

¡Auxilio para la acorralada ama de casa adventista!

¡Es viernes! ¡Oh, no! ¡Casi es sábado nuevamente!

Para muchas amas de casa adventistas, la preocupación semanal de tener "todo en orden" para recibir el sábado hace que el día de "descanso y felicidad" se convierta en un día de "tensión y tristeza".

Pero, ¿por qué tiene que ser así? Yara Young, ama de casa y madre de tres hijos, dice ¡No!

En ***¡Oh, no! ¡Otra vez es sábado!***, Young ofrece orientaciones prácticas para la limpieza y la organización de la casa que realmente hacen que el viernes sea el día más aliviado de la semana.

Imagínese cómo sería:

- No tener que hacer tareas domésticas los domingos.
- Estar siempre preparada para recibir visitas inesperadas.
- Tener todo listo el viernes de mañana de modo que el resto del día puede dedicarlo a la familia y a la preparación espiritual para recibir el sábado.

Si usted está cansada de tener que "correr contra el sol" los viernes para terminar las tareas domésticas, entonces este libro la puede ayudar a controlar su hogar y su tiempo de forma tal que su familia y el sábado vuelvan a ser una delicia.



¡OH, NO! ¡OTRA VEZ ES SÁBADO... / Yara Cerna Young

¡Oh, no! ¡Otra vez es sábado*

Guía del ama de casa para lograr que el viernes sea el día más aliviado de la semana.



**y todavía no estoy lista!*
Yara Cerna Young

Título del original en inglés: *Oh No, It's Sabbath Again And I'm Not Ready!*, Pacific Press Publ. Assn., Boise, ID, E.U.A., 1992.
ISBN 0-8163-1091-2.

Editor: Roberto Gullón
Traductor: Paola Canuti

IMPRESO EN LA ARGENTINA
Printed in Argentina

Es propiedad. © Pacific Press Publishing Association, 1992.
© Asociación Casa Editora Sudamericana, 1993.

Primera edición, 1993 (5.000 ejemplares)
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 950-573-385-2

Este libro se terminó de imprimir el 22 de junio de 1993,
mediante el sistema de offset, en talleres propios.

Dedicatoria

Dedico este libro a Jilma de Cerna, mi madre. Sin su ejemplo como esposa, madre y ama de casa cristiana, este libro nunca se hubiera escrito.

Indice

Introducción	
¿Qué pasó con la preparación para recibir el sábado?	15
Capítulo 1	
Manejo de la casa: ¿De qué se trata?	19
Capítulo 2	
La noche anterior es la clave para el día siguiente	33
Capítulo 3	
Comience bien el día	41
Capítulo 4	
Pasos en la preparación para el sábado: comience el lunes	55
Capítulo 5	
El viernes: ¡Despreocúpese!	67
Capítulo 6	
La verdadera preparación para el sábado	81
Capítulo 7	
Ayuda para la mujer que trabaja	91
Capítulo 8	
Tradiciones que hacen del sábado un día especial	107
Capítulo 9	
¡Auxilio! ¡El sábado tengo invitados a almorzar!	115
Capítulo 10	
¿Y los niños?	125
Capítulo 11	
Cómo completar la limpieza de la casa	131
Capítulo 12	
Cómo crear una atmósfera hogareña	141
Capítulo 13	
Yara contesta sus preguntas	149

Prólogo

¡Cuidado! ¡Este libro puede ser perjudicial para sus hábitos diarios!

En estas páginas usted descubrirá algunas invaluables ideas dinámicas que le permitirán tener éxito cuando organice su propio hogar. Aunque es probable que ese descubrimiento no siempre sea un descubrimiento agradable, porque no siempre es grato que otra persona nos explique una mejor forma de hacer las cosas o nos muestre nuestra falta de organización. Y este es, precisamente, el caso del presente libro, en el que Yara abre las puertas al orden y a la planificación de las tareas domésticas, haciendo que usted sienta que ha recobrado el control de su tiempo y de su vida.

Enfrentémoslo. La mayor parte de las mujeres que observan el sábado nunca comienzan a preocuparse por la preparación para el sábado hasta el jueves por la noche. Pero según Yara, ¡deberíamos estar con todo listo para el sábado desde el viernes por la mañana! En este libro ella le mostrará cómo lo hace, y cómo puede hacerlo usted también.

El libro de Yara trata principalmente de las claves o los secretos de la organización del hogar, del establecimiento de esquemas o programas para las actividades domésticas, y de la preparación para recibir el sábado. Pero, ¿por qué es esto tan importante para las familias de nuestros días? ¿No tenemos cosas más importantes por las que preocuparnos que mantener las camas hechas y los platos lavados? Como experta en asuntos sobre la vida familiar, y también como profesora de eco-

PROLOGO

nomía doméstica, estoy convencida de que las familias que siguen un sencillo plan de procedimientos y planificación son familias más estables y fuertes.

Algunos estudios recientes indican que la organización —es decir, el orden y arreglo del hogar— es esencial para la estabilidad familiar. Las familias son más capaces de enfrentar los cambios y las crisis cuando hay cierto grado de continuidad y estabilidad por haber seguido un programa familiar cuando el hogar está ordenado y cuando los miembros de la familia pasan tiempo los unos con los otros.

Esos estudios identificaron cuatro tipos de familias:

1. *La familia que no tiene pautas.* Esta familia nunca ha sido una familia organizada, ni ha desarrollado una planificación o programa familiar. Además, para esta familia, la organización del hogar y los programas carecen de significado o valor.

2. *La familia bien intencionada.* Esta familia valora la organización y los programas de acción pero nunca concreta ninguno. "Deberíamos hacer el culto todas las mañanas", dicen los miembros de la familia, "pero no hay tiempo". Hablan acerca de la organización pero nunca hacen algo al respecto.

3. *La familia estructurada.* Las familias estructuradas son organizadas y tienen en marcha muchos programas, pero esos programas no tienen ningún sentido para ellas. Impulsada por el hábito y la tradición, la familia sigue estrictamente los modelos establecidos, pero ha perdido el valor y el sentido de las pautas.

4. *La familia armoniosa.* Esta familia ha establecido diversos programas de actividades y los valora. Tener una planificación y seguirla no es importante en sí mismo, lo importante es que la familia comprenda y aprecie su valor. Por ejemplo, dar a un niño un vaso de agua no es solamente una cuestión de darle su cuota diaria de líquido. Un simple vaso de agua puede convertirse en un ritual que ayude a que el niño se sienta protegido y amado.

PROLOGO

Las familias armoniosas son durables. Pueden encarar los cambios de la vida con relativa comodidad porque han creado un elemento de estabilidad por medio de la organización y del programa diario. El libro de Yara puede ayudarlas a convertirse en familias más armoniosas.

Conocí a Yara por medio de mi hija Carlene Will. La vida de Carlene es un testimonio viviente de que las ideas de Yara funcionan. Cuantos más hijos tenía Carlene (¡la última vez que los conté eran cuatro!), más se organizaba y más cosas podía hacer. Otras mujeres también han sido transformadas por las sencillas técnicas que Yara enseña, para asombro de sus familias y amigos.

Llegué a estar vivamente consciente de la necesidad de las sugerencias que hace Yara a través, precisamente, de los seminarios que dictó sobre matrimonio y paternidad. Estaba ansiosa por saber cómo Dios estaba usando los talentos de Yara para ayudar a las familias a experimentar una mayor estabilidad y cohesión gracias a las mejoras en la organización del hogar.

Yara ha hablado a muchas mujeres a través de sus seminarios. Pero ahora, muchas otras mujeres de todas partes pueden escucharla a través de este libro, y encontrar la ayuda que tanto necesitan para saber cómo preparar la casa y la familia para recibir el sábado, y cómo establecer una planificación que las alivie en las tareas del hogar.

