

Iglesia Adventista del Séptimo Día  
Visalia, CA - EEUU



*Reflexiones  
y Desafíos*  
PARA COMPARTIR

**40 días**

de oración y reconciliación

TEMAS DE

**HOGAR Y FAMILIA**

Dr. Erik Jiménez &  
Mg. Martha Jiménez  
Adaptación y Recopilación

Dirección de Iglesias

3215 East Millcreek Parkway VISALIA, 93291  
2127 S Giddings St VISALIA, 93277

**“CUANDO LOS PADRES SE VAN”**





## TRAUMAS, HERIDAS EMOCIONALES - I PARTE

Texto de memoria: *“Busqué al Señor, y él me respondió; me libró de todos mis temores”*  
(Salmo 34:4).

“Las impresiones dejadas precozmente en el corazón se ven en los años siguientes. Quizá queden ser sepultadas, pero rara vez son raídas” (Manuscrito 57, 1897 – Conducción del Niño, pág. 178). ¿Será verdad que los eventos que pasen en la edad en donde no hay conciencia, es decir en los primeros años de vida, incluyendo la etapa prenatal, son determinantes?

Crecí en la ciudad de Chimbote, una ciudad en donde la tierra tiembla con temblores muy fuertes. Pero fue el domingo 31 de mayo de 1970, una fecha muy recordada por todos mis paisanos, porque aconteció el terremoto más destructor de la historia del Perú. Fueron 45 segundos de movimiento y muchos días de terror, en donde mis padres fueron testigos de fuertes escenas de muerte y dolor. La tierra se abría ante sus pasos, salía agua de esas grietas hasta la altura de una persona, y parecía que el final había llegado. Solo en mi ciudad y alrededores, murieron 2800 personas, pero el total de víctimas fue de 70 mil personas y más de 20 mil desaparecidos. Solo al mirar estas cifras, nos impactan. Mi padre relata que se encontraba con mamá y cogidos de la mano caminaban de un lado a otro, ella se encontraba embarazada de casi siete meses de gestación. El miedo que sintió ella es incomparable, la muerte reinaba en todos lados, las innumerables réplicas hacían que esos días y horas parecieran interminables. Pero no solo quedó mi madre con esos recuerdos, también el ser que estaba en el vientre, traería en sí, el miedo y el temor profundo a todo movimiento telúrico.

Mi hermano fue creciendo y era un especialista detectando los temblores, era uno de los que más sentía temor en un temblor, eso no cambió hasta la fecha. Mi madre en su forma de decir, siempre aludía, él se asustó en el terremoto.

Yo nací dos años después, y conmigo ocurrió lo contrario, un simple temblor no me asusta. Ya estuve en mi vida en dos terremotos, y no me desesperé. ¿Por qué? Porque observaba a mi padre, cuando ocurría un temblor fuerte, no reaccionaba y se ponía a silbar y decía, ya va a pasar. No salía de la casa, ya sabía lo que era un terremoto. Entonces, fui asimilando y mi reacción es así de serena. Cuando estuve en Pisco, horas después del terremoto, y experimentar las réplicas, y mirar todo lo que pasó, el sacar los cadáveres de los que fueron sepultados, mirar las personas golpeadas y desfiguradas sus rostros, mirar a los niños huérfanos, me hizo acordar la historia que vivieron ellos, y con lágrimas en los ojos avanzaba liderando a los “GEA” (Grupo Especial de Apoyo), en ese tiempo era Director de Jóvenes de la APC Sur, nos quedamos cerca de dos meses ayudando a la hermandad y comunidad. No le recomiendo a nadie vivir esa experiencia, marca la vida.

Sin embargo, viene de nuevo la pregunta, ¿puede marcar la vida, en forma real, un trauma o acontecimiento traumático en la vida de un ser humano no consciente? Mi hermano estaba solo de siete meses en el vientre de mi madre y si tuvo una aparente relación.

