo de silencio, ejercicio y alimentación saludable. Luego escribí las palabras "cuidado mental". Hice una pausa por un momento... Sabía que necesitaba más tiempo para reflexionar sobre esta idea. Porque antes de ser madre, tenía episodios ocasionales de ansiedad o miedo a ciertas situaciones. Pero después de tener hijos, la preocupación consumió mi vida.

Desde el momento en que mis preciosos bebés respiraron por primera vez, me buscaban para proporcionarles y crearles un mundo seguro y feliz. Aunque encontré alegría en ser su "mamá oso", no había anticipado el peso de esta responsabilidad. *¿Estaban comiendo lo suficiente para sostenerlos? ¿Estaban alcanzando sus hitos? ¿Qué pasa si sucediera lo peor imaginable?*

Esa última pregunta fue la más perjudicial para mí. Encontré mi mente reflexionando sobre escenarios de "qué pasaría si" en repetición. Era como si hubiera permitido al enemigo reproducir videos de "peor resultado" en mi cabeza, solo para dejarme sintiéndome paralizado por dentro. Estos pensamientos estaban drenando mi paz y robando mi alegría como madre.

Pero la escritura es clara en que el enemigo solo quiere robar, matar y destruir nuestras vidas. Dios no quiere que sus hijos vivan en la esclavitud del miedo. Él promete darnos la paz perfecta cuando nuestra mente se "queda en Dios".

"Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado" (Isaías 26:3).

Quedarse en Dios no me sucede automáticamente. A menudo encuentro mi mente vagando en la zona de "preocupación". Pero ahora, cuando estos videos comienzan en mi cabeza, estoy aprendiendo como parar las preocupaciones y enfocarme solo en las promesas de Dios. Practico intencionalmente redirigir mis pensamientos a Sus palabras. Porque no importa cuán protector sea con mis hijos, no puedo anticipar cada daño potencial. No es mi trabajo. Es el trabajo del Señor. Es mi trabajo confiar y enfocarme en el Señor. Él es el único que puede ayudarme a ver la vida completamente en paz.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1) ¿Cuáles son algunas cosas que haces para traer paz y equilibrio a tu vida? Escríbelos abajo.

2) ¿Qué áreas de tu maternidad te gustaría reemplazar con paz en lugar de miedo?

3) Encuentra un versículo de las Escrituras que puedas memorizar y recitar para declarar la paz sobre tu maternidad en lugar de preocuparte.

VADEANDO LAS AGUAS 3

Annie Evelsizer

Llegó el lunes por la mañana y comencé la rutina normal de preparar el desayuno, despertar a los niños cansados, revisar dos veces las mochilas escolares y salir a tiempo.

En esta mañana en particular cuando mi niña entró en la cocina, una mirada a su rostro me recordó la noche anterior...

Mientras visitaba el museo para niños, uno de los voluntarios le había entregado a mi hija marcadores de pintura de caras. La animó a ser creativa usando su rostro como lienzo. Por qué le había permitido dormir con eso es otra historia, pero sin duda, necesitaba un baño antes de la escuela.

La levanté y le di un beso en la frente. Abrí el agua como ella todavía estaba despertando. Con cuidado le quité el pijama, murmurando: "¡Es la hora del baño! ¡Tú favorito!" La puse en el agua, decidió que la hora del baño no era una buena idea y reaccionó en consecuencia: Golpeando y gritando, como si su vida estuviera terminando, comencé a fregar frenéticamente.

Los enjuagues se enjuagaron. Comencé a levantarla fuera del agua, todavía chillando, y cuando sus pies goteando tocaron el borde de la bañera, sus chillidos se convirtieron en un sonido continuo, pasando de "¡No hay baño!" A "¡QUIERO QUEDARME!" Sin perder el ritmo, mucho menos haciendo una pausa para respirar.

En ese momento, cuando mi frustración se disparó para igualar sus sollozos, recordé una conversación reciente que tuve con una madre que también había vadeado las aguas de un niño terco. Ella dijo: "Es un cumplido cuando tu niño pequeño hace un berrinche

contigo. Significa que eres su lugar seguro. Saben sin lugar a dudas que NUNCA los dejarás o los abandonarás. Y ES por eso que se sienten libres de perderse absolutamente contigo y con nadie más. Eres su descanso.

"Venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (Mateo 11:28).

En ese momento, mientras estaba en el baño al lado de mi niño, sentí la presencia de Jesús arrodillado a mi lado mientras la abrazaba. Recordándome que a medida que ella encuentre descanso en mí, siempre encontraré descanso en Él. Incluso si necesito hacer un berrinche primero también.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1) En tiempos de ansiedad y estrés, ¿qué pasos tomas para volverse deliberadamente a Jesús? Escribe tus ideas abajo.

2) ¿Cómo animas a tus hijos a que descansen en Jesús?

3) ¿Cómo puedes modelar esto para tus hijos?

TÚ ERES SUFICIENTE 4

Esther Rhoades

El otro día me lamentaba con mi esposo por la falta de descanso en nuestra temporada. Soy madre de un niño en edad preescolar y otros dos niños vivaces, Me encontré moviéndome más rápido de lo que me permitía mi capacidad mental. El estrés de encontrar las rutinas correctas, estrategias de disciplina y proporcionar experiencias infantiles de calidad comenzaba a manifestarse como noches de insomnio y ansiedad. Me encontré luchando por estar presente mientras estaba extremadamente agotada y la preocupación de que no era una buena madre. Luego, en una noche particularmente tarde, Dios me llevó a este versículo:

"Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús" (Filipenses 4:6-7).

Al reflexionar sobre la verdad de estas palabras, Dios habló algo más en mi corazón:

Hija, eres suficiente. Solo ser su madre es suficiente. Confía en mí para proporcionarte y equiparte con sabiduría hecha a medida para ellos. Quiero que descanses y confíes en mí. Ser sólo. Invítame y deja de lado tus expectativas de ti mismo en esta temporada. Ríndete al amor infinitamente mayor que tengo por ti y tus hijos; después de todo, ustedes son TODOS mis hijos.

Querida madre, somos los hijos de Dios primero. Esto significa que Él siempre está ahí para escuchar, consolar, condenar y aconsejarnos. Él anhela ser invitado a todos los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos y nuestros hijos: para darnos el regalo del descanso mientras confiamos en que Él nos

proporcionará todo lo que necesitamos para amar y criar bien a nuestros hijos. Solo él puede silenciar la ansiedad que nos roba el descanso y la presencia. Simplemente podemos ser, y es suficiente.

Avanzando hoy, Te animo a que te detengas por un momento, examina tu corazón e invita a Dios a evaluar tus decisiones y tu ritmo en la paternidad. Cuando rindas tu ansiedad o preocupaciones a Él, recuerda que Él te dará sabiduría y Él te dará descanso.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1) ¿En qué áreas de la crianza necesitas a Dios para que le proporcione sabiduría?

2) Cuando escuchas que eres la hija de Dios primero, ¿cuáles son tus primeros pensamientos?

3) ¿Cómo cambiaría su crianza si lo aceptaras hoy que eres suficiente?

TRANQUILIZÁNDONOS PARA ADORAR

5

Anita Matta

Mi hija de kínder estaba emocionado cuando llegó el primer día de clases y sacamos su mochila de unicornio con brillos. Pero unos días después llegó a casa gritando que "¡nunca quiere ir a la escuela!" ¿Por qué el cambio? ¡Querían que ella tomara una siesta! ¡Qué Pena!

Sinceramente, esa es mi primera respuesta a las siestas también. ¡Hay mucho por hacer! ¡Demasiados platos para lavar! ¡Demasiados pañales para cambiar! Pero, ¿Qué dice Dios sobre el descanso?

Éxodo 16:23 dice, "Esto es lo que ha dicho Jehová: Mañana es el santo día de reposo, el reposo consagrado a Jehová..."

Cuando Dios estaba estableciendo un gobierno para los hebreos, Él priorizó el descanso. Comenzando, ordenó que una séptima parte de su tiempo se dedicara al descanso sabático. Nunca había considerado realmente que podía honrar a Dios descansando.

