

“Si estás cansada de ponerles a tus hijos todo en bandeja, ¡31 días para ser una mamá feliz te liberará!”.

—**Dr. Kevin Leman**, prestigioso escritor de *Tengan un nuevo hijo para el viernes* y *Cría hijos sensatos sin perder la cabeza*.

“31 días para ser una mamá feliz es una guía práctica y de fácil lectura para alcanzar la felicidad que tú necesitas y que tus hijos merecen. Recomiendo especialmente este libro”.

—**Dr. Gary Chapman**, editor general de la *Biblia devocional: Los lenguajes del amor*.

“Mamás, prepárense para disfrutar de ese descanso tan necesario. ¡En este libro hallarán refrigerio y alimento para sus almas maternales!”.

—**Jill Savage**, directora ejecutiva de Hearts at Home y autora de *Las mamás no tienen que ser perfectas!*

“Este libro es una gran idea. Su lenguaje sencillo y sus historias de la vida real continúan la tradición de ofrecer ayuda positiva y decisiva... ¡exactamente donde todos la necesitamos!”.

—**Dr. David y Lisa Frisbie**, directores ejecutivos de Healthy Habits for Parents and Families

“31 días para ser una mamá feliz es más que útil. ¡Transforma la vida! Arlene sabe cómo ser una madre extraordinaria y piadosa, y te enseña cómo serlo tú también. Después de leer este libro, ¡tú y tus hijos serán mucho más felices y fuertes!”.

—**Dr. David Clarke**, psicólogo, orador y escritor

“Arlene es una luz brillante, y en este libro ella te proporcionará tu dosis diaria de ánimo conforme vas intentando ser parte de la élite minoritaria que ha descubierto cómo ser una madre feliz”.

—**Dannah Gresh**, autora de *Y la novia se vistió de blanco*

“Si estás lista para llevar la maternidad al siguiente nivel y aceptar con gozo el llamado de Dios para ti, lee *31 días para ser una mamá feliz*. Arlene te brinda sin reservas las herramientas necesarias para ser la madre que deseas ser”.

—**Dave Stone**, pastor principal de Southeast Christian Church, Louisville, KY, y autor de la serie Faithful Families

“Unos hijos felices, sanos y con un corazón para Dios son el reflejo de una madre exactamente así. A Arlene le encanta ser madre y le gusta preparar, animar y fortalecer a otras mamás para que amen a Dios y la suprema vocación que tienen. *31 días para ser una mamá feliz* es una lectura obligatoria”.

—**Pam Farrel**, autora de cuarenta libros, entre ellos *El lenguaje secreto de las parejas exitosas*

“Arlene Pellicane nos trae palabras afectuosas y sabias para llegar a ser las mamás felices que siempre hemos soñado ser. Repleta de conocimiento práctico y verdad bíblica, esta obra es la guía para que toda madre tenga un hogar feliz”.

—**Karol Ladd**, autora de *Una mujer con pasión y propósito*

“Si te sientes a menudo abrumada, poco valorada y agotada, este libro te ayudará a redescubrir el deleite de la maternidad, y a obtener una estrategia para el éxito, tengan tus hijos la edad que tengan”.

—**Amy Groeschel**, pastora de mujeres en LifeChurch.tv, coautora de *Desde ahora en adelante: Cinco compromisos para proteger tu matrimonio*

“31 días para ser una mamá feliz... ¿se te ocurre un título más acertado y esperanzador? Para mí, de todos los oficios que he emprendido en mi vida, ser madre es el más influyente, exigente y que mayor gozo produce; recomiendo este libro con entusiasmo”.

—**Kendra Smiley**, oradora y autora de *Ser padres y Hazles un favor a tus hijos... Ama a tu cónyuge*

“Olvídate de ser perfecta. Rechaza esa culpa común que experimentan todas las mamás. Mediante pequeñas y prácticas perlas, Arlene pone ante nuestros ojos formas bíblicas y prácticas que le devuelven a la maternidad su carácter divertido. Este libro es de obligada lectura para todas las mamás”.

—**Sharon Jaynes**, autora de dieciocho libros, entre ellos, *Ora por tu marido de la cabeza a los pies*

“Si alguna vez te han abrumado las presiones de ser madre, este libro es para ti. La estrategia práctica de Arlene para la maternidad cambiará tu vida y la de tus seres queridos”.

—**Gwen Smith**, oradora, directora de adoración y escritora.

“Las palabras de Arlene Pellicane te alentarán, te orientarán hacia Jesús y te ayudarán a desempeñar con seguridad el santo, crucial y a veces disparatado llamamiento de criar a tus hijos para la gloria de Dios. ¡Este es el mejor manual para mamás!”

—**Karen Ehman**, reconocida escritora de varios libros

“Arlene ha hecho un trabajo magistral al proporcionar herramientas con las que no solo tú sino también tus hijos y tu matrimonio transformarán el hogar en un lugar lleno de gozo. *31 días para ser una mamá feliz* es inspirador, divertido, práctico, útil y esperanzador”.

—**Fern Nichols**, fundadora de Mamás en Oración Internacional

31

DÍAS PARA SER
UNA MAMÁ
feliz

ARLENE PELLICANE



EDITORIAL
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *31 Days to Becoming a Happy Mom*, © 2015 por Arlene Pellicane y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *31 días para ser una mamá feliz*, © 2016 por Editorial Portavoz, filial de Kregel, Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Ricardo Acosta
Revisión: Loida Viegas

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con “RVRI995” ha sido tomado de la versión Reina-Valera 1995, Reina-Valera 95° © Sociedades Bíblicas Unidas, 1995. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “RVA-2015” ha sido tomado de Reina Valera Actualizada © 2015 por Editorial Mundo Hispano. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NVI” ha sido tomado de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NTV” ha sido tomado de *La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente*, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “DHH” ha sido tomado de versión *Dios habla hoy*, © 1966, 1970, 1979, 1983, 1996 por Sociedades Bíblicas Unidas. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “TLA” ha sido tomado de la Traducción en lenguaje actual © 2000 por Sociedades Bíblicas Unidas. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ
2450 Oak Industrial Drive NE
Grand Rapids, MI 49505 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-5690-9 (rústica)
ISBN 978-0-8254-6555-0 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-8722-4 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

A mi madre.

No conozco madre más feliz que tú.