Nancy L. Van Pelt, CHE

Licenciada en Educación sobre Vida Familiar

Licenciada en Economía Doméstica

Agradecimientos

Las ideas para este libro no se originaron en un vacío. A través de los años hubo tantas personas que me ayudaron y me animaron, no sólo como ama de casa sino también como cristiana, que posiblemente no podría enumerarlas. Sin embargo, quiero agradecer específicamente a algunas, especialmente a quienes me ayudaron a poner mis ideas por escrito.

Cuando comencé a dictar mis seminarios, Emilie Barnes compartió desinteresadamente conmigo su experiencia. Ella siempre me animó a poner por escrito mis sugerencias en un libro.

Charline Davis, una mujer que trabaja y es ama de casa, me dio datos de gran valor. Ella ha sido mi mayor fuente de información acerca de las necesidades específicas de la mujer que trabaja afuera.

Wendy S. A. Innis-Whitehouse, doctora en Filosofía, junto con mi esposo, Tom, pasaron muchas horas estudiando cuidadosamente el manuscrito y dándome valiosos consejos gramaticales.

Julie E. Lombard, a quien cariñosamente llamo mi conejito de Indias, fue la primera en poner en práctica todas mis ideas sobre la crianza de los niños, la organización doméstica y la preparación para el sábado. Lo más importante es que sus oraciones han sido para mí una fuente de fortaleza.

Nancy Van Pelt, autora ella misma de varios libros, me condujo paso a paso al escribir este libro. Me siento honrada de que haya escrito el prólogo de mi libro.

Los consejos de mi querida amiga, Carlene R. Will,

AGRADECIMIENTOS

fueron invalables para mí; me dio, en repetidas ocasiones, ideas que beneficiarán a las mujeres en general.

Mi maravilloso esposo, Thomas W. Young, doctor en Medicina, creyó que valía la pena que mis ideas aparecieran por escrito. El puso tanto amor, cuidado, empeño y trabajo en este libro como yo. Fue él quien tipeó e hizo las tareas editoriales iniciales del manuscrito antes de que lo enviara a los publicadores. No tengo suficientes palabras para agradecerle.

Toda mi familia ha sido comprensiva y se ha interesado en este proyecto. Su amor me animó.

Introducción

¿Qué pasó con la preparación para recibir el sábado?

Para muchas de las modernas amas de casa adventistas, el sábado se ha convertido en un día de carreras y nerviosismo, en vez de ser un día de descanso. El viernes, mientras el sol se pone en el oriente, muchas mujeres adventistas se tiran en el sofá tratando de reponerse de la fatiga provocada por las presiones del día de preparación. Esto encierra en sí mismo una gran ironía: ¡el caos y la frustración vienen del deseo de tener un sábado tranquilo, reposado y feliz! A estas mujeres les gustaría entrar en el reposo sabático, pero no saben cómo conseguirlo, ni cómo prepararse para ello.

Las charlas que he tenido a través de los años, con mujeres adventistas de diferentes partes del país y de todas las clases sociales, me han demostrado que los problemas con la preparación para recibir el sábado son demasiado evidentes. Están las que se preocupan por el sábado y tratan de que sea un día especial para ellas y para sus familias, pero terminan frustradas. Y están las que han dejado de intentarlo; para ellas el sábado ha llegado a ser como cualquier otro día de la semana. Esto es muy peligroso. El sábado es algo precioso que le ha dado a los adventistas un sentido de peculiaridad, pero, desafortunadamente, para algunas personas ha perdido su significado.

Nuestro estilo de vida ha cambiado a lo largo de las

INTRODUCCION

décadas. El ritmo de la vida es hoy más rápido, más agitado. Nuestras vidas son mucho más complicadas. Sin embargo, nuestra comprensión de cómo prepararse para recibir el día santo no ha progresado paralelamente a nuestra sofisticación. Cada día hay más problemas apremiantes que roban nuestra atención.

Existen tres problemas: el sábado se convirtió para muchos adventistas en menos que un día especial; nuestra generación de adventistas ha crecido sin recibir suficiente aconsejamiento acerca de cómo prepararse para recibirlo, sin suficiente instrucción al respecto, sin la necesaria dirección; y los modelos a seguir en esta área son pocos. ¿A quién podemos volvemos en busca de ayuda?

Tengo la esperanza de que este libro ayudará a la atareada ama de casa adventista. Estoy segura de que el Señor no desea que perdamos las bendiciones que podemos obtener del sábado. El sabe cuán desesperadamente necesitamos esas horas santas, ¡especialmente en una época tan complicada como ésta! El, en su amor, nos ha dado un recordatorio semanal de su poder soberano en nuestras vidas: cada semana recibimos una nueva oportunidad para reconsagrarnos nuestras vidas a El, una nueva oportunidad para acercarnos más a El, una nueva oportunidad para glorificarlo. El Señor destinó el sábado como un día para celebrar, un día de fiesta religiosa, un día de alabanza, ¡pero para muchas de nosotras hace tiempo que dejó de ser una fuente de regocijo!

En este libro quiero destacar la importancia no sólo de la preparación física para recibir el sábado, sino también de la preparación espiritual. Por otra parte, este libro cubre otras cosas, además de lo que tiene que ver con la preparación para el sábado. Trataré acerca del mantenimiento y de la organización general de una casa. Aprenderemos cómo ordenar la casa, comenzando con la sala y terminando con los cajones de la cómoda, y, lo que es más importante todavía,

INTRODUCCION

aprenderemos cómo mantenerla luego permanentemente ordenada y limpia. Lo que digamos acerca de estas cosas será la base que nos permitirá llevar adelante el plan de preparación para recibir el sábado. Ustedes verán que, en la práctica, el sábado llega a ser el centro alrededor del cual giran todas las actividades hogareñas. La preparación para recibir el sábado ya no será una actividad de los viernes; ¡el viernes se convertirá en el día más aliviado de la semana!

No es mi intención presentar reglas difíciles e inflexibles sobre la preparación para el sábado, ¡ni hacer de este libro otra fuente de culpa para la esforzada ama de casa adventista! A veces nuestros mejores planes se ven alterados por circunstancias inesperadas. ¡Lo sé porque me ocurre a menudo! Aún así, tener un buen plan es útil, mucho más útil que no tener ningún plan. Todos necesitamos tener objetivos, y Dios nos ha dado el descanso sabático como un valioso objetivo al que podemos apuntar. Si una semana no logramos alcanzar nuestras metas de actividades domésticas, no debemos sentirnos fracasadas. Podemos volver a intentarlo la semana siguiente.

Además, comprendo que cada familia es diferente. No todo lo que compartiré con ustedes será siempre de utilidad para todas las familias. Por eso, utilice este libro como una fuente de ideas.

Este libro se ha escrito con la esperanza de brindarle una mejor forma de prepararse para el día santo del Señor. Ojalá pueda ser una fuente de ánimo e instrucción, el primer paso para recuperar la satisfacción y la paz que muchas de nosotras hemos perdido con el paso de los años.

Capítulo 1

Manejo de la casa: ¿De qué se trata?

Al remontar mis pensamientos tan atrás como me es posible puedo recordar que mis padres me repetían a menudo, durante los años de mi niñez y adolescencia, una frase bien conocida. "Todo lo que te viniere a la mano para hacer", me decían en español, "hazlo según tus fuerzas". No importaba cuán trascendente o insignificante fuera la tarea que emprendiera, siempre oía las mismas palabras. Mis hermanos y hermanas también la escuchaban una y otra vez. Probablemente, en ese entonces no conocíamos todavía el abecedario, pero ¡ya podíamos repetir ese dicho con toda seguridad!