Cuando me presentaron por primera vez el descanso sagrado, me resistí al principio. Exactamente igual que lo hizo mi hija. Sentía que Dios sería honrado más si hiciera más cosas buenas. Después de todo, ¡No puedo hacer nada nada cuando dormido! Pero, ¿Por qué creo que necesito ser yo quien haga las cosas? Cuando decido descansar, estoy confiando en que Dios es el encargado. Él es quien determinará lo que es importante y en que debería centrarme.

El descanso santo también implica reconocer los límites de mi cuerpo y mi mente. Cuando descanso santo, adoro a Dios alabando su grandeza y mi debilidad en comparación. La persona más fuerte del mundo no es nada comparada con Dios.

Cuando Jesús me invitó a venir a Él para descansar, No me dijo que iba a lavar mis platos, cortar mi grama, o recoger los juguetes. Me invitó a confiar en Él. Para confiar en que Él era más grande que todas esas cosas. Podría tener paz, incluso descansar, cuando le digo 'que sí' a Él. Él quiere mi corazón. El necesita mi corazón. No necesita mi movimiento constante.

La gracia de Dios realmente es suficiente para ayudarnos a ser madres. A veces lo que realmente necesitas hacer se deja esa mochila de unicornio con brillos lleno de todas las cosas que necesita que hacer, y solo toma una descanso.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1) ¿Te resulta difícil descansar durante el día? ¿Por qué o por qué no?

2) ¿Crees que el descanso debería ser una prioridad para tus hijos?

3) ¿La invitación de Jesús a descansar también se aplica a usted? Piense en una forma práctica de acercarse a Dios hoy sin hacer más trabajo y anotarlo.

SÓLO UNA COSA

6

Amber Krueger

El día que estaba esperando llegó finalmente. Mis dos hijos estaban en la escuela todos los días. Finalmente recuperaría algo de la libertad que cedí desde que me convertí en madre nueve años antes. Empecé a pensar en las posibilidades como... ¡Podría limpiar mi casa profundamente! ¡Podría invertir tiempo en mi negocio! ¡Ve a un museo solo!

Sin embargo, cuando llegó este momento, en lugar de sentirse liberado y emocionado, me sentí... perdido. No me sentí emocionado por todas las posibilidades; Me sentí abrumado por todo lo que podía estar haciendo. Todo lo que debería estar haciendo. No pude decidir qué hacer primero. Los últimos nueve años trabajando en casa habían sido extremadamente agotadores. Y aunque quería darme permiso para descansar, fue un desperdicio no usar mi tiempo para un propósito mayor.

Al comienzo de la segunda semana de clases, Tuve un momento difícil... un tipo de crisis emocional de lamentación histérica solito en el baño. Sabía que necesitaba pasar bastante tiempo en oración, así que me senté con mi diario de oración y rezó mi corazón.

El pasaje que Dios trajo a mi corazón fue Lucas 10 donde Jesús está en la casa de María y Marta. He escuchado ese pasaje más veces de las que puedo contar. Marta se queja con Jesús porque su hermana no la está ayudando en la cocina. Y Respondiendo Jesús, le dijo: "*Marta, Marta, afanada y turbada estas con muchas cosas. Pero sólo una cosa es necesaria; y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada" (Lucas 10:41-42).*

Leyendo el pasaje de nuevo, me brincaron las palabras: “Pero sólo una cosa es necesaria”. Solo una cosa: pasar tiempo con Jesús.

Entonces me senté. Recé sin prisa y sin agenda. Escuché. Yo adoré. Pasé tiempo en la presencia de Dios. Y sentí que decía eso de todas mis responsabilidades; esposa, madre, amiga, y dueña de un negocio. Mi identidad es y siempre lo será, la hija de Dios.

Luego miré todos mis "deberes". Se sentían como pesadas cargas. Cosas que dejaría que otros me pusieran que Dios nunca tuvo la intención de darme. Y en ese momento los dejé caerse de mí, y sentí la libertad de Jesús.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1) ¿Cómo puedes enfocarte en tu papel principal como hija de Cristo en tu temporada actual?