*Gracias por aportar felicidad a mi infancia y por
darme alegría cada día.*

Contenido

Introducción: No seamos del montón	9
Cuestionario para mamás: ¿Eres una madre feliz?	16

Clave 1: Tonificada

Día 1: Primero las rocas grandes.	20
Día 2: Tal vez no debas comer eso	27
Día 3: No dejes de moverte.	33
Día 4: Una mamá necesita su descanso de belleza.	39
Día 5: Más vitamina G.	45
Día 6: Miedo, ira, tensión nerviosa, ¡oh cielos!	50
Día 7: Aviva la llama en tu matrimonio	56

Clave 2: Orientada a la acción

Día 8: No me hagas contar hasta cien.	62
Día 9: Prepárate para el próximo momento como madre	68
Día 10: ¡Vaya! ¡Realmente hablaba en serio!	74
Día 11: Deja de maquinar tus propias peticiones de oración	79
Día 12: Usa tu culpa de madre para bien	85
Día 13: Tu estrategia respecto al tiempo frente a la pantalla	90
Día 14: Pulsa el botón de “reinicio”	95

Clave 3: Ligada a la oración

Día 15: Dios, no Google.	102
Día 16: ¡Auxilio, quiero ser una mamá que ora!	108
Día 17: Ora cuando tus hijos se estén descontrolando	112
Día 18: Cómo aprovechar al máximo las oraciones improvisadas	118
Día 19: Hacia el infinito y más allá.	124

Clave 4: Persistente

Día 20: Déjame sola, estoy escondida en el baño	130
Día 21: Enfrentamiento con Goliat	136
Día 22: Se requiere ser insensible	141
Día 23: Eso es entretenimiento.	148
Día 24: Encuentra a alguien a quien seguir.	153
Día 25: No estás criando niños.	159

Clave 5: Realizada

Día 26: Sí a la liberación de las madres.	166
Día 27: Sí a hacer caso omiso a los demás.	171
Día 28: Sí a ser un hogar ameno	177
Día 29: Sí al servicio.	183
Día 30: Sí a la misión imposible	189
Día 31: Sí al nido vacío.	195

Conclusión: ¡Sonríe, por favor!	200
Versículos bíblicos para la mamá feliz	205
Guía de reflexión para la mamá feliz	208
Agradecimientos	217

Introducción

No seamos del montón

Cuando mi hijo Ethan estaba en primer grado, tuvimos una de esas pequeñas charlas tras su reconocimiento académico.

—Estoy muy orgullosa de tu buen comportamiento en la escuela —manifesté radiante.

—Oh, sí —contestó Ethan—. Me porto muy bien en la escuela. ¡Soy mucho peor en casa, porque peleo con Noelle!

¿No es cierto que podemos portarnos bien y ser encantadores con los demás, pero con los miembros de la familia nos cuesta mucho más ser felices y agradables? Como madre, has adquirido este libro, porque sabes qué se siente al empezar el día como Mary Poppins y acostarte sintiéndote Cruella De Vil. ¿Por qué las madres modernas están tan estresadas, agotadas y abrumadas casi todo el tiempo? Tenemos parte de la respuesta en esta cita de Erma Bombeck:

¿Sabes cómo se llama a quienes usan toallas y nunca las lavan, comen y nunca lavan la vajilla, se sientan en salas que nunca limpian, y están entretenidos hasta caer rendidos? Si acabas de contestar: “Invitados”, te equivocas, porque acabo de describir a mis hijos.¹

Si esta situación te resulta conocida, ¡preparate para el cambio! No estás dirigiendo un hotel; estás administrando un hogar. No tienes huéspedes a los cuales atender; tienes hijos que criar. Podemos quedar fácilmente atrapadas en la “cultura mami” que nos rodea, y en que los papeles se han invertido. Los hijos dictan las normas, y son las mamás quienes las obedecen. Cuando eso sucede, reina la infelicidad para madres e hijos.

Según un estudio Barna, 8 de cada 10 madres se sienten abrumadas

1. www.brainyquote.com/quotes/quotes/e/ermabombec164138.html (consultado el 4 de febrero 2015).

por el estrés, y 7 de cada 10 afirman no lograr descansar lo suficiente. Solo el 19% de mamás reconocen estar muy satisfechas siendo madres.² Mi objetivo es que, al acabar este libro, formes parte de ese 19%.

Deja de ser una madre del montón, esa ejemplificada por una mujer que conocí en una tienda de artículos de segunda mano. Con sus tres hijos aferrados a ella, intentaba ir de un pasillo a otro (palabra clave: *intentaba*). Era imposible no oírlos llorar, gimotear y renegar de forma bien audible. Entonces, uno de ellos me atizó un puñetazo en la pierna. La mamá se deshizo en disculpas. Desde la fila en la caja registradora pude observar cómo la mujer arrastraba a su hijo de cinco años como si fuera un muñeco de trapo, debajo del brazo, mientras el niño lloraba de manera tan histérica que parecía cacarear. En semejante situación, ¿quién podría ser una mamá feliz?

Ya es hora de aplicar un poco de sentido común a la maternidad actual. Podemos extraer sabiduría de guías sabios. Por ello he pedido a mis amigas escritoras que intervengan en el asunto. Mis hijos Ethan, Noelle y Lucy tienen diez, ocho y cinco años, así que entrevisté a madres más adelantadas que yo en este camino. Oirás hablar de abuelas orgullosas, de madres de adolescentes e incluso de una “Madre del Año”. Verás perspectivas de madres solteras y de madrastras. Conforme vayas leyendo, con un corazón abierto, no solo encontrarás amigas y animadoras a lo largo del camino; conocerás a mentoras de las que te interesa aprender.

Señalemos los asuntos importantes

Pensé que mi esposo James estaba loco. Quería que nuestros hijos de quinto y tercer grado leyeran con nosotros un libro comercial, *El efecto compuesto* de Darren Hardy.³ Parecía un tanto avanzado para nuestros futuros empresarios aún estudiantes de primaria.

A pesar de mis dudas, Ethan lo consiguió, pues logró leer y entender fácilmente el material. Noelle, nuestra hija en tercer grado, necesitó más ayuda. Después de todo, el capítulo 1 tenía palabras como *sensibilidades, comercialización y privación*. El interés compuesto no está entre las prioridades de una niña de esa edad. Sabíamos que no podría leer el libro por su cuenta; lo habría dejado a un lado por resultarle demasiado agobiante.

2. “Tired and Stressed, but Satisfied: Moms Juggle Kids, Career and Identity”, Barna Group, 6 de mayo 2014, www.barna.org/barna-update/family-kids/669-tired-stressed-but-satisfied-moms-jugglekids-career-identity#VOy_4mBMvGg (consultado el 22 de febrero 2015).

3. Para aprender más acerca de *El efecto compuesto: Multiplicar el éxito de forma sencilla*, por Darren Hardy, visita <http://thecompoundeffect.com/> (solo en inglés).

