



De Víctimas a Vencedores



Probablemente en algún momento de tu vida, viviste alguna experiencia difícil, ya sea de forma directa o indirecta con algún familiar o amigo. Quizás fue algo inesperado, difícil, y casi en momentos se pudo sentir como algo imposible de entender, y ese algo puede variar de persona a persona y lo que tu puedes ver como algo imposible de soportar, puede que para mí no sería un problema debido a cómo veo la vida y cómo he aprendido a enfrentar los desafíos. O puede ser lo contrario, puedo estar pasando por una temporada difícil, desde mi perspectiva, y puede que sientas que estoy haciendo una gran cosa de algo simple.

Sin importar el caso, tendemos a juzgar las situaciones y a las personas de acuerdo con nuestros antecedentes y experiencias. Ya que en ocasiones, por no haber aprendido como hacerlo, usamos estrategias poco saludables que afectan a nuestros hijos y terminan afectando la relación. Sin embargo, no importa lo que sucedió ayer, podemos elegir mirar en nuestro interior, hacer las paces con nuestro pasado y elegir responder en lugar de reaccionar.

Los niños que fueron abandonados, víctimas de negligencia, abuso, hospitalización temprana, o algún otro inicio difícil, necesitan compasión, comprensión, perseverancia y tiempo para sanar, confiar y aprender a adaptarse y regularse en una nueva vida, una nueva realidad y una nueva identidad; Ya no son abandonados ni huérfanos, son hijos e hijas.

Nosotros al ser los adultos en sus vidas, personas simples y regulares que también pasamos por dificultades, tal vez no aprendimos a lidiar con nuestras propias emociones, o tal vez todavía no hemos reconocido que tenemos un problema con la intimidad o la falta de perdón. Ahora que nos convertimos en padres, o que nuestros hijos están creciendo, todas estas heridas surgen de su corazón y del nuestro.

Podemos enfocarnos tanto como queramos en nuestros hijos, sus antecedentes y resaltar sus fallas y todo lo que deben corregir, pero si nosotros no miramos en nuestro interior, no podremos avanzar en el camino a la sanidad y libertad.

Algunos consejos bellamente expresados por la autora Jeniffer Rothschild, una mujer que quedó ciega cuando era una adolescente por medio de una enfermedad, nos pueden ayudarnos a todos si así lo decidimos. Hoy enfocaremos esta sección en nosotros: los

5 Maneras de Controlar tus Emociones para que ellas No Te Controlen A Ti:

1. **Busca la calma, no respondas rápido.** Cuando la ira, la ansiedad u otras emociones aumenten en ti, detente y toma un momento para descansar tu mente y tu corazón. No significa necesariamente estar en silencio, pero sí significa que te recuerdes a ti mismo de la verdad y puedas hablar esa verdad con amor. Hablar desde un estado de calma te permitirá responder y no reaccionar impulsivamente, para que no sean tus emociones las que hablan, sino tu.

2. **Haz una exploración, no asumas.** A veces asumimos cosas, tendemos a estar predispuestos a lo que piensan nuestros hijos, cosas que tal vez ni siquiera se les haya pasado por la cabeza. Podemos enojarnos o decepcionarnos por algo que pensamos que podría haber ocurrido en lugar de explorar la situación.

Puedes preguntarte:

- ¿Por qué me siento enojado / decepcionado / molesto / ansioso / etc?
- ¿Es 'lo que siento' coherente con la situación?
- ¿Están mis emociones basadas en hechos o en suposiciones?
- ¿Estoy asumiendo o esperando lo peor de la situación o la persona?

Si te tomas un momento para calmarte y te haces algunas de estas preguntas para ver mejor la situación y tu propio corazón, es menos probable que asumas algo que no existe o que hagas algo aún más grande que lo que realmente es.

3. **Responde, no reacciones.** Por lo general cuando 'respondemos' es después de haber hecho algún tipo de razonamiento, pero cuando reaccionamos, bueno, simplemente reaccionamos, no damos espacio a que se de ningún tipo de razonamiento, no hay filtros, nada, y generalmente cuando reaccionamos de forma negativa, en muchas ocasiones eso proviene de una herida en nuestro pasado que no se ha tratado, que no hemos procesado o perdonado o simplemente puede ser porque estamos física o mentalmente cansados para lo que debemos de cuidarnos.

4. **Trata las cosas, no las niegues.** Algunos de nosotros no lidiamos con nuestras propias emociones y pensamientos, en cambio nos gusta actuar como si nada pasara, pero cuando haces esto, se vuelve igual o incluso más destructivo a que si hubieras explotado. La ira puede manifestarse como tristeza, que puede convertirse en depresión y aún más, en raíces de amargura y resentimiento. Por lo que es importante que lidies con tu ira, tu tristeza, decepción, ansiedad, falta de perdón. Encuentra una manera de confrontar la situación y/o la persona con la verdad y el amor, perdónate a ti mismo, a los demás y a tu pasado.

5. **Permítete sentir, pero no dejes que tus emociones dicten tu comportamiento y mentalidad.**

Experimentar sentimientos de ira, tristeza, desilusión no es pecado ni dañino, pero podemos llegar a sentir estas emociones en tal intensidad y por tanto tiempo que puede desarrollarse en una enfermedad, afectar nuestras relaciones o dejarnos llevar por ellas de modo que llegamos a pecar contra otros, nosotros o Dios. Algunas veces nuestra ira, tristeza o sentimientos de ser una víctima pueden incluso sentirse bien. Lo llegamos a justificar y hacemos que la situación crezca hasta que devore a las personas, la mayoría de las veces nos devora a nosotros.