El Pr. Alejandro Bullón, nos contó una historia interesante a un grupo de pastores. Resulta que “en mi vida”, dijo él, “he vivido experiencias muy fuertes”. Y comenzó a contar la fuerza que sentía de Dios para enfrentar cada una de esas pruebas. En cierta oportunidad, un endemoniado se arrastró hacia él y lo amenazó. En otra oportunidad cuando llegó a su habitación en un hotel en Brasil, encontró algo medio extraño colgado en la puerta, tenía hasta huesos, entonces llamó a los encargados del hotel, y ellos advirtieron que se trataba de una brujería y que por favor se aleje. Esa era una zona de mucho espiritismo y por lo tanto, ya sabían cómo actuar. Le dijeron al Pastor, “no toque nada, vamos a llamar a un entendido para que lo retire, ellos saben cómo desactivar y cómo desarmar el daño, si usted lo toca se morirá, es como una bomba, se tiene que desactivar”. Entonces, el pastor con toda la valentía y confianza en Dios, les dijo, “yo tengo un Dios más poderoso” y ante los gritos de los jóvenes trabajadores del hotel de no hacerlo, el pastor agarró y lo votó a la basura. Y lógicamente, gracias a Dios, no pasó nada. Tú puedes decir, ¡qué valiente el pastor!, ¡con Dios no teme a nada!. Sin embargo, en esa charla, él explicó que lo único que no entendía, era un miedo extraño, que no podía entender el por qué. Hasta su esposa no tenía miedo e inclusive niños podían jugar y saltar y no sentir nada. El pastor nos contó, que no había explicación, pero tenía miedo a los “sapos”. Si un sapo aparecía en la vereda, sus manos comenzaban a sudar, el miedo se apoderaba, y su esposa tenía que ponerse delante del animalito indefenso, para que el pastor pase escondido. Pasaron los años, y nunca entendía por qué pasaba eso, y quizá nunca lo iría a entender. Hasta que un día su padre enfermó gravemente, y el proceso de esa enfermedad parecía llegar al final, por esa razón, él vino a quedarse con su padre por dos meses. Las conversaciones eran interminables, el padre contaba, el hijo escuchaba. El hijo contaba el padre escuchaba. Hasta que en uno de esos días, el pastor recibiría la historia que explicaría su miedo y fobia hacia los sapos. Su padre

le explicó que un día, se encontraban junto a su madre lavando ropa en una sequía, producto de la vertiente del río, en Jauja. Cuando de repente, alguien comenzó a gritar pidiendo ayuda. La madre del pastor salió inmediatamente, y también comenzó a gritar de miedo. Al escuchar los gritos y llamados, el padre se alertó, y le explicó, que él mismo tuvo que correr a ver qué estaba pasando, y pudo ver la causa, era un sapo enorme que se había pegado en el pecho desnudo del pequeño niño de 6 a 7 meses de edad. Como todos lloraban y gritaban, su padre le dijo “comenzaste a llorar y no había quién te calme”, “llorabas y llorabas”, te asustaste. El padre explicó, que él lo cogió y comenzó a sacudir para que el sapo cayera, pero se había pegado bien. El pastor comenzaba a entender el por qué de su fobia y terror a un inofensivo sapo, por fin su pregunta encontraba la respuesta. La inquietud de toda su vida, quedaba resuelta, aunque para su padre solo era una historia más, el pastor nos explicó que aunque no hay consciencia y recuerdos, los acontecimientos vividos en esa etapa “inconsciente” si puede afectar.

Cuando escuché esta historia, entendí que aunque no se puede explicar cómo, si no hay recuerdo consciente de algo, puede esto afectar la vida toda. Entonces, sí es posible entender las citas de Elena de White del día de ayer, y aún cuando no haya recuerdo alguno, de esos meses de vida intrauterina, y aún a veces inclusive de los tres primeros años de vida, lo que acontezca en ese tiempo de vida, determinará el inicio de nuestros traumas y temores. Elena de White describe la herencia de Napoleón así: “El carácter de Napoleón Bonaparte recibió una gran influencia por su educación infantil. Algunos instructores desacertados inspiraron en él el amor a la conquista formando ejércitos simulados de los cuáles él era el comandante. Así se estableció el fundamento de su carrera de lucha y efusión de sangre. Si el mismo cuidado y esfuerzo se hubieran empleado para hacer de él un buen hombre, infundiendo en su joven corazón el espíritu del Evangelio, cuán ampliamente diferente habría sido su historia” (The Signs of the Times, 11 de octubre de 1910- Conducción del Niño, p. 180)