Esa frase influyó mucho en mi forma de encarar la vida. Más tarde descubrí que era un versículo bíblico que se encuentra en Eclesiastés 9:10. ¡Siempre pensé que era algo que mis padres habían inventado! Era su manera de decirme que siempre hiciera las cosas lo mejor que pudiera.

Ellos nunca me mencionaron la segunda parte del versículo: "Porque en el Seol, adonde vas, no hay obra, ni trabajo, ni ciencia, ni sabiduría".

¿Qué significa eso?

¡Significa que el Señor nos ha dado sólo una vida para vivir, y que la mediocridad no debería ser parte

20 ¡OH, NO! ¡OTRA VEZ ES SABADO!

de ella! No tendré otra oportunidad de ser hija, hermana, esposa, madre o ama de casa. No tendré otra oportunidad de educar a mis hijos y prepararlos para el reino de Dios. Cuando descendemos a la tumba, todo termina. Nada puede ser rehecho.

Cuando mis padres me pedían que hiciera las cosas lo mejor que pudiera, no pretendían que las hiciera mejor que algún otro. No estaban interesados en la competencia. Sencillamente querían que las hiciera lo mejor que pudiera, considerando mi edad y mis talentos. Si una tarea no estaba bien hecha pero era lo mejor que yo podía hacer, ellos la aceptaban. Si sabían que podía hacerla mejor, me pedían que la hiciera nuevamente.

En cierta ocasión, cuando tenía 16 años, me tocó hacer la limpieza de toda la cocina. Al terminar, pensé que había hecho un buen trabajo y que mi madre estaría orgullosa de mí. Pero cuando inspeccionó mi trabajo, me llamó a la cocina y me dijo: "Esta cocina *parece* limpia, pero si la examinas detenidamente verás que hay un montón de cosas que una jovencita de 16 años, como tú, podría hacer mejor". Y señaló algunas cosas que había dejado inconclusas o mal lavadas. "Esto habría sido aceptable para una jovencita de 13 años", continuó, "pero no para alguien de tu edad". Si bien valoró el trabajo que había hecho, deseaba que fuera más cuidadosa. Con la ayuda, el estímulo y el ejemplo de mi madre, aprendí a ser cuidadosa. Aprendí a hacer las cosas lo mejor que podía; y esa misma filosofía se la inculqué a mis hijos.

Como cristianos, no deberíamos aceptar la mediocridad. Debemos hacer nuestro trabajo como para el Señor.

La mujer de Proverbios

La Biblia nos da un ejemplo de una mujer virtuosa que siempre puso lo mejor de sí en todo lo que hizo. A menudo se la llama "la mujer de Proverbios", porque se habla de ella en Proverbios 31:10-31. Los predicadores suelen mencionarla en los sermones del Día de la Madre; aunque raramente volvamos a oír de ella el resto del año.

MANEJO DE LA CASA: ¿DE QUE SE TRATA? 21

Recuerdo haber visto un libro titulado *Cómo convertirse en la mujer de Proverbios y otros sueños imposibles*. El título me hizo sonreír, porque eso es lo que la mayoría de nosotras pensamos. Nosotras nos decimos a nosotras mismas: "Ciertamente, no soy como la mujer de Proverbios".

Sin embargo el Señor no nos tienta con imposibilidades. El tiene un blanco para nosotras y, depositando toda nuestra confianza en su poder, podemos alcanzar ese blanco. No hay nada que nuestro amor por El y su amor por nosotras no pueda lograr en nuestras vidas. Tenemos una ventaja que las mujeres que no aman al Señor no tienen: el poder del Espíritu Santo. "No con ejército, ni con fuerza, sino con mi Espíritu, ha dicho Jehová de los ejércitos" (Zacarías 4:6).

Puede que hoy no sea el Día de la Madre, pero dedicaremos unos momentos para observar más detenidamente esta descripción bíblica de la mujer ideal:

Mujer virtuosa, ¿quien la hallará? Porque su estima sobrepasa largamente a la de las piedras preciosas.

El corazón de su marido está en ella confiado, y no carecerá de ganancias.

Le da ella bien y no mal todos los días de su vida.

Busca lana y lino, y con voluntad trabaja con sus manos.

Es como nave de mercader; trae su pan de lejos.

Se levanta aun de noche y da comida a su familia y ración a sus criadas.

Considera la heredad, y la compra, y planta viña del fruto de sus manos.

Ciñe de fuerza sus lomos, y esfuerza sus brazos.

Ve que van bien sus negocios; su lámpara no se apaga de noche.

Aplica su mano al huso, y sus manos a la rueca.

Alarga su mano al pobre, y extiende sus manos al menesteroso.

22 ¡OH, NO! ¡OTRA VEZ ES SABADO!

No tiene temor de la nieve por su familia, porque toda su familia está vestida de ropas dobles.

Ella se hace tapices; de lino fino y púrpura es su vestido.

Su marido es conocido en las puertas, cuando se sienta con los ancianos de la tierra.

Hace telas, y vende, y da cintas al mercader.

Fuerza y honor son su vestidura; y se ríe de lo porvenir.

Abre su boca con sabiduría, y la ley de clemencia está en su lengua.

Considera los caminos de su casa, y no come el pan de balde.

Se levantan sus hijos y la llaman bienaventurada; y su marido también la alaba: muchas mujeres hicieron el bien; mas tú sobrepasas a todas.

Engañosa es la gracia, y vana la hermosura; la mujer que teme a Jehová, esa será alabada.

Dadle del fruto de sus manos, y alábenla en sus hechos. (Proverbios 31:10-31).

Quizás usted piense que esta descripción no coincide con el perfil de la mujer moderna. Después de todo, no comerciamos con barcos mercantes muy a menudo. Por mi parte, nunca apliqué mis manos a la rueca y, sinceramente, tampoco planté viñas.

No obstante, el ideal de Dios nunca cambia en esencia. Su Palabra siempre es actual. Puede que el lenguaje sea anticuado y que las costumbres antiguas hagan difícil encontrar una relación entre nosotras y esta descripción. Por eso, les presento en lenguaje moderno mi paráfrasis de Proverbios 31:10-31:

¿Quién puede encontrar una mujer con excelentes cualidades? Ella es mucho mejor que muchos BMW.

Su esposo tiene plena confianza en ella; no pierde el sueño por su culpa.

MANEJO DE LA CASA: ¿DE QUE SE TRATA? 23

A lo largo de toda su vida juntos, ella hará sólo cosas buenas para él.

No le teme al trabajo si ello beneficiará a su familia.

Siempre está en busca de buenas ofertas, y ocasionalmente sorprende a su familia con alguna receta nueva y deliciosa.

Todas las mañanas se levanta temprano para comenzar bien su ocupado día, y ayuda a su familia a comenzar el día con el pie derecho.

Piensa cuidadosamente cómo gastar su dinero; sus decisiones financieras siempre benefician a todos.

Dedica tiempo para hacer ejercicio físico y cuidar de su salud, con el fin de tener la energía necesaria para servir a su familia.

Se asegura de que todo lo que hace sea de ayuda para su familia. Siempre guarda una linterna con pilas nuevas a la mano, por si acaso.

Hace ropa en su máquina de coser y otras cosas a mano, porque le gusta agradar a su familia.

Junta cosas buenas para donarlas al Ejército de Salvación para ayudar a los pobres; si, ella siempre está lista para ayudar a los demás en todo lo que sea posible.

Cuando llega la época invernal, saca frazadas suficientes para abrigar a sus hijitos y para que el resto de los miembros de la familia duerman calentitos.

Cuando cose, utiliza telas de buena calidad para que duren por mucho tiempo.

Su esposo prospera en el trabajo y en la iglesia, porque cuenta con el respaldo de una mujer sabia y servicial.

Gracias a las ofertas o gangas que descubre en los negocios, decora su casa con buen gusto y delicadeza, pero sin extravagancia.