Por ello, la niña y yo nos sentamos una al lado de la otra. Íbamos leyendo los párrafos por turnos. Cuando llegábamos a una palabra que Noelle desconocía, la rodeaba con un círculo. Yo le explicaba el significado de la palabra hasta que ella lo entendía. La niña centraba la atención en las palabras rodeadas por los círculos. No solo estaba recibiendo una lección de vocabulario, sino disfrutando también de un tiempo de calidad con mamá a la vez que aprendía valiosas lecciones para la vida.

Como Noelle, quien leyó aquel libro, bolígrafo en mano, deseo que tú imagines la maternidad como un libro en el que puedes hacer apuntes. Rodea con un gran círculo los asuntos importantes. Puedes tachar en rojo los errores y anotar al margen: “Aviso para mí: No volveré a hacer esto”. Sin embargo, tendemos a destacar las palabras y las actividades esencialmente secundarias: hacer bizcochos, llevar a los niños al entrenamiento de fútbol, comprar uniformes y echar un vistazo a Pinterest en busca de ideas de decoración. No hay nada malo en ninguna de estas actividades, siempre que no sean lo único que marquemos en los círculos en nuestra vida de mamás. Rhonda Rhea, madre de cinco hijos, lo expresa de este modo:

Si la alfombra del salón lleva acumulada la pelusa de diez años, a nadie le va a importar. Si las niñas van a la iglesia despeinadas y aunque alguien pueda considerarte una mala madre por ello, en realidad no tiene importancia. No te centres en ser la madre perfecta, sino en criar hijos piadosos. En lugar de pensar *¿Qué aspecto tiene mi casa?*, o *¿Qué tal me veo?*, piensa *¿Qué hay en el corazón de mis hijos?*⁴

Conocida como la mamá positiva, la escritora Karol Ladd coincide en que rodear con círculos cosas insignificantes puede desviar nuestra perspectiva. Por llegar tarde al cine, en una ocasión, la familia solo halló butacas libres en primera fila. Las escenas de guerra estaban demasiado cerca, las imágenes eran muy intensas, y toda la experiencia fue dolorosa. Tuvieron que regresar otro día y sentarse en un lugar adecuado para ver la película como debía verse. Karol comenta:

De igual modo, la mamá feliz tiene que dar un paso atrás, no solo para ser flexible, sino también para pensar en la imagen

4. Entrevista personal con Rhonda Rhea, 14 de agosto, 2014.

panorámica. ¿Importará esto realmente dentro de diez años? ¿Qué puedo enseñarle a mi hijo al respecto? Teniendo en cuenta la eternidad, ¿será esto determinante? Con frecuencia, lo que ocurre en el momento parece tan enorme —ya se trate de un incidente en la escuela o de algo que nuestros hijos hicieron— que parece superar la vida misma. Pero si como mamás podemos dar un paso atrás y pensar en lo que Dios quiere enseñarnos a través de ello, la situación se ve diferente. Ojalá alguien me hubiera dicho que mantuviera en mente la imagen panorámica.⁵

Las cinco claves de la felicidad para mamás

Durante los próximos treinta y un días, vas a centrarte en ser una madre más feliz. ¿Pero por qué es tan importante? Quizás te parezca francamente egoísta. Pues bien, considera la alternativa. Si eres una mamá infeliz que se queja de la vida, les grita a sus hijos, lanza amenazas vanas y tiene una vida constantemente gris, ¿de qué le sirve a tu familia? ¿Qué clase de atractivo tiene tu relación con Dios? Créeme, vivir con gozo es difícilmente egoísta. Ser una mamá feliz podría ser la manera más fabulosa de servir a tus hijos en estos momentos.

Pero tal vez no tengas *ganas* de sonreír. No te preocupes. Cuando te enfoques en estas cinco claves para la felicidad y uses el acróstico FELIZ, te prometo que te resultará más fácil volver a sonreír y hacerlo más a menudo. Estarás más...

ToniFicada
 OriEntada a la acción
 Ligada a la oración
 PersIstente
 RealiZada

Estar *tonificada* no es únicamente para las ratas de gimnasio y los nutricionistas. Una madre que se preocupa de otros debe, antes que nada, cuidar de sí misma haciendo ejercicio, comiendo bien y descansando. Necesitas reservas espirituales y emocionales para guiar bien a tus hijos. No puedes impartir salud general a tus hijos si tú misma no la posees.

Cuando una madre está *orientada a la acción*, no disciplina con

5. Entrevista personal con Karol Ladd, 14 de agosto, 2014.

tono áspero, gritos o amenazas vanas. No es desagradable; no sermonea en exceso. Actúa como líder. Realiza los cambios necesarios e impone consecuencias coherentes. Tendrás que aprender a eliminar el mantra de las mamás: “¿Cuántas veces tengo que decirte que...?”.

Deberías estar más *ligada a la oración*, ¿pero cómo encontrar el tiempo? ¿Acaso la oración cambia realmente las cosas? ¿Se puede orar algo más aparte de “ayúdame” y “bendice a mis hijos”? Aprenderás que convertirte en una mamá de oración te dará una ventaja inimaginable.

Ser *persistente* es difícil. La maternidad no es una carrera de velocidad; es una maratón. Muchísimas mamás abandonan con demasiada facilidad cuando algo no sale bien al segundo intento. Tenacidad, determinación, resolución... estas son las tres características que la madre moderna necesita desesperadamente. Estás en esto para ganar.

Que te sientas *realizada* significa que contemplas la maternidad como algo enormemente positivo en tu vida. En lugar de lamentarte diciendo: “Mi vida se acabó ahora que soy madre”, mirarás al futuro y lo verás brillar. No tiene nada de malo decir que no en ocasiones (tú y tus hijos lo necesitan), pero esta clave te ayudará a aceptar los “síes” de la maternidad.

Cómo aprovechar al máximo este libro

He notado dos tipos de personas en la vida: los “dime más” y los “ya lo sé”. La primera toma un libro como mi *31 días para ser una esposa feliz* y comenta: “Llevo cuarenta años felizmente casada, pero estoy segura de que puedo aprender algo más”.

La segunda abre el mismo libro y se dice: “Si a estas alturas no lo tengo claro, no lo aprenderé nunca”.

Mi hija mediana, Noelle, es de las que dicen a menudo “ya lo sé” cuando su hermano mayor le da un consejo que ella no ha pedido. Resulta divertido cuando tienes ocho años y te defiendes de tu hermano sabelotodo. Sin embargo, para nosotras las madres, esta actitud de “ya lo sé” es tóxica, pues refuerza nuestras defensas y mantiene nuestro corazón cerrado a una verdadera transformación.

Conforme te vayas encontrando conceptos en este libro, te insto a no recurrir al “ya lo sé”, sino que piensa: “dime más”. Verás con nuevos ojos las ideas antiguas. Esta manera de leer puede marcar la diferencia entre una vida cambiada y una vida estática y obsoleta.