Ahora, ¿qué sería si la situación fuera mucho más impactante, por ejemplo un intento de abuso, o peor aún, una violación sexual?, ¿cuánto impacto tendría en la vida del ser humano? La respuesta es obvia, indudablemente sería mucho mayor. Quizá un divorcio o abandono de uno de los progenitores, dejará sí o sí marcas profundas en los pequeños niños. Podríamos ir más atrás y veríamos un embarazo no deseado y una mujer maldiciendo su mala suerte y pensando en el aborto como salida, ¿cuán fuerte sería el impacto de estos seres, que sin culpa alguna desde ya sufren los primeros reveses de la vida? Mirar quizá a una señorita que hoy vende su cuerpo haber sido víctima de una violación prolongada de parte de un familiar cercano, y que la convirtieron en una ninfómana y la desestabilización de sus emociones. Muchas de estas personas necesitan abusar del alcohol y las drogas para sobrevivir a los momentos de depresión. Es triste, pero Jesús siempre nos mostró que todo tuvo un “inicio”, y a veces no tan bueno, eso lo dio a notar cuando siempre amó a las personas “pecadoras”, porque miraba más allá de lo que ven los simples ojos humanos. Jesús no avalaba el pecado, pero amaba al pecador, porque era el resultado de heridas y huellas que le tocó vivir en el lugar o ambiente donde nació y creció. **MOMENTOS DE DECISIÓN:** Sería buena evaluar nuestras reacciones y conductas, si estas tienden a ser muy cambiantes y rápidamente pasas de un estado emocional a otro, necesitas ayuda. Elena de White dice: “Si no podéis dominar vuestros impulsos y emociones como deseáis, a lo menos podéis dominar la voluntad, de modo que se efectúe un gran cambio en vuestra vida. Cuando entregáis vuestra voluntad a Cristo, vuestra vida queda escondida con Cristo en Dios. Hace alianza con el poder que supera a todos los principados y las potestades. Ya tenéis fuerza divina que os mantiene asidos a su fortaleza; y se abre ante vosotros la posibilidad de una nueva vida, y aún la vida de la fe” (MeM 328 (1898)- Mente Carácter y Personalidad, tomo 1, pág. 126). Dios es el único que puede borra todas las heridas del alma, entrégate a él y su poder obrará en tu favor. “Obedecer a Dios es quedar libre de la servidumbre del pecado y de las pasiones e impulsos humanos. El hombre puede ser vencedor de sí mismo, triunfar de sus propias inclinaciones, de principados y potestades, de los “señores del mundo, gobernadores de estas tinieblas,” y de las “malicias espirituales en los aires”. Efesios 6:12.” (El Ministerio de Curación, 93 (1905).



Erik Jiménez Milla

Erik Jiménez Milla

Visalia Central Bilingual Sda Church

Iglesia Latino Americana de Visalia





## TRAUMAS Y HERIDAS EMOCIONALES

### OBEDECER A DIOS ES LO ÚNICO QUE TE LIBRA

Durante los primeros años de la vida de un niño su mente es más susceptible a las impresiones buenas o malas. Durante esos años hace progreso decidido en la buena dirección o en la mala. Por un lado, se puede obtener mucha información sin valor; por otro lado, mucho conocimiento sólido y valioso. La fuerza del intelecto, el conocimiento sólido, son posesiones que no puede comprar el oro de Ofir. Su precio supera al del oro o de la plata. (Consejos para los Maestros, 125)

La obra de los padres debe comenzar cuando su hijo está en la infancia, para que pueda recibir las correctas impresiones en su carácter antes de que el mundo coloque su sello sobre la mente y el corazón. (The Review and Herald, 30 agosto 1881)

Generalmente los niños heredan la disposición y las tendencias de sus padres, e imitan su ejemplo; de manera que los pecados de los padres son cometidos por los hijos de generación en generación. Así la vileza y la irreverencia de Cam se reprodujeron en su posteridad y le acarrearón maldición durante muchas generaciones. (Mente, Carácter y Personalidad, 146).