Su autoestima es fuerte, ya que está al mando de su familia. El futuro no la intimida, pues sabe que puede enfrentar todo lo que le sobrevenga.

No malgasta su tiempo en chismear o decir nece-

dades. Abre su boca para estimular, consolar y fortalecer. Sus palabras son siempre limpias, y hay bondad en su voz.

Está haciendo permanentemente algo constructivo y siempre encuentra una mejor manera de dirigir su casa.

Sus hijos siempre cuentan cosas bonitas de su madre a los demás; su esposo le prodiga elogios:

"Allá fuera hay muchas mujeres buenas; pero, ¡por qué tener un Sedán de dos puertas cuando se puede tener un Rolls-Royce!"

Ser hermosa y popular no importa mucho. La mujer que ama al Señor es la que tiene verdadero valor.

Todo lo que hay que hacer es observarla cuidadosamente. El modo en que ella trabaja, habla y se conduce, muestra cuán valiosa es en realidad.

Podemos ser conocidas como mujeres con excelentes cualidades si permitimos que el Señor nos dé la fortaleza para hacer las cosas según nuestras "fuerzas".

¿Por qué es tan importante planificar bien las tareas de la casa?

¡Yo quiero ser como la mujer de Proverbios! Estoy tan interesada en el cuidado y mantenimiento de mi hogar como ella estaba por el suyo. La tarea de administrar el hogar es algo que quiero hacer bien porque de ello depende el bienestar de mi familia.

Hay varias razones para esmerarse en mantener la casa en condiciones óptimas:

Razón 1: Un buen manejo de la casa mantiene sana a la familia. Si queremos que nuestra familia goce de buena salud, necesitaremos mantener la casa fresca y limpia. La luz solar y el aire puro son muy importantes para la salud de la familia. Los ambientes sucios son un caldo de cultivo para las bacterias causantes de enfermedades.

Los ratones y algunos insectos son atraídos por las migajas que no barrimos bien, o por la comida que deja-

mos fuera de la despensa o del refrigerador. Los insectos y los ratones son portadores de gérmenes y enfermedades.

Los animales domésticos, que tanto queremos, pueden crear condiciones insalubres. De hecho, pueden provocar reacciones alérgicas en ciertas personas. Los que tienen mascotas necesitan prestar una particular atención a la limpieza de la casa.

Además, no debemos olvidar que los niños que gatean o que apenas comienzan a caminar suelen encontrar en el piso algunos objetos que creíamos perdidos; objetos extraños que podrían lastimarlos severamente.

Razón 2: Una buen manejo del hogar es un ejemplo para los hijos. Dios le dio una tremenda responsabilidad a los padres de niños pequeños. Durante sus años formativos los niños nos ven a nosotros, los padres, como modelos de conducta social. Mis hijas aprenderán de mí casi todo lo relacionado con el manejo de una casa. Mi hijita desarrollará sus habilidades para dirigir un hogar a partir de lo que yo le haya enseñado.

Mis hijos varones también aprenderán de mí. El hecho de que sean varones no significa que se relacionarán exclusivamente con motores de automóviles. Mis hijos lavarán platos, bañeras y pisos. También pasarán la aspiradora, cocinarán y quitarán el polvo. Cuando yo era más joven, mis padres solían poner a mi hermano mayor a cargo de la limpieza de la casa. Entonces él nos colocaba en fila en un extremo de la casa. Cuando daba la orden, avanzábamos recogiendo y colocando en su lugar todo lo que estuviera fuera de lugar, y así todo iba quedando limpio a nuestro paso. El hacía las tareas más difíciles mientras nosotros trabajábamos en equipo en cada habitación. Mi hermano limpiaba la casa tan bien como cuando le tocaba hacerlo a mi hermana mayor. ¡Y terminábamos todo al mediodía!

Mis dos cuñadas son afortunadas. Se casaron con hombres que pueden limpiar una casa sin dejar una mancha, lavar correctamente cualquier cantidad de ropa y preparar comidas deliciosas. ¿Cómo pudieron desarrollar mis

26 ¡OH, NO! ¡OTRA VEZ ES SABADO!

hermanos estas habilidades? Aprendieron de mi madre.

No sé cuanto tiempo permanecerán mis hijos solteros, ni cuánto años pasarán estudiando fuera de casa al ser mayores. Pero, cualquiera sea su situación, serán capaces de cuidarse por sí mismos.

Cuando mi hermana y yo nos casamos, no nos asustaron ni los quehaceres domésticos, ni la cocina. Aunque el matrimonio era una nueva experiencia para ambas, mantener un hogar era "pan comido". Habíamos aprendido bien, y estábamos listas para ser amas de casa. ¡Ahora mi hija y mis hijos están aprendiendo no sólo a hacerlo, sino a hacerlo con todas sus fuerzas!

Razón 3: Un buen manejo de la casa fomenta la dignidad y el orgullo en la familia. Creo que subestimamos los sentimientos que nuestros hijos tienen por su casa. Los miembros de la familia, incluyendo a los niños, se sienten orgullosos de que su casa esté ordenada y limpia. Aunque algunas formas de orgullo pueden ser pecaminosas, esta clase de orgullo es saludable y promueve una imagen positiva de uno mismo y de la familia. Me gusta pensar en ello como una forma de sentirse satisfecho. La familia se siente a gusto en un entorno de limpieza.

Mis hijos siempre notan cuando añado algo nuevo a la decoración de nuestra casa. Suelen decir: "Me gusta como se ve". Como están creciendo en un hogar donde la limpieza y la planificación son importantes, se han acostumbrado a mantener sus dominios en orden y pulcritud. Mis hijos mellizos de cinco años me suelen decir: "Mami, déjarnos limpiar nuestra habitación; está muy desordenada con todos esos juguetes". El deseo de tener su dormitorio ordenado nace de sus propios corazones. Al terminar, me llaman. Sus rostros brillan de orgullo cuando los felicito con entusiasmo y les agradezco por sus esfuerzos.

En cierta ocasión mi sobrino, que para entonces tenía ocho o nueve años de edad, me acompañó a visitar a una amiga. Cuando salimos de la casa de mi amiga, mi sobrino me preguntó: "Tía Yara, ¿por qué la casa de esta señora está tan desordenada?" ¡Estoy muy contenta de que no

MANEJO DE LA CASA: ¿DE QUE SE TRATA? 27

lo haya dicho delante de ella! El se dio cuenta del estado en que estaba la casa. Los niños prestan más atención de lo que podemos imaginar. Ante la condición de su hogar responden con orgullo y placer, o con vergüenza.

A mi madre le encanta trabajar en su jardín. Es un buen ejercicio para ella y disfruta haciendo que el exterior de la casa se vea bonito. De vez en cuando, mi padre le dice que exagera al hacerlo. Pero ella siempre responde que le gusta que todo luzca hermoso. Un día, cuando mi padre regresó a casa, le dijo: "Estoy muy feliz de que hagas que el exterior de nuestra casa luzca tan atractivo. Justo vengo de visitar algunas casas que parecen rodeadas por una selva. Es agradable regresar a casa y ver todo tan bonito. Gracias por dedicar tiempo para hacerlo".

Razón 4: Nuestros hogares reflejan nuestro cristianismo. Seguramente los vecinos han notado ya algunas diferencias en nosotros. Nos han visto el sábado de mañana, muy bien vestidos, yendo a la iglesia con la Biblia en la mano. Quizás han observado también nuestras sonrisas mientras los saludamos y les decimos hasta luego. Ellos advierten nuestra conducta durante la semana, cómo nos vestimos, cómo hablamos y actuamos. Saben que nos preocupamos por ellos y que estamos dispuestos a ayudarlos de cualquier manera posible.

Deberían ver también una diferencia en el aspecto físico de nuestro casa, porque eso también habla de Cristo.