2) ¿Qué cosas has permitido en tu horario como resultado de las expectativas de los demás en lugar de lo que Dios te ha llamado a hacer?

3) Pase algún tiempo pidiéndole a Dios que ordene sus prioridades hoy y pregúntele qué puede salir de su lista de "cosas por hacer".

DIOS TIENE ESTO

7

Jonna Meidal

En el momento en que sucedió, mi corazón se cayó. Me quedé sin palabras aturdido por lo que acababa de decir mi hija.

Ella me dijo: "Soy demasiado vieja para llamarte mami ahora". Ella era casi una adolescente. ¡Órale! Pensé ¿Por qué no me pateas en el estómago mientras estás en eso?

No estoy seguro de por qué esto me molestó tanto. Quiero decir, sabía que esto iba a suceder. Ella había comenzado a no querer abrazos cuando la dejé y solo quería pasar el rato con sus amigos. Pero aun así, anticipar el cambio es muy diferente a viviéndolo.

En mi tristeza aunque, fue una cosa: La extrañé. Quería estar cerca de ella y hacerla reír. Quería escuchar todos los detalles de su día y ayudar a solucionar sus problemas. ¡Todavía quería ofrecerle protección! Pero ella ya no quería eso.

¿Qué tan rápido ocurre el cambio cuando eres madre, verdad? Un minuto nuestros niños están haciendo palanca para abrir la puerta del baño y estar cerca de nosotros. Y al minuto siguiente somos nosotros quienes estamos golpeando sus puertas, desesperado por la conexión. (La ironía de esto no se me pierde).

¿Qué debe hacer una madre que extraña a su hijo? Podemos llenar el vacío con tantas cosas. Hacer voluntario. Trabajando. Compras. Preocupante. Pero lo único que deberíamos hacer es confiar en que Dios nos adelantará cuando nuestros hijos no nos lo permitan.

"Y Jehová va delante de ti; él estará contigo, no te dejara, ni te desamparar; no temas ni te intimides" (Deuteronomio 31: 8).

Entregando a nuestros hijos a él es algo bueno para ellos y para nosotros. Permite a nuestros hijos la oportunidad de confiar en Él Señor en lugar de confiar solo en nosotros. Creo que nuestro objetivo final como madres es para guiar a nuestros hijos hacia Él Señor? Pero, ¿cómo podemos esperar que lo hagan si no lo hacemos nosotros mismos?

Así que corre hacia Él Señor, madres. Corre cuando tu corazón de mamá se está rompiendo y te sientes triste, solita y confundido por qué su hijo ahora es emocional o retraído. Busca su rostro de Dios, ponte tu armadura, y confía en que Dios tiene esto, independientemente de si tus hijos te llaman mami, mamá o madre.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1) ¿Ha habido un momento en tu paternidad donde tus hijos no te necesitaban tanto? ¿Cómo te sentiste? (Si aún no estás allí, ¿cómo crees que te sentirás?)

2) Cuando sus hijos hayan crecido (¡y tal vez ya lo sean!) ¿Qué atributos y habilidades espera y reza que tengan?

3) ¿Cómo puedes confiar en que Dios te ayudará a salir en victoria en lugar de preocuparte o temer?

LA ALEGRÍA VENDRÁ 8

Holli Aparicio

Hermosa madre, he estado donde estás. Conoces el lugar del que hablo. Para mí, estaba en el piso de mi cuarto, o algunas veces en mi carro solita. Esos espacios eran mis lugares favoritos para tener un buen llanto cuando estaba en mi amargo final.

Durante una temporada particularmente difícil de la maternidad, contratamos a una niñera para cuidar los niños durante unas horas cada semana. En lugar de ser productivo en casa, iría por un largo viaje.

Bajaría la ventana para sentir el viento a 55 mph. Tocaría mi canción favorita para estos viajes, La alegría vendrá. Escuchándola una y otra vez con todo volumen. Las lágrimas corrían por mi cara. Lágrimas que contenían una mezcla de desesperación, pero también una esperanza de mi Salvador que sabía que era incapaz de decepcionarme. No sabía cómo. No sabía cuándo. Pero creía que la alegría vendría.