Puedes leer un capítulo al día durante treinta y un días consecutivos, varios capítulos de una vez, o sencillamente uno a la semana (sin sentimiento de culpa), porque eres una mamá atareada. Adapta tu experiencia

de lectura a lo que funciona para ti como madre. Si quieres mantener el rumbo correcto, puedes:

Iniciar un grupo de diálogo de madres felices. Puedes leer el libro junto a un grupo de mamás, o incluso con una sola que también quiera convertirse en una madre más feliz. Utiliza la guía de diálogo de las páginas 208-216. Lo ideal sería reunirse semanalmente durante seis semanas para comentar lo que están aprendiendo y determinar un inicio factible y una fecha de finalización.

Aprovechar el impulso. Al final de la lectura diaria hallarás un paso de acción y una oración: tu inyección diaria de energía. No te llevará mucho tiempo, pero si aprovechas sistemáticamente los impulsos, tu familia notará la diferencia. Recuerda que tus hijos no pueden ver las buenas intenciones de tu corazón, pero sí perciben tu comportamiento, tus palabras y tus hechos, para bien o para mal. Haz que este mes sea para bien.

Reflexionar en la Palabra de Dios. En las páginas 205-207 encontrarás una lista de versículos bíblicos que te animarán a convertirte en una madre más gozosa. Los puedes leer en voz alta o meditar en ellos a lo largo de tu día. Pon versículos en el espejo de tu baño, en el fregadero de la cocina o en cualquier lugar para que te recuerden la bondad de Dios y el gran llamado que disfrutas como madre.

¿Recuerdas el libro comercial que Noelle y yo estábamos leyendo: *El efecto compuesto*? Es muy apropiado aquí para nosotras, porque toda esa obra habla de hacer cosas pequeñas, aparentemente inconsecuentes, a lo largo del tiempo. La recompensa tarda en verse, pero es enorme cuando llega. Es el mismo potencial que ahora mismo tienes como madre. Realizarás pequeños cambios positivos que en el momento podrían parecer muy insignificantes, pero, con el paso de los años, esos pequeños ajustes actuales podrían marcar la diferencia entre una relación cercana o una lejana con tus hijos.

Hace algunas noches me levanté para ir al baño en mitad de la noche. Entré a la habitación de mis hijas para comprobar que estuvieran arropadas. Lucy tenía el cuello tan doblado que su cuerpo parecía un bastón de caramelo. Pensé que si yo durmiera así, tendría tortícolis durante varios días. La re Coloqué. La manta había resbalado al pie de la cama, así que la extendí sobre su cuerpo en la noche fría. Traté de moverme sigilosamente, pero ella se despertó.

—Solo te estoy tapando —susurré.

—Buenas noches, mamá —me respondió, sin percatarse del tratamiento quiropráctico que le acababa de evitar.

Cuando regresaba a mi alcoba, una oleada de gozo invadió mi corazón. *Tengo que ser la mamá de esa pequeña criatura angelical* (recuerda que ella dormía). *Me necesita. Soy bendecida.* En ocasiones, esa apreciación de ser madre nos abrumba como la marea, pero la mayoría de los días no percibimos el gozo de arropar a nuestros pequeños bastones de caramelo. Lo tomamos como trabajo... como un montón de trabajo interminable.

Es hora de poner un poco más de diversión a nuestro trabajo. Con la guía del Espíritu Santo serás transportada a un lugar mucho más feliz y apreciativo como madre.

Prepárate. ¡La ayuda está en camino!

Cuestionario para mamás

¿Eres una madre feliz?

Antes de comenzar a leer el Día 1, haz esta autoevaluación para medir tu felicidad como mamá. No hay respuestas correctas ni otras madres mirando por encima de tu hombro para compararse contigo. Lee cada declaración y marca si en general estás de acuerdo o no.

1. La mayor parte del tiempo, la maternidad no me abruma ni me llena de tensión.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
2. Mis hijos son respetuosos y se comportan bien.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
3. No les grito a mis hijos.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
4. Mis hijos hacen lo que les digo, y no al revés.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
5. Descanso lo suficiente cada día.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
6. Saco tiempo para mis propios intereses aparte de mis hijos.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
7. No suelo compararme favorable ni desfavorablemente con otras madres.
 De acuerdo No estoy de acuerdo

8. Estoy satisfecha con la forma en que mis hijos utilizan su tiempo frente al televisor (y con mi propio uso del mismo).
 De acuerdo No estoy de acuerdo
9. Tengo otra mamá amiga o un grupo de ellas con quienes me reúno asiduamente para alentarnos y rendirnos cuentas.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
10. Oro por mis hijos a diario o casi todos los días.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
11. Tengo al menos un momento de diversión y risas todos los días.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
12. Entiendo que mi objetivo es formar adultos, no criar niños que dependan de mí.
 De acuerdo No estoy de acuerdo

Suma el total de declaraciones con las que estás de acuerdo:

1-4: La mayoría de los días te sientes al límite de tus fuerzas. El marcador señala: *Hijos 18, Mamá 2*. Para ser una madre feliz debes empezar a hacer algunos ajustes importantes, como verte en tu papel de líder y actuar como tal. ¡Escogiste este libro justo a tiempo! Puedes lograrlo, mamá.

5-8: Experimentas una satisfacción moderada en tu función de madre. Ansías estresarte menos y reír más. A veces dudas de ti misma. Estás abierta a nuevas ideas y te motiva ser mejor madre. Usa los conceptos de este libro para llevar tu maternidad al siguiente nivel.

9-12: ¡Estás haciendo un gran trabajo! Edificas sobre una base firme. No hay límites para el gozo; por tanto, no dejarás de afinar tus habilidades de madre y crecerás en felicidad. Conforme aprendas lo que funciona en tu vida de madre, transmítelo a otras mamás. Dando y sirviendo a otras mujeres, recibirás aún más.

CLAVE 1

ToniFicada

E

L

I

Z

Día 1

Primero las rocas grandes

No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.

ROMANOS 12:2

Mi hija menor, Lucy, nació con el pelo tieso. Cuando cumplió cuatro meses, parecía haber metido los dedos en un enchufe. Imagínate un puercoespín asustado y sustituye las púas por grueso cabello negro.

Un día invernal me hallaba haciendo compras de Navidad en la sección de juguetes de una tienda con mi pequeña de cabello disparado montada en el carro de compras. Una mamá pasó junto a mí, seguida de sus dos hijitos. Se quedó mirando a mi adorable bebé puercoespín y, en un tono que sus propios hijos pudieran oír, exclamó: “Con el tiempo, todo va a empeorar”.