No podemos esperar sentir y guardar enojo en nuestro corazón y esperar que no pase nada, a la vez que no podemos beber veneno esperando que la otra persona sea

afectada. Y eso es lo que puede hacer en nuestras vidas albergar estos sentimientos si los dejamos correr a rienda suelta. Lidia con tus emociones y sentimientos, lidia con la situación y no permitas que quede nada abierto o colgando para prevenir explosiones, amargura o resentimiento en tus relaciones.

Sentimos nuestros sentimientos, pero su propósito es compartir información con nosotros, pero no están hechos para tomar control sobre nuestra vida.

Si crees que tienes dificultades para manejar tus pensamientos y emociones, no dudes en pedir ayuda. No importa lo difícil que pueda parecer a veces manejar nuestros sentimientos, o lo difícil que puede parecer siquiera pensar en calmarse durante una discusión con nuestro hijo ya sea pequeño o adolescente, recuerda que puedes hacer todas las cosas a través de Cristo que te dará la fuerza que necesitas.

Cuando se trata de nuestros hijos, e incluso entre tu pareja si estás casado, puedes tomar en cuenta algunas cosas importantes:

- 1. Conéctate diariamente con ellos:** toma la decisión deliberada de que cuando despierte, vas a observar sus necesidades físicas y emocionales. Conéctate con ellos diariamente. Pregúntale cómo se sienten. Se intencional, toma en cuenta sus necesidades, especialmente si sabes que es difícil para ellos usar sus palabras.
- 2. Crea un lugar seguro para hablar sobre cualquier cosa en tu hogar.** Si no te hablan, encontrarán a alguien con quien hablar. Especialmente los adolescentes aunque no lo creas, están desesperados por que sus padres los escuchen. Permíteles que hablen de lo malo y lo bueno. Dales tu perspectiva pero debes estar primero dispuesto/a a escuchar todo de ellos. No reacciones exageradamente, recuerda que una vez fuiste adolescente.
- 3. Modela la forma correcta de lidiar con tus propias emociones:** reconócelas y resuélvelas. Encuentra una solución, no veas tus expresiones de emociones como ira, tristeza, decepción como un fracaso, sino como información con la que trabajar.
- 4. Nunca menosprecies las ansiedades o dificultades de otras personas** las cosas que le parecen pequeñas, pueden ser grandes para ellos. Nunca digas "eso no es tan malo" porque no lo entenderán, ellos (y nosotros) solo pueden ver lo que pueden ver en el momento hasta que "entiendan" de lo que estás hablando. Puede tomar minutos, horas, días o años. Simplemente diles "cuéntame más y veamos cómo podemos resolverlo", intenta ver las cosas desde su perspectiva y al ganarte su confianza, estarán más abiertos a recibir tu perspectiva, aun si no lo hacen en el momento, les quedará para después. No lo dudes!

¿Qué dice la Palabra?

Nuestro Creador sabía las luchas y dificultades que tendríamos, por eso desde siglos atrás nos estaba mandando la guía que nos serviría aun hoy, en el 2018.

En Efesios 4:26 dice:

Además, «no pequen al dejar que el enojo los controle». No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados...

Nos enseña que de hecho, el enojo nos puede llevar a pecar, y si nos dice no dejen que los controle, es porque podemos decidir qué hacer con el enojo. Podemos decidir nos tratar mal a nuestros hijos, esposos, amistades o familiares. Y nos dice: no permitas que el sol se ponga mientras siguen enojados, lo que se refiere a que no dejemos que la ira o el enojo nos dure mucho, usualmente cuando nos enojamos es porque alguien hizo o dejó de hacer algo. Por lo que podemos decidir perdonar también para cuidar nuestro corazón de guardar malos sentimientos y pensamientos hacia la situación o la persona. Lo que ella final, guarda nuestra salud mental, emocional y espiritual.

Más adelante en el mismo libro, Pablo nos dice en Efesios 4:31-32:

Líbrense de toda amargura, furia, enojo, palabras ásperas, calumnias y toda clase de mala conducta. Por el contrario, sean amables unos con otros, sean de buen corazón, y perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo.

La palabra libérense significa háganse libres, suelten, dejen ir, o sea que a veces el enojo y sus diversas expresiones nos pueden tener en cierta manera esclavizados a las emociones. Cuando estamos llamados a ser libres, amables, de buen corazón, a perdonarnos como Dios nos perdonó, y nos perdona aun hoy.

Y por último, en Proverbios 12:25 nos dice:

La preocupación agobia a la persona; una palabra de aliento la anima.

Así que, te enviamos esta palabra de aliento para enfrentar cada día de forma práctica. Y te animamos a que animes a tus hijos, esposo/a, incluso a ti mismo/a.

¡Tu amor, dedicación y perseverancia darán mucho fruto!

Y recuerda, ¡no eres una víctima, eres más que vencedor en Jesús que te sostiene!

Clamor del Corazón Ministerio a los Niños | +507 393-9115 | info@hccministry.org |
www.clamordelcorazon.com

¡Mantente informado!