En esos momentos, Jesús nunca dejó de consolarme. Era el refugio de mi alma cansada. Isaías 40:11 me recordó lo cerca que estaba del corazón de Dios en mi maternidad -- *Alimentará su rebaño como un pastor; llevara en sus brazos los corderos y los mantendrá cerca de su corazón. Guiará con delicadeza a las ovejas con crías.*

Mis dos hijas se han creció en hermosas adolescentes. Esos lugares de profunda lucha y desesperación están ahora en mi vista trasera. Pero la confianza de encontrar refugio en Jesús se ha quedado conmigo.

Tenemos una invitación permanente para venir a Jesús en busca de refugio. Cuando estamos cansados. Cuando estamos desesperados. Cuando nos sentimos tristes. No es el carro que fue un refugio para mí, o el piso de mi cuarto. Fue la presencia de Dios eso me envolvió y me consoló. Dios me estaba asegurando que sí, que la alegría vendría. Y sabes qué... lo hizo.

Y lo hará para ti también.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1) Medita en Isaías 40:11. ¿Qué te llama la atención? Escribe tus pensamientos.

2) ¿Qué necesidades tienes que Dios pueda atender gentilmente? ¿Cómo podrías invitar a Dios para que te ayude con esas necesidades?

3) Isaías 40:11 dice que Él guía con delicadeza a los que tienen jóvenes. Piensa en la ternura del Padre. El te guía suavemente porque sabe lo difícil que puede ser madre a veces. Escribe cómo te hace sentir esto.

23 MINUTOS

9

Kathy Morgan

Eran las 3:43 a.m. y estaba orando en la sala de espera del hospital para recibir noticias sobre el primer bebé de nuestra hija en nacer. Llegó un mensaje de texto de nuestro yerno: "Recién nacido. Por favor ora."

Este NO era el texto que esperaba, y definitivamente NO es lo que estaba esperando. Una miríada de emociones cruzó mi mente y mi corazón. *¿Está viva mi hija? ¿Va a estar bien el bebé? ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?"*

La oración ferviente rápidamente cambió a mendigar. Tomó 23 minutos escuchar las siguientes noticias de que todo estaría bien. Quería llorar en el suelo. *¡Oh Jesús, gracias por protegerlos a los dos!*

Resultó que nuestro dulce nieto tenía el cordón envuelto dos veces alrededor de su cuello y necesitaba ser resucitado.

En las semanas posteriores a su cumpleaños, He reflexionado sobre esos 23 minutos de espera. El espíritu de miedo entró con fuerza bruta y, sin embargo, yo aferré desesperadamente la promesa y la realidad de que solo Jesús tenía el control de la vida de mi hija y mi nieto. Sabía que estaba escuchando cada súplica por la seguridad de sus vidas, sin embargo, también creo que sus planes son mayores que los míos. Entonces, ¿qué pasaría si fueran planes que no quisiera? Luché contra ese espíritu de miedo dentro de mí mismo.

He llegado a confiar tan profundamente en Jesús con mi propia vida, pero con mis hijos se siente completamente diferente. No quiero que tengan ningún dolor. ¡Nunca! Incluso ahora que son adultos. Todavía trato de tener control y protegerlos.

"Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo" (2 Corintios 12:9).

Jesús nos dice que su gracia es suficiente en todas las situaciones, especialmente cuando el miedo está en la puerta tratando de dominarnos. Jesús continúa que su poder se demuestra más profundamente cuando experimentamos los límites de nuestro control y decide descansar en Él.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1) ¿Cuáles son dos de tus mayores temores que rodean a tus hijos?

2) ¿Cómo combatir esos miedos?

3) ¿Sientes física y emocionalmente la paz de Jesús cuando confías y descansas en él? ¿Por qué o por qué no?

¡Alabado sea el Señor! Qué alegres son los que temen al Señor y se deleitan en obedecer sus mandamientos. Sus hijos tendrán éxito en todas partes; Toda una generación de personas piadosas será bendecida.

Salmos 112: 1-2