No fui lo bastante rápida para devolver el tiro. “En realidad tengo dos hijos mayores y opino que todo va a mejorar cada año. ¡Feliz Navidad!”. Es probable que no lo hubiera apreciado de todos modos. En aquel momento aprendí algo importante de aquella madre gruñona: no quiero ser como ella ni tener una mentalidad negativa respecto a la maternidad, algo parecido a esto:

Cuando te cases... todo el romance se evaporará.

Cuando tengas hijos... despídete de tu vida.

Cuando tus hijos estén en la escuela primaria... espero que te guste ser taxista.

Cuando tus hijos estén en la preparatoria... se convertirán en extraños.

Cuando tus hijos estén en la secundaria... ¡te odiarán!

Cuando tus hijos vayan a la universidad... te chuparán hasta el último centavo.

Cuando tus hijos sean adultos... volverán a vivir contigo.

La mamá gruñona anticipa un desastre en cada esquina. Para ella no fue una grosería decir “Con el tiempo, todo va a empeorar”; solo fue un comentario hecho de paso y que fluyó de la realidad de su vida. Cuando tu mentalidad es negativa, no solo oscurece tu perspectiva, sino que envenena a quienes te rodean. Recuerda que la mamá gruñona hizo su amarga predicción mientras sus propios hijos escuchaban cada palabra.

Alimenta una mentalidad sana

Algunos días al año, mis hijos se quejan del programa escolar para días lluviosos. En lugar de salir al recreo, los niños son llevados a la sala de usos múltiples para la tortura de lo que Noelle denomina “programa de día aburrido”. Cuando oyen predicción de lluvia, desaparecen las sonrisas.

La maternidad puede parecerse mucho a la lluvia. A veces azotan tormentas. Otros días vas arrastrando los pies; es una muerte lenta bajo cielos deprimentes de rutina. Estar encerrada con niños llorones, montones de ropa, platos por lavar y quehaceres puede parecerse al “programa de día aburrido” repetido una y otra vez. Sin embargo, ¿sabes que en medio de la monotonía puedes elegir alimentar una mentalidad de madre positiva?

Mientras doblas la ropa lavada, puedes elevar una acción de gracias por no estar separada de tus seres queridos.

Mientras haces recados, puedes escuchar emisoras positivas en el auto.

Mientras planificas tu día, puedes invitar a la mamá más positiva que conozcas a tomar un café.

No se necesita mucho para infundir vida al “programa de día aburrido” de ser madre. Se empieza teniendo la mentalidad correcta. En su revolucionario libro *La actitud del éxito*, Carol Dweck contrasta una mentalidad fija con otra de crecimiento.¹ Aplicando el concepto de Carol a la maternidad, si tienes una *mentalidad fija*, crees que, como madre, estás conectada a ciertos talentos y habilidades. No hay mucho que puedas hacer para cambiar las cartas que te han tocado. Si tienes una *mentalidad creciente*, estás convencida de que las habilidades se pueden desarrollar a través de la dedicación y el trabajo duro. Este punto de vista te anima a aprender cosas nuevas y a mejorar constantemente como mamá.

1. Carol Dweck, *La actitud del éxito* (Barcelona: Vergara Grupo Zeta, 2007).

¿Qué mentalidad te parece más sana para ti y tus hijos? Desde luego, la mentalidad creciente. Los días venideros no están tallados en piedra ni ruedan cuesta abajo hacia la tumba como le gustaría hacernos creer a la mamá gruñona. Según Daniel 12:3: “Los entendidos resplandecerán como el resplandor del firmamento; y los que enseñan la justicia a la multitud, como las estrellas a perpetua eternidad”. Esto suena mucho mejor y más prometedor, ¿verdad?

Acertijos y prioridades

Mi esposo James presenta una lección práctica para niños de la que las mamás podemos aprender. Coloca ingredientes sobre una mesa: azúcar, arena, canicas, pelotas de pimpón, algunas piedras grandes y un frasco de manteca de maní vacío y les pregunta a los niños: “¿Creen ustedes que todos estos artículos caben en el frasco?”. Empieza metiendo el azúcar, la arena y las canicas. Cuando agrega las pelotas de pimpón ya no queda espacio en el frasco para las piedras.

Entonces James saca todo y empieza de nuevo, esta vez poniendo primero las piedras y después las pelotas de pimpón. Luego deposita las canicas, el azúcar y la arena. ¡Ahora todo entra! Él les explica a los niños que cuando se ponen primero las piedras grandes (como la oración, la lectura de la Biblia, los quehaceres, terminar la tarea escolar), se tiene tiempo para las cosas extra en la vida como montar en bicicleta o ver películas.

Como mamás debemos poner primero las piedras grandes. Podemos estar apagando incendios y contestando mensajes de texto, cosas que parecen urgentes al momento, mientras hacemos caso omiso a lo que de veras importa. Poco a poco nos volvemos negligentes con la lectura bíblica. Ponemos a nuestros hijos por delante de nuestros esposos. Dejamos escapar nuestra salud.

¿Qué nos piden las asistentes de vuelo? Que nos pongamos nuestras máscaras de oxígeno antes de ayudar a otros. Mamá, no pases por alto esa máscara de oxígeno que cuelga delante de ti. Cuida de ti misma para que puedas cuidar a tu familia. Tomar decisiones saludables no es egoísmo.

Observa la motivación. No cuidas de ti misma para escapar o verte espléndida en tu *selfie*, sino para servir a otros. Poner primero las piedras grandes implica determinar qué es realmente importante como madre. El legendario entrenador de baloncesto John Wooden declara:

Tómate un momento para rodear con un círculo las siguientes características personales que posees: confianza, sensatez,

imaginación, iniciativa, tolerancia, humildad, amor, alegría, fe, entusiasmo, valor, sinceridad, serenidad.

Espero que hayas marcado todas las características porque todas están dentro de cada uno de nosotros. Que afloren solo depende de nosotros.²

¡Adelante! Rodea con un círculo todas las características que posees y subraya las que deseas desarrollar en tu vida de madre. Estas virtudes no se nos reparten al nacer. Las extraemos mediante el uso y el esfuerzo, el duro trabajo en el desarrollo personal fomentado por la mentalidad de crecimiento. Por ejemplo, si deseas adquirir confianza, ponte en situaciones que la aumenten, ya sea cantando como solista o uniéndote a un grupo de madres.

Adoptar nuevas actitudes positivas y un cambio de comportamiento puede resultar abrumador. Es como trabajar en un rompecabezas de mil piezas: podrías sentirte totalmente perdida y creer que tus esfuerzos son inútiles. Sin embargo, ¿cómo se arma un rompecabezas? Una pieza tras otra, comenzando por la más fácil. No trates de ser más paciente, gritar menos, cocinar más, terminar proyectos que empiezas, e iniciar un estudio bíblico en tu vecindario, todo ello en una sola mañana. Comienza con una mejora a la vez, y luego construye sobre tu éxito.