Un día, en una playa de estacionamiento, vi una calcomanía en el paragolpes de un vehículo que decía: *Is your life a message or a mess?* (juego de palabras que puede ser traducido por: "Tu vida, ¿es un mensaje o algo confuso?"). Al principio me causó gracia, pero después pensé en mi vida. "¿Soy un mensaje de Dios claro o confuso?". Es bueno e importante que contemos a otros lo que Dios ha hecho por nosotros; pero, generalmente, el mensaje que realmente llega, es el que proclamamos por la forma en que vivimos, y no por las palabras que pronunciamos. Dios desea usar nuestras vidas para dar a conocer su poder.

Me sorprende con cuánta frecuencia una casa desordenada refleja el desorden y la confusión personal del propietario. Es obvio que cualquier casa puede estar desordenada de vez en cuando; pero cuando una casa está desordenada todo el tiempo, es como si la confusión exterior fuera un reflejo de la confusión que hay en el interior de uno mismo. Por otro lado, un hogar ordenado habla en alta voz de una vida ordenada, una vida controlada por el poder de Dios. Comprendo que esta observación no es exacta en el 100 por ciento de los casos, pero creo firmemente que existe una estrecha conexión. ¿Qué piensan las personas que no son cristianas de nuestra fe en Dios cuando ven nuestros hogares desordenados?

Como nos recuerda una canción infantil, somos "un sermón en zapatos". Ningún sermón habla con más fuerza que nuestro estilo de vida, y el estilo de vida incluye la forma en que mantenemos nuestros casas. Si queremos que nuestras vidas sean un mensaje y no una confusión, debemos prestar atención a 1 Corintios 14:40: "Hágase todo decentemente y con orden".

Cómo fue creciendo para mí la importancia del sábado

Durante años el sábado ha sido el punto central en torno del cual giran todas mis actividades domésticas. Mi comprensión de la relación que existe entre el manejo de la casa y el propósito del sábado se ha profundizado a lo largo de los años, a medida que fue cambiando mi concepto del sábado y de su importancia para mí.

Cuando era una adolescente, estando aún en el hogar de mis padres, el sábado era el día perfecto para ver a mis amigos y disfrutar de su compañía. Muchas de mis actividades sociales estaban directamente relacionadas con la iglesia y sus actividades. Como durante la semana asistía a un colegio público en el que no tenía demasiados amigos, esperaba con ansias que llegara el sábado y todas las actividades de ese día. Así aprendí a amar la iglesia y lo que ésta me ofrecía.

Luego, en la época del colegio superior, el sábado llegó a ser para mí mucho más que un simple día dedicado a la sociabilidad. Debido a la presión de las clases, los deberes y los exámenes, el sábado llegó a ser importante por el descanso físico y mental que me proporcionaba.

Después, al graduarme, cuando me casé y me empleé, el valor que el sábado tenía para mí volvió a modificarse. Aún permanecía el importante aspecto social, y, sí, el sábado aún era importante para mi descanso físico y mental. Pero ahora también sentía el deseo de hacer que el sábado fuera un día especial en nuestro nuevo hogar. Desde nuestro primer sábado como señor y señora Young, quise establecer tradiciones que fueran significativas para nosotros como matrimonio; tan significativas como las del hogar de mi infancia habían sido para mí. He notado que las costumbres que establecimos durante aquellas primeras semanas de casados marcaron, por lo general, las pautas para el resto de nuestra vida de casados. En el capítulo 8 de este libro expongo algunas de esas tradiciones.

Yo quería que mi esposo, Tom, notara los viernes una marcada diferencia en nuestro hogar en comparación con cualquier otro día de la semana. Quería que se sintiera como alguien especial cuando entrara a nuestro pequeño apartamento. La vida de un estudiante de medicina es muy exigente a nivel intelectual, por eso deseaba ayudarlo a relajarse y a sentir el deseo de regresar a su hogar para recibir el sábado con su esposa. Quería que su hogar fuera un lugar donde pudiera renovarse antes que los estudios emprendieran nuevamente su ataque. Tener un hogar ordenado nos ayudaba a relajarnos y a recibir el sábado con alegría.

Cuando tuve mi primer hijo, mi comprensión del significado del sábado cambió de nuevo. Ahora quería hacer todo lo posible para que nuestro hijo amara el sábado. Esta es mi meta todavía y lo será hasta que nuestros hijos dejen el hogar. Quiero que cada semana esperen con ansias la llegada del sábado. A medida que

vayan entrando en la adolescencia, trataré de enfatizar aún más la alegría de este día tan especial.

La importancia de tener un blanco

No todas hemos nacido con un cepillo en una mano y un envase con detergente en la otra. A muchas de nosotras no nos agrada la idea de pensar en la limpieza y el mantenimiento de la casa. Esto es normal. No hay nada malo en nosotras si no nos sentimos muy entusiasmadas por las tareas domésticas. Por lo tanto, debemos trazar algún plan que nos ayude. Si no lo hacemos, limpiaremos la casa sólo en los momentos de crisis.

¿Qué sucede cuando llama la suegra y dice que nos visitará el fin de semana? ¿Corremos alocadamente de un lado al otro, limpiando tan rápido como podemos? ¿Y qué de esa amiga que admirábamos tanto en nuestros días del colegio, que nos llama para decir que vendrá de visita? ¿Damos vuelta la casa de arriba para abajo como si pasara sobre ella un tornado, tratando de prepararnos para su visita?

¿No sería lindo estar lista en *cualquier momento*? ¡Ya lo creo!

Sé que no *siempre* es posible estar lista en cualquier momento. A veces las emergencias arruinarán nuestros planes, no importa cuán buenos hayan sido. Aún así, estar listas para recibir visitas inesperadas puede que no sea tan difícil como podría parecer, si estamos acostumbradas a seguir cuidadosamente un plan.

Con el fin de estar preparados en todo momento, necesitamos tener una meta, un objetivo o un blanco definido, y una plan que nos permita alcanzarlo. Personalmente tengo una meta que me ayuda a mantener mi casa aseada durante toda la semana y a estar lista para recibir el sábado.

Mi meta es *tener ya el viernes de mañana mi casa completamente ordenada y limpia*.

Este objetivo no sólo me ayuda a mí a preparar la parte física de la casa para recibir el sábado, sino que, además, me da una oportunidad para progresar en mi creci-

miento espiritual. ¡Piense, por ejemplo, en cuán despejadas pueden estar nuestras mentes cuando tenemos tan temprano todo listo para el sábado! Nos queda tiempo para meditar y orar, y para pedirle al Espíritu Santo que nos dé mentes y corazones perceptivos para lo que oiremos y leeremos durante las maravillosas horas sabáticas.

Esta meta también me deja tiempo para enseñarles a mis hijos actitudes positivas hacia el sábado. Tengo tiempo para hablar, explicar y responder a sus preguntas. Me da tiempo para recalcar el significado y la belleza del sábado en mi familia. Pero hay más beneficios todavía, que iremos descubriendo a lo largo de los próximos capítulos.

Cómo estar listas para recibir visitas inesperadas

Un viernes de noche, mientras estábamos cenando en familia, sonó el teléfono. El hermano de un amigo estaba viajando de California a Virginia. El y un amigo suyo venían manejando por el este de Nebraska y, como no querían viajar durante el sábado, llamaron para ver si podían pasar la noche del viernes, el sábado y la noche del sábado con nosotros.

¡Un pedido de tal naturaleza habría trastornado a más de una ama de casa! No los esperábamos. Ni siquiera sabíamos que estaban en aquella zona. Pero, gracias a haber seguido mi meta de tener la casa limpia a más tardar el viernes por la mañana, podía ahora responderles con tranquilidad. Sin pensarlo más, les dije que sería un placer recibirlos y que me alegraba de saber que habían pensado en nosotros.