“La mente nunca cesará de estar activa. Está expuesta a influencias buenas o malas. Como el rostro humano queda estampado, por el rayo del sol, sobre la placa pulida del artista, así quedan grabados los pensamientos y las impresiones en la mente del niño, y son casi imborrables, sean estas impresiones terrenales, o morales y religiosas. La mente es más susceptible cuando la razón está despertando; de modo que las primeras lecciones son de gran importancia. Estas tienen una influencia poderosa en la formación del carácter. Si son

de la índole debida, y si, a medida que el niño progresa en años se le continúan impartiendo con paciente perseverancia, el destino terrenal quedará amoldado para el bien. Esta es la palabra del Señor: “Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él”. Proverbios 22:6” (Consejos para los Maestros, 134).

“Con frecuencia le parece a la madre que su trabajo es un servicio sin importancia, una obra que rara vez se aprecia; y que los demás saben muy poco de sus muchas cuitas y ocupaciones. Si bien sus días están ocupados con una larga lista de pequeños deberes, todos los cuales exigen esfuerzos pacientes, dominio propio, tacto, sabiduría y amor abnegado,.. A menudo cansada y perpleja, ha procurado hablar bondadosamente a los niños, mantenerlos ocupados y felices, guiando sus piecitos en la buena senda. Y le parece que no logró nada. Pero no es así. Los ángeles celestiales observan a la madre agobiada, y toman nota de la carga que lleva día tras día. Tal vez su nombre no haya sido oído en el mundo, pero está escrito en el libro de la vida del Cordero” (Consejos para los Maestros, 135)

Adaptación de los escritos de Elena de White, recopilado por ThD. Erik Jiménez

PRINCIPIOS PARA EL ENRIQUECIMIENTO FAMILIAR DADOS A LA IGLESIA HACE MÁS DE 150 AÑOS.



# Día 4

## EL AMOR NO SE IRRITA



Solo para esposos

Cita para memorizar:

Salmos 34:4

“Ser irritable significa “estar cerca de la punta de un cuchillo”. Es fácil pin-charse. Las personas que son irritables están listas para reaccionar en forma exagerada. Cuando se encuentra bajo presión, el amor no se pone agrio. Los problemas menores no producen grandes reacciones. El amor no se enoja ni se siente herido a menos que haya una razón legítima y justa a los ojos de Dios. Un esposo amoroso permanecerá tranquilo y paciente, demostrará misericordia y controlará su carácter. Una esposa amorosa no es demasiado sensible ni malhumorada sino que ejerce el dominio propio en el ámbito emocional.

La amargura se arraiga cuando respondes de manera sentenciosa y te rehú-sas a resolver tu enojo. El enojo sin resolver de una persona amargada se filtra cuando se la provoca (Efesios 4:31). La codicia de más dinero y posesiones hará que te frustres con deseos sin cumplir (1 Timoteo 6:9-10). Estos anhelos intensos, junto con la insatisfacción, te llevan a arremeter contra cualquiera que se interponga en tu camino. El orgullo hace que actúes con dureza para proteger tu ego y tu reputación.

Adaptación del libro el Desafío del Amor de Stephen y Alex Kendrick con Lawrence Kimbrough

### Actividad

El amor te llevará a perdonar en lugar de guardar rencor, a ser agradecido en lugar de codicioso, a conformarte en lugar de meterte en más deudas. El amor te alienta a ser feliz cuando otra persona tiene éxito en lugar de no poder dormir de la envidia. El amor dice “comparte la herencia” en lugar de “pelea con tus parientes”. La vida es un maratón, no una carrera corta. Debes equilibrar, priorizar y controlarte. Muy a menudo, echamos la precaución por la borda y avanzamos a toda velocidad, según nos parece bien en el momento.

### El Desafío de Hoy

Frente a las circunstancias difíciles en tu matrimonio decide reaccionar con amor en lugar de irritación. En primer lugar, realiza más abajo una lista de áreas en las que necesites añadir un margen en tu agenda. Luego, enumera cualquier motivación equivocada que debas eliminar de tu vida.

Manda un Ok o una señal positiva cuando hayas completado el desafío de hoy.

“Si es posible, en cuanto de vosotros dependa, estad en paz”  
(Romanos 12:18)