Algún día serás número cinco

Si te llamas Mamá, tal vez seas la persona más popular en la casa... o en el mundo. Un hijo pregunta: “Mamá, ¿dónde está mi tarea?”, a la vez que otro reclama: “Necesito que firmes esto”, y otro grita desde el baño: “¡Mamaaaa!”. James suele decir que Mamá es más popular que Papá Noel.

Esta fama instantánea puede hacer que nuestras prioridades se mezclen. En lugar de invertir en nuestro matrimonio o en nuestra relación con Dios, vertemos todo lo que tenemos en la parte más vocal de nuestras vidas: nuestros hijos. Por ello, es realmente sabio entender que algún día serás el número cinco. Permíteme explicar algo sobre mi amiga, escritora, madre y abuela, Kendra Smiley.

Cuando el cuñado de Kendra estaba viviendo sus últimos días en la tierra, debido a un tumor cerebral, ella se sintió guiada a considerar seriamente sus prioridades. Kendra sabía que el orden correcto era

2. “Entrenador John Wooden con Steve Jamison, *Wooden: A Lifetime of Observations and Reflections On and Off the Court* (Chicago, IL: Contemporary Books, 1997), p. 68.

primero Dios, luego su esposo, seguido por sus hijos, el trabajo y otras cosas buenas como la obra voluntaria. Anotó sus prioridades en una hoja de papel y la puso sobre el escritorio. Allí quedaron escritas, pero la situación no pareció cambiar en absoluto. Kendra recuerda que, mientras limpiaba la bañera, clamó a Dios: “Por favor, ayúdame a entender mis prioridades, porque no me sirven de nada si no puedo implementarlas”. Entonces Dios envió esta imagen a su mente:

Me hallaba pintando una acuarela, y el papel estaba en posición vertical sobre el caballete. Pensé: *No puedes pintar de este modo. Todo va a gotear. Todo tiene que estar plano.* Pero aun así pinté en aquel papel vertical con el Señor en la parte superior y, como era de esperar, Él se escurrió. Entonces pinté a mi esposo John y a los niños, mi obra, y mi servicio. Me di cuenta de que Dios quería que las cosas de la parte inferior tuvieran la influencia de todo lo que se hallaba en la parte superior de la lista.

Cuando pensamos en prioridades, a menudo lo hacemos distribuyendo el tiempo. ¿Significa esto que debo pasar ocho horas con Dios y seis horas con John? No, la vida no funciona así. Se trata de permitir que Dios gotee en todo lo que hacemos.³

Aquí tienes un ejemplo de cómo Kendra trabajó en el lienzo de prioridades de su vida de madre. Un importante ministerio la invitó con dieciocho meses de antelación a dar el discurso de apertura de un gran evento. Ella se percató de que aquello podría significar no poder ir a uno de los partidos de fútbol de su hijo que estaría en su último año de escuela secundaria. Kendra llamó al organizador y le preguntó si podía hablar el jueves en lugar del viernes o sábado, que eran días más concurridos. Terminó dando su conferencia el jueves y sentándose en las gradas el fin de semana en el partido de fútbol de su hijo. Todo fue así, porque Dios le dijo qué hacer mientras frotaba la bañera meses antes. Debes permitir que las cosas de la parte inferior de la lista reciban la influencia de todo lo superior y no al revés.

Kendra ha dado ejemplo y enseñado estas prioridades a sus tres hijos mayores. Por ello, ahora ella es el número cinco en las listas de

3. Entrevista personal con Kendra Smiley, 5 de agosto, 2014.

prioridades de ellos. Para sus hijos, Jesús está primero, sus esposas en segundo lugar, sus hijos en tercer puesto, el trabajo en cuarto lugar, y finalmente mamá encaja en el número cinco. Kendra ríe y dice que eso duele, porque sus hijos adultos siguen siendo los terceros en su propia lista, ¡pero ella es la quinta en la de ellos! Sin embargo, enseguida agradece ese quinto puesto. Kendra afirma que las madres que insisten en estar en la parte superior del orden jerárquico no suelen acabar ni en los diez primeros puestos.

Por tanto, cuando tengas un penoso “programa de día aburrido”, o cuando el constante grito de “Mamaaaa” te taladre los oídos, recuerda que días mejores están por llegar. A fin de cuentas, no todo tiene que ir de mal en peor a partir de ese momento.



MENSAJE DE LAURA PETHERBRIDGE PARA LAS MADRASTRAS

En la familia saludable, primero está Dios, segundo el cónyuge, y tercero el hijo. Pero cuando se produce una muerte o un divorcio, el hijo escala un puesto. Si te vuelves a casar, los hijos regresan otra vez al tercer lugar. Es una transición difícil, y muchas madres solteras no están preparadas para mover a su hijo a esa posición. A ellas les aconsejo que no se casen hasta que estén dispuestas a poner a su nuevo esposo en el puesto número dos. Eso no significa que no defiendas a tus hijos si tu nuevo marido los está tratando mal, sino que debes estar preparada para que tu matrimonio prevalezca. Esto es sumamente difícil para una madre cuyos hijos han ocupado ese segundo puesto durante un tiempo.

En un primer matrimonio, los hijos ven el afecto entre papá y mamá como una seguridad. Pero en las segundas nupcias esto mismo despierta inseguridad, porque les están quitando a su padre o madre. Algo en lo que la mayoría de padres o madres no piensan es que, tras casarse de nuevo, deberían pasar tiempo a solas con sus hijos biológicos. Esto los tranquilizará y entenderán que no te has deshecho de ellos para tener un nuevo cónyuge. Trata de hacerlo de forma regular. Podrías aprovechar el desayuno de los sábados o la pizza de los viernes por la noche. Tu hijo verá que tiene tu atención total durante la hora del café o de lo que suela tomar tu familia. Dile a tu hijo: “Te amo. Que me haya casado con José no significa que mis sentimientos hacia ti ya no sean los mismos. Sigo siendo tu mamá y eso no cambiará nunca. Siempre estaré aquí para ti”. ♦

Inyección de energía para hoy

¿Te identificas con la mamá gruñona que no disfruta por completo de la maternidad? Cada vez que un pensamiento negativo llegue hoy a tu mente, piensa en dos cosas positivas para combatirlo. Por lo general, la manipulación presenta una connotación negativa, pero en este caso se usa para bien.

Oración de hoy

Señor, gracias por hablarme hoy. Ayúdame a adoptar una mentalidad de crecimiento. Quiero aprender a ser una madre más feliz y realizada. Enséñame a ser más amorosa con los miembros de mi familia. Muéstrame cuáles deben ser mis prioridades y cómo poner primero las piedras grandes, para que tú seas glorificado.