En vez de correr alrededor de la casa, tratando de acomodarla para recibir a nuestros invitados, continuamos cenando como si nada hubiera ocurrido. Sólo hicimos un cambio. Pusimos a nuestros hijos en nuestro dormitorio para que las visitas durmieran en el dormitorio de los muchachos. La habitación de los muchachos estaba impecable, y ambas camas tenían sábanas limpias. Cuando nuestros amigos llegaron, se disculparon por las molestias que nos habían ocasionado. La

32 ¡OH, NO! ¡OTRA VEZ ES SABADO!

realidad era que ellos no nos habían causado ningún inconveniente. Ese sábado todos nosotros disfrutamos mucho de su compañía.

¿Por qué estaba tan tranquila y preparada? Porque esa semana había alcanzado mi objetivo.

Las probabilidades de recibir visitas inesperadas son mayores los fines de semana que durante la semana. Si la tía Matilde llama el viernes por la mañana para avisarnos que llegará el viernes a la puesta del sol, no es necesario ponerse nerviosas ni fruncir el ceño si es que estamos avanzando cuidadosamente hacia nuestro blanco. Aunque la casa no estuviera completamente "impecable" en el momento de su llamada, no sería un gran problema. No habría en el piso un montón de ropa para lavar, ni una pila de platos sucios en la pileta de la cocina, ni camas sin tender; estaríamos listas o casi listas!

Otra ventaja de tener todo hecho, a más tardar el viernes a mediodía, es que no tengo que pasarme los domingos haciendo mayores labores domésticas. Ese día planeamos actividades para la familia. Los fines de semana son muy especiales para nosotros, y no deseo lavar, fregar los pisos o hacer cualquier otra labor pesada para poder disfrutar de mi esposo y de mis hijos. ¿No sería hermoso tener un domingo libre?

Entonces, ¿qué estamos esperando?

En el resto de este libro compartiré los principios básicos —los tornillos y tuercas— que hacen posible alcanzar esta meta. Nuestras situaciones pueden diferir, pero creo que todas las mujeres que necesiten ayuda para organizar su casa y prepararse para el sábado, podrán encontrar en este libro algunas ideas útiles. Más aún, ¡es mi oración que estas ideas la ayuden a mejorar su vida como cristiana y su andar diario con el Señor Jesucristo!

¡Ojalá que todo lo que hagamos como amas de casa sea hecho para honra y gloria de Dios y para beneficio de nuestras familias!

Capítulo 2

La noche anterior es la clave para el día siguiente

La idea más importante de este libro, en cuanto a la organización del hogar, puede expresarse sencillamente en diez palabras: *La noche anterior es la clave para el día siguiente*. Esta idea marca la diferencia entre el éxito y el fracaso. Todo lo que lea en el resto de este libro será eficaz en la medida en que preste religiosa atención a este concepto.

¿Qué significa que "la noche anterior es la clave para el día siguiente"? Significa que si arreglamos la casa en la noche, antes de acostarnos, entonces el mantenimiento de la casa será sencillo; llevaremos "ventaja en el juego". Si no ordenamos la casa en la noche, antes de ir a la cama, entonces tendremos un día más difícil; estaremos "detrás en el marcador".

Entonces, ¿qué podemos hacer al anochecer?, me preguntarán ustedes. Primero, permítanme explicar cómo alisto a mi hijo de siete años, y a mis mellizos de cinco, para que vayan a la cama. Mandar sus niños a la cama puede agotar hasta a la más paciente ama de casa.

Recoger y guardar ordenadamente los juguetes

Alrededor de las 4:30 de la tarde,* mis hijos recogen todos sus juguetes y todo aquello que han dejado fuera de lugar durante el día. Me aseguro de que todos los juguetes que haya en el living, en los dormitorios o en cualquier otra parte de la casa, sean recogidos. Mientras ellos juntan sus juguetes, yo también hago orden en la casa. Guardo los libros o papeles que dejé desparramados y también comienzo a hacer que todo se vea bonito, mulliendo los almohadones y poniendo en orden las piezas del mobiliario. Durante esta operación mantengo un ojo sobre los niños para asegurarme de que están guardando sus juguetes en el lugar correcto.

Tengo un lugar fijo para cada juguete y los niños lo conocen perfectamente. Espero que guarden sus juguetes en el lugar adecuado y no que los tiren en algún viejo rincón o recoveco. Todo debe estar en orden.

Para guardar los juguetes prefiero más los estantes que las cajas. Es imposible mantener ordenada una caja de juguetes, y es casi imposible encontrar los juguetes pequeños entre otros más grandes. Generalmente, en su afán de encontrar un juguete más pequeño, los niños vacían por completo la caja. Encontrarán los juguetes más fácilmente si están en estantes.

Mis estantes para los juguetes consisten de una biblioteca metálica grande, con cinco anaqueles o divisiones, y unos cuantos recipientes plásticos. Los recipientes son del mismo color, y cada uno guarda una clase diferente de juguetes. Uno está dedicado a las Barbies, otro está lleno de autitos de la colección

* Los horarios que la autora menciona, compatibles con el clima y el lugar donde vive, puede que necesiten ser ajustados a las condiciones geográficas de cada lugar y de cada familia, ya que la variación en la puesta del sol es muy grande de una latitud a otra. Lo importante es tener horas establecidas para que los niños ordenen sus juguetes, se bañen, etc. *Nota del editor.*

Matchbox, otro contiene autos más grandes, otro contiene ladrillos Legos, otro tiene figuras de personajes bíblicos, otro bloques de madera, etc. Mis hijos no ponen los autitos de la colección Matchbox en el recipiente de los autos más grandes, ni tampoco los ladrillos Legos en el envase que contiene los bloques de madera.

Cierto día, una amiga mía se asombró al ver con cuánto cuidado mis hijos guardaban sus juguetes. Ella les preguntaba en qué lugar debía ir cada juguete y ellos le respondían sin dudar.

El sistema de tener recipientes o contenedores separados para guardar cada tipo de juguetes, hace mucho más fácil que los niños puedan usarlos sin hacer demasiado desorden. Por ejemplo, si quieren jugar con los ladrillitos, vaciarán la vasija de los Legos, sin mover el resto de los juguetes. Cuando terminan de jugar, vuelven a poner los Legos en la caja correspondiente y la guardan en el estante sin demasiado alboroto. Además tengo un recipiente para chucherías diversas: lupas, binoculares, etc. Aunque usted no lo crea, mis hijos nunca tratan de guardar sus juguetes en mi recipiente de misceláneas.

Los juguetes más grandes que no entran en los recipientes se guardan en una esquina de los estantes. También tengo estantes más pequeños con canastitas plásticas, en cada una de las habitaciones de los niños, para guardar casetes, papel, lápices, tijeras, marcadores y otros objetos pequeños. Los niños también tienen un estante para todos sus libros y saben dónde va ubicado cada uno.

Los recipientes y las canastitas plásticas no son costosos. Usted puede encontrarlos en las ofertas de cualquier bazar o supermercado. Este sistema mantiene los objetos ordenados, hace más fácil el guardarlos y permite encontrar rápidamente los juguetes que se necesiten. Tengo también una parte de la casa dedicada como rincón exclusivo para juegos. Eso per-

mite que la limpieza de la casa sea más fácil.

El "operativo orden y limpieza de las 4:30" no es muy difícil ya que todos saben dónde guardar cada juguete.

La hora del baño

Después de haber puesto en orden toda la casa, los niños se preparan para bañarse. Van a su dormitorio y se desvisten ellos mismos. Ponen toda su ropa sucia en los cestos dispuestos para tal fin. Este fue el primer quehacer doméstico que enseñé a mi hijo mayor cuando comenzó a caminar. Ahora él pone toda su ropa sucia dentro del cesto todos los días. De hecho, él se encargó de enseñar a sus hermanos mellizos a colocar sus ropas en los cestos!

En mi opinión, cada habitación debería tener un cesto para la ropa sucia. Esto nos evita tener que recoger la ropa sucia del suelo. Además, si hay un cesto en cada habitación, es más sencillo lavar las ropas de cada uno según vaya surgiendo la necesidad.

Cuando mis hijos eran más pequeños, bañaba los tres al mismo tiempo. Ahora, baño a los mellizos y el mayor se baña sólo. Como mis hijos son ahora más grandecitos, y como juegan intensamente durante todo el día, no permito que sus baños sean otra hora de diversión. Lavo con champú la cabeza de cada uno, enjabono su cuerpo y su cara, lo enjuago con cuidado y entonces lo saco de la bañera. Mientras el niño que está limpio se pone su pijama, entra el siguiente a la bañera.

Cuando todos se han bañado, cierro la cortina del baño y cuelgo las toallas. Doy un "vistazo rápido" al lavabo, lo limpio, lo rocío con un spray desinfectante, y entonces salgo del baño. Si alguien entra en ese momento al baño, nunca sabrá que acabo de bañar a mis hijos. No necesito regresar para limpiar el baño.

Actividades al anochecer

Luego del baño, trato de que mis hijos se entreten-

gan con calma leyendo libros, pintando o participando de algún juego de mesa. Entretanto, preparo rápidamente una cena liviana. Mis hijos cenan entre las 5:00 y las 5:30 de la tarde. El papá no siempre está para la cena. Los médicos no tienen un horario fijo, de modo que la mayoría de las veces no lo esperamos. Los viernes, trata de hacer lo imposible para estar en casa antes de las 6:00, y generalmente lo logra.

Después de la cena, nos lavamos los dientes y hacemos el culto. Después del culto, el papá casi siempre está en casa. Los niños juegan y, a menudo, hasta "luchan" con él antes de acostarse. Antes de ir a la cama van al baño, y yo aprovecho para poner un vaso de agua en sus mesitas de luz.

Los mellizos se acuestan entre las 7:00 y las 7:15. Mientras están en la cama voy a sus habitaciones y termino de arreglar aquello que les resultó difícil de hacer. Si encuentro algo que se han olvidado de hacer, los levanto para que lo hagan. Luego Tom y yo les damos el beso de las buenas noches y un último abrazo. Cuando cierro sus puertas, los dormitorios ya están limpios y ordenados. La única cosa desordenada son sus camas. Nuestro hijo mayor se acuesta a las 8:00, y, hasta la hora de ir a dormir, juega silenciosamente o le cuenta a su papá todo lo que hizo ese día en la escuela.

Después que los mellizos están en la cama, Tom y yo cenamos (a menos que él haya logrado llegar a casa a tiempo para la cena). Luego de limpiar la mesa, ya la preparo con todo para el desayuno. El resto de la vela-
da la utilizamos para lo que deseemos (como por ejemplo, para escribir este libro).

Antes de irme a descansar, pienso en lo que tengo que hacer al otro día. Puede que ponga algunos porotos o lentejas en remojo para que se ablanden durante la noche. O puede que los ponga en la olla de presión para que se cocinen lentamente para el almuerzo, o la cena, de mañana. O puede que coloque granos integrales en la olla de presión para preparar el cereal del

dia siguiente. O puede que ponga un montón de ropa en el lavarropas. O puedo clasificar algunas prendas para lavar. No importa lo que sea, trato de ver qué puedo hacer esa noche para que el día siguiente sea más llevadero. Lo último que hago antes de irme a dormir es apagar el lavavajillas.

Al preparamos para dormir, colgamos todas las prendas de vestir que necesiten estar colgadas. Nuestra ropa sucia va a los cestos y nuestros zapatos van al estante dentro del armario. Cuando nos metemos en la cama, nuestra habitación está prolja y ordenada. Si alguien viniera a la casa a las 3:00 de la madrugada, solamente encontraría cuatro camas desordenadas, y eso se debería únicamente a que estaríamos durmiendo en ellas!

La importancia de "la noche anterior"

Mi programa es simplemente un ejemplo de una forma para organizar las horas de la noche. Como es posible que sus circunstancias sea diferentes que las mías, tendrá usted que desarrollar un programa que sea útil para su familia. Sin embargo, mi mensaje en cuanto a cómo "manejlar la casa", en vez de que "la casa nos maneje", continúa siendo el mismo: mantener al día siguiente la casa limpia y ordenada será menos pesado si usted se acuerda de ordenarla la noche anterior.

Es una hermosa sensación poder ir a la cama sabiendo que toda la casa está ordenada. Si quiere puede gozar de esa sensación todos los días. En uno de mis últimos seminarios sobre organización del hogar, una mujer comentó: "Desde que asistí a su seminario no puedo concebir la idea de irme a dormir sin haber ordenado la casa. El resultado es fantástico". Otra dijo: "Descubrí que aunque ponga en práctica todas sus ideas, si no ordeno la casa la noche anterior, ninguna de las otras ideas tiene valor".

Una mujer no alcanzaba a comprender la necesidad

de limpiar la noche anterior. "Sé que es bueno dejar todo ordenado la noche anterior, pero si no siento ganas de hacerlo, pienso que los platos todavía estarán en la pileta cuando me levante al otro día, así que no me preocupo".

Es cierto que usted puede dejar de enfrentar el caos hasta el día siguiente, pero si lo hace, tendrá menos tiempo al día siguiente para hacer lo que tenga que hacer. El tiempo que pase tratando de ponerse "al día", recortará y alterará la calidad del tiempo que le pertenece a la familia y a usted misma. Resulta difícil introducir cambios, lo sé, pero muchas veces los cambios traen buenos resultados y alivian la vida.

El hecho de ordenar la casa la noche anterior marcará la gran diferencia en el correr del dia siguiente. En cierta oportunidad, en que había salido de viaje por casi tres semanas sin dejar hecha la limpieza grande de la casa, recibí algunas visitas que se alojarían en casa. Ninguna de ellas se hubiera imaginado jamás que mi casa estaba sucia. La había mantenido presentable con sólo ordenarla la noche anterior. Después que usted lea el capítulo 4, le resultará clara la gran diferencia que puede lograrse con el simple hecho de ordenar la casa la noche anterior.

¿Y si surge un imprevisto?

A veces, a pesar de nuestras mejores intenciones, ocurren cosas que nos impiden ordenar la casa durante el anochecer. Puede ser que su hijo necesite que le ayude a pasar a máquina un trabajo escolar para el otro día. Puede ser que su hija le pida ayuda para terminar con los últimos detalles del vestido que se pondrá en la fiesta del día siguiente. ¿Qué hacer, entonces, en caso de que no podamos ordenar la casa la noche anterior?

Podemos hacer una de dos cosas. Podemos levantarnos temprano al día siguiente y ordenar la casa antes de comenzar nuestro programa para ese día.

40 ¡OH, NO! ¡OTRA VEZ ES SABADO!

O podemos olvidarnos de la cuestión. A veces, cuando no puedo guardar las cosas la noche anterior, no me hago mucho problema con el desorden del día siguiente. Cuando la noche se acerca y nuevamente es hora de "ordenar", guardo todas las cosas pendientes.

Sin embargo, soy una creyente en "la noche anterior". No puedo más que recalcar: *La noche anterior es la clave para el dia siguiente.*

Capítulo 3

Comience bien el día

Cuando nuevamente llega la mañana del lunes y comienza una nueva semana,* empiezo a desarrollar mi plan para alcanzar mi meta semanal: tener mi casa en perfectas condiciones para la llegada del sábado. Me levanto a las 5:00 de la mañana, cuando todavía no hay luz. ¿Por qué tan temprano? Porque quiero comenzar bien el dia. Quiero empezarlo con el Señor.