Tal vez no debas comer eso

*Todo lo que se mueve y vive, os será para mantenimiento:
así como las legumbres y plantas verdes, os lo he dado todo.*

GÉNESIS 9:3

Todo comenzó con un riquísimo regalo de Navidad no apto para niños. Mi hijo Ethan, de siete años, recibió de su primo un paquete navideño de galletas Oreo de menta. Un paquete entero. Para un solo niño. Al ser una buena madre consciente de la salud, acaricié la cabecita de Ethan y le advertí que no podía comerse todas las galletas a la vez. Las coloqué en la parte más alta de la despensa, y él podía ir pidiéndomelas. A propósito, ¿he mencionado que las Oreo de menta son mis favoritas?

Irónicamente, Ethan tiene un increíble autocontrol del que yo parezco carecer. Durante varios días después de Navidad me comí una o dos galletas. Bueno, lo confieso: eran más bien tres o cuatro. Mi excusa racional fue que así impedía que Ethan consumiera todo ese terrible azúcar. El paquete no tardó en quedar *vacío*. Ethan todavía no había pedido ni una sola galleta y yo oraba para que las olvidara. No lo hizo.

—Mamá, ¿dónde están mis Oreo de Navidad? —preguntó días antes de San Valentín.

—Me las comí —contesté débilmente, casi en un susurro.

—¿Te comiste *mis* galletas!

Me apresuré a disculparme sinceramente. Entonces hice restitución: fui a la tienda a comprar otra bolsa, y esta vez no me comí ni una.

La comida puede ser, sin duda, una piedra de tropiezo para nosotras las madres. Rodeada de incontables fiestas de cumpleaños, la casa puede convertirse en el caldo de cultivo para la comida basura. Recuerdo haber asistido a una fiesta que incluía una piñata llena a rebosar de Kit Kats. Debí de haber comido docenas de chocolates Kit Kats aquella semana. En otro cumpleaños, cuando Ethan tenía unos cinco años, observé que estaba solo y serio, sentado a la mesa. Mientras los demás niños comenzaban de

nuevo a jugar, mi hijo arañaba hasta el último bocado de glaseado de su plato. Se le veía tan absorto en su tarea que pensé: *¡Oh no, es igualito a mí!*

Auxilio, los pasteles están ganando

Hannah Keeley es la productora y presentadora del programa de televisión *Hannah, Help Me!* [Hannah, ¡ayúdame!], un programa de cambio de imagen para madres. Siendo ella misma mamá de siete hijos, ha aprendido a hacer cambios radicales. A los pocos años de su primera maternidad estaba en mala forma, cansada y con sobrepeso. Hannah se propuso hacer algo al respecto.

Tenía una gran vida por delante, y no podía experimentarla si estaba cansada, exhausta, y con una panza que colgaba por encima de mis pantalones de mezclilla. Empecé a considerar realmente qué metía en mi cuerpo. Cuando me alimentaba de comida sana, sentía de repente que tenía más energía. Deseaba comer lo que me hacía sentir viva, llena de energía, y feliz. Muchas personas son adictas al azúcar, y se preguntan por qué se sienten enojadas y aletargadas. La comida puede ser una bendición o una maldición, como todo lo demás en la vida.

Cuando contemplo un pastel de chocolate, no veo en ellos nada que Dios haya hecho. Lo siento, pero sencillamente no lo veo. Sin embargo, puedo ver en un aguacate, una manzana, o una rebanada de pan de trigo integral algo creado por Dios. Por tanto, aquí tienes una regla sencilla: si es un alimento hecho por Él, disfrútalo y cómelo. Tu cuerpo lo reconocerá como tal. Sin embargo, no sabe qué hacer con un pastel. Lo tomará y lo pegará en tus caderas o muslos. ¡Es que no sabe qué hacer con ello!⁴

Por desgracia, creo que mi amada azúcar glaseada entra en la categoría de “alimentos no creados por Dios”. Me gusta el humor de Hannah y la simplicidad de su enfoque. Nos anima a usar estas tres preguntas a la hora de elegir la comida:

- ¿Es comida sana?
- ¿Me hará sentir viva?
- ¿Puedo reconocer esta comida como algo hecho por Dios?

4. Entrevista personal con Hannah Keeley, 13 de agosto, 2014.

Comer sano exige planificación. Cuando tenemos hambre y estamos ajetreados, hacemos un alto y comemos comida práctica, por lo general precocinada y cuya respuesta a las tres preguntas de Hannah no es un “sí”. Cuando esperamos ante la ventanilla para autos de una hamburguesería, podríamos pensar en pedir una ensalada con vinagreta balsámica, pero nos llevamos una hamburguesa con doble porción de tocino. Es demasiado tentadora. No obstante, podríamos llevar una pequeña nevera portátil con un sándwich de pavo y una manzana. ¿Sería un esfuerzo extra? Sí. ¿Merecerá la pena más adelante? Por supuesto que sí.

El entorno siempre triunfa sobre la fuerza de voluntad

El punto de inflexión en mi salud llegó hace trece años, cuando el jefe de James contrató a un entrenador personal empresarial. James llegó a casa con todo tipo de ideas nuevas inculcadas por aquel cartel publicitario ambulante del bienestar físico. Me pregunté qué le había sucedido a mi esposo, tan amante de las galletas de chocolate. Cambiamos las rosquillas por avena, las meriendas dulces por fruta, y dejamos de consumir helados. A los pocos días de esta revolución desaparecieron mis dolores cotidianos de cabeza. Adquirí mucha más energía y bajé una talla de ropa. Lo que comenzó como un período de sufrimiento redundó en un nuevo estilo de vida que ambos aprendimos a amar.

Desde que efectuamos estos cambios en nuestros hábitos alimentarios he quedado embarazada cinco veces después de los treinta años: tres bebés y dos abortos involuntarios. Créeme, he tenido altibajos en mis hábitos nutricionales (recuerda aquellas Oreos). Creo que lo más útil que he aprendido en cuanto a perder peso y mantenerme así es que el entorno es más importante que la fuerza de voluntad. Puedo prometer que no comeré dulces durante un día; sin embargo, ¿qué sucede cuando suena el timbre y recibo una lata de palomitas de maíz de caramelo? Me prometo que el día *siguiente* no comeré dulces. La fuerza de voluntad se desvanece en un ambiente de placeres tentadores.

Durante mi ritual de enero de cada año para intentar perder el peso ganado en Navidad, me entraron ganas de comerme una barra de chocolate. En la envoltura aparecía escrito: “Cumple tus promesas, especialmente las que te haces a ti misma”. Sin perder un instante, Ethan declaró: “Es divertido. ¡Si cumples tu promesa, quizás no te comas el chocolate!”.

En lugar de armarnos de mayor fuerza de voluntad, debemos actuar de otro modo. Es necesario centrarse en crear un lugar saludable donde comer para tener más energía como madres. Tal vez no tengamos control

sobre nuestro ambiente laboral o en lo que nuestra amiga sirve en el almuerzo en su casa, pero sí tenemos algo que decir respecto a las existencias en nuestro propio hogar. En la refrigeradora tiene que haber fruta lista para comer y vegetales a nuestra disposición. No deberíamos ir al supermercado cuando tenemos hambre, y antes de colocar algo en el carro de la compra debemos formularnos las tres preguntas de Hannah:

- ¿Es comida sana?
- ¿Me hará sentir viva?
- ¿Puedo reconocer esta comida como algo hecho por Dios?

Si quieres perder peso o mantenerlo, empieza eliminando del carro de la compra los alimentos que representen un peligro para tu salud. Tú conoces tus minas terrestres: salado o dulce, papas fritas o galletas, helado o pasteles. Recuerda, si tienes acceso fácil a la comida chatarra, la consumirás. Así que tendrás que establecer grandes barreras entre tú y los pasteles. Podrías meter todo este tipo de comida en una caja grande y sellarla con cinta de embalaje. Ábrela en una fecha concreta o cuando alcances tu peso ideal.

Puedes pedirle a tu familia que se una a ti en comer saludable durante un tiempo. Lo sé, podrías repetir las palabras de Erma Bombeck: “En general, mis hijos se niegan a comer cualquier cosa que no hayan visto anunciado en televisión”.⁵ Tal vez durante un mes (o incluso una semana) podrías abandonar los refrescos, los postres o las papas fritas. Lo más probable es que notes una diferencia positiva durante este período de prueba, y podrías decidir adoptar en la familia algunos nuevos hábitos alimentarios.

Tras empacharse de galletas navideñas, nuestra familia prescindió de dulces y bebidas azucaradas durante un mes, hasta el Día de San Valentín. En la iglesia le ofrecieron a Lucy ponche de frutas. Con su pequeña voz preguntó si la bebida tenía azúcar y, al recibir la respuesta, contestó: “Oh, eso es un problema”. ¡Hasta los niños más pequeños pueden aprender a comer sano!

Una amiga mía siempre tenía a mano dos litros de Coca-Cola y una bolsa de papas fritas. Después de que le diagnosticaran cáncer, tuvo que cambiar por completo su dieta. Ya no encuentras Coca-Cola ni papas fritas en su casa. Su salud es demasiado importante para ello.

Cuando las madres comenzamos a comer sano, es muy probable que

5. www.brainyquote.com/quotes/authors/e/erma_bombeck_3.html (consultado el 13 de enero, 2015).

nuestros hijos hagan lo mismo. La hija de Hannah, de diez años, le dijo hace poco: “Tengo hambre. ¿Puedo prepararme un poco de quinoa con espinacas?”. Sé que mis hijos aún no han llegado a eso, pero aspiro a ello.

¡Planifícate para el “POER”!

Lucy, de dos añitos de edad, caminó hacia mí de manera teatral, con los hombros caídos. “¿Almorzaremos pronto? —preguntó—. ¡Necesito más ‘POER’!”. Como mamás definitivamente necesitamos más “poer” para lidiar con niños activos. Parte de esa energía viene de consumir comidas saludables que nos alimenten y nos hagan sentir bien, y no decaídas. Contamos con una amplia gama de alimentos para elegir. Solo mira el versículo al inicio de la lectura de hoy y verás que Dios nos ofrece una variada gama de plantas, pescado y animales de la que elegir para nuestra nutrición y disfrute.

Sin embargo, muchas madres luchan con el aumento de peso, y ninguna dieta parece ayudar. Uno de mis oradores favoritos, el finado Zig Ziglar, dijo que “muchas personas son malos oyentes, porque se concentran más en adquirir conocimiento que en aplicar lo que ya saben”.⁶ Compraremos el siguiente libro sobre dietas que promete una nueva solución, pero aún no hemos cambiado los comportamientos que el último libro leído retaba.

Todos entendemos que si consumimos más calorías de las que gastamos, ganaremos peso. Sabemos que las papas fritas son menos saludables que las verduras frescas. Pero tenemos problemas para relacionar ese conocimiento con nuestro comportamiento; seguimos prefiriendo las papas. Usando los principios que Noelle y yo estamos aprendiendo en *El efecto compuesto*, permíteme mostrarte algo pequeño y revolucionario que cualquier mamá (es decir tú) puede hacer para mejorar radicalmente su salud y su felicidad.

Supongamos que mamá Sara da el pequeño paso de eliminar 125 calorías diarias, y que mamá Martha opta por el pequeño y demasiado fácil paso de agregar 125 calorías diarias. Al cabo de diez meses no existe gran diferencia en la apariencia física de ambas. Pero en el mes treinta y uno la diferencia es evidente. Sara ha perdido quince kilos y Martha ha ganado quince kilos. Si ambas empezaron con el mismo peso, eso equivale a treinta kilos de diferencia entre ellas, y todo comenzó con tan solo 125 calorías diarias.

6. Capilla de la Universidad Regent con Zig Ziglar, primavera de 1998.

¿Ves ahora cómo un pequeño hábito diario marcó finalmente tan poderosa diferencia en la salud de esas madres? Estés eliminando una rosquilla o añadiendo una manzana al día, las pequeñas cosas que te metes en la boca influirán en gran manera en tu nivel de energía y felicidad. ¿Necesitas más “poer” en tu vida? Decide consumir alimentos verdaderos en tu próxima comida. Tal vez no sea tan mala idea envolver las galletas Oreo de tus hijos en cinta de embalaje para que no puedas abrir el paquete.



¡OCHO SÚPER ALIMENTOS PARA ADQUIRIR “POER”!

- arándanos
- frijoles negros
- espinacas
- yogur
- tomates
- zanahorias
- avena
- nueces

~~~~~ Inyección de energía para hoy ~~~~~

¿Qué puedes hacer hoy para eliminar 125 calorías? (Sugerencia: no elimines frutas ni vegetales). Haz un esfuerzo consciente por evitar esas calorías extra. ¡Verás que no era tarea tan difícil!

~~~~~ Oración de hoy ~~~~~

Señor, la Biblia dice que una persona sin dominio propio es como una ciudad con los muros derribados. Ayúdame a tener dominio propio en mis decisiones alimentarias. Espíritu Santo, sé mi consolador y relájame a fin de que yo no tenga que recurrir a comer lo que no me alimenta. Te pido fortaleza para elegir comidas saludables hoy día.