Este momento devocional junto a Dios es la parte más importante de mi vida como ama de casa cristiana. Esta experiencia matinal con él es, precisamente, la que me recuerda cuáles son las prioridades más importantes en mi vida. En esos momentos oigo la voz del Señor indicándome el camino y el propósito para mi vida. Si deseamos hacer todo para la gloria de Dios, debemos buscarlo primeramente a él cada día. Si dependemos de nuestras propias fuerzas y esfuerzos, es probable que nos sostengamos, pero perderemos sus bendiciones. Podremos hacer cosas buenas, pero no permitiremos que el Señor

* Como veremos a lo largo de este libro, la autora sugiere que la semana laboral para el ama de casa, en lo que se refiere a las tareas domésticas, comienza el lunes, no el domingo. *Nota del editor.*

nos muestre las mejores. Corremos el riesgo de dejar de discernir la dirección de Dios en nuestras vidas.

Para muchas, las 5:00 de la mañana puede no ser la mejor hora para buscar la orientación divina. Es difícil comunicarse con Dios si nuestros ojos están cerrados; cerrados por el sueño, no por orar. Acontece que, en mi caso, el mejor horario son las 5:00 de la mañana.

Siempre oí que las primeras horas de la mañana son las mejores para nuestra devoción personal. Cierta vez traté de demostrar que esa idea era errónea. Realicé mi culto personal a cualquier hora del día *menos* en la mañana. Intenté tener mi momento de devoción mientras mis hijos dormían la siesta; pero descubrí rápidamente que no eran los únicos que dormían la siesta. Yo terminaba uniéndome a ellos siempre. Probé por la noche. Sin embargo pronto descubrí que terminaba haciendo muchas otras cosas antes de pensar siquiera en mi devoción. Traté de tener mi culto personal mientras los niños estaban despiertos, pero dar fin a las peleas, atar cordones de zapatos, limpiar las narices y curar pequeñas heridas, no coincidían con la quietud necesaria para el momento devocional. Así que con una fuerte sensación de frustración, intenté hacerlo en aquella espantosa hora de la mañana. Aunque no lo crea, en mi caso funcionó. Cuando pongo aparte esos primeros momentos del día, estoy segura de que tendré tiempo para conversar con Dios. En otras palabras, descubrí que en ese momento nada me impediría tener mi devoción personal.

Aunque esa hora tan temprana de la mañana funciona bien en mi caso, soy consciente de que es un horario que no todas podrán seguir. En nuestra época, todas enfrentamos diferentes responsabilidades, y deberíamos ajustar nuestro horario devocional de acuerdo a las mismas. Además, puede ser que algunas no funcionen bien a esa hora de la mañana. Lo más importante es tener una experiencia devocional diaria, de modo que si la madrugada no es muy apropiada para usted, ¡encuentre un momento que lo sea!

Cuatro razones por las que los momentos devotionales son importantes

1. La devoción personal nos ayuda a desarrollar una significativa relación con Dios. Para poder tener una estrecha relación con el Señor y conocer su voluntad para mi vida, debo pasar tiempo junto a él.

Es algo así como esto: Usted me conoce un poco gracias a la lectura de este libro, pero probablemente yo no sé nada acerca de usted. Ahora bien, si comienzo a llamarla por teléfono y a hablar con usted, llegaremos a conocernos mutuamente un poco. Además, si empiezo a enviarle notas y comenzamos a fijar algunas fechas para encontrarnos, terminariamos conociéndonos mejor. Por supuesto, durante ese tiempo nuestra relación atravesaría por diferentes etapas; al principio tendríamos un conocimiento superficial una de la otra, pero iríamos progresando hasta conocernos perfectamente. Yo llegaría a saber lo que le gusta y lo que le disgusta. Descubriría qué es lo que le produce alegría y qué la entristece. Conocería sus aspiraciones y sus temores. Cuando usted me llamara por teléfono, reconocería inmediatamente su voz. Y a medida que nuestra amistad fuera creciendo, sabría que puedo llamarla pidiéndole ayuda, o apoyo, o un buen consejo, o un oído dispuesto a escuchar, o simplemente un hombro sobre el cual poder llorar. Y lo que es más importante todavía, aprendería a quererla. De hecho, tengo amigas con las que compartimos este tipo de relación. Pero esto no sucedió de la noche a la mañana; lleva tiempo forjar esta clase de vínculo.

Lo mismo puede suceder entre Dios y nosotros. Si nos tomamos tiempo para estar con él, seguramente llegaremos a conocerlo. Descubriremos lo que él quiere de nosotros. Sabremos qué lo glorifica y qué no. Sabremos lo que él ha planeado para nuestras vidas. Aprenderemos a amarlo y a confiar en él.

¿Qué hacemos cuando amamos a alguien? Lo servimos. Permitame darle un ejemplo de esta clase de amor servicial. Mi esposo me brinda todo su apoyo en todo lo

que hago. El trabajó en este libro tanto como yo. Me ayuda en todos los aspectos cuando me preparo para dar un seminario. Asiste a tantos seminarios y talleres como su agenda le permite. Está presente en cada actividad de la iglesia que planeo, ayudándome para que resulte un éxito. ¿Por qué hace todo esto? La respuesta es *amor*. Su apoyo es una buena forma de decirme que me ama.

El obtiene de mí la misma respuesta. El amor que siento por él me motiva a agradarlo y a "servirlo". Casarme con él significó tener que mudarme de la costa occidental a la oriental, lejos de la familia que amo. Además, sabiendo cuán importante es para él su desarrollo profesional y sabiendo que él no escatima nada para mi felicidad, ¿cómo no podría seguirlo gustosamente a cualquier lugar? Sabiendo lo que Dios ha hecho por nosotros y lo que continuará haciendo, sólo podemos responder amándolo. Esto es lo que quiere decir tener una significativa relación con Dios.

2. La devoción personal nos ayuda a convertirnos en mujeres piadosas. La meta más importante de nuestra vida debería ser volvemos semejantes a Dios. En nuestras vidas puede producirse un cambio, de nuestros egoístas y humanos caminos a los caminos de Dios, a medida que lo veamos a él diariamente a través de nuestras devociones. Un cambio tal no es posible por nuestra propia y sola fuerza pero, por medio del Espíritu Santo, lo que era imposible llega a ser posible.

A medida que estudiamos la vida de Jesús, y vemos cómo él responde a la gente y a las diferentes situaciones, aprendemos a ser piadosas. ¿Ha notado cuán fácilmente somos influenciadas por las personas que admiramos y con las que compartimos nuestro tiempo? Cada una de mis amigas más allegadas ha ejercido alguna influencia sobre mí. Afortunadamente, ellas han sido mujeres que verdaderamente aman al Señor y, por tanto, su influencia sobre mí ha resultado positiva.

A medida que vamos conociendo mejor a nuestros amigos, nos van gustando algunas de las cosas que a

ellos les gustan, viendo las cosas del modo que ellos las ven y aprendiendo de ellos. Lo mismo puede suceder como resultado de nuestra amistad con Jesús. A través de las Escrituras vemos cómo Jesús trató a la mujer junto al pozo. Vemos cómo trató a la mujer encontrada en adulterio. Lo vemos como el buen Samaritano. Vemos sus respuestas a Poncio Pilato y a los que lo golpearon y le escupieron en su rostro durante el juicio. Lo vemos amando a la multitud. El amaba y se preocupaba por cada persona. Su dependencia del Padre era total. Vemos la manifestación suprema de su amor al dar su vida para salvarnos. Y así, casi sin darnos cuenta, nos encontraremos reflejando sus actitudes en nuestras propias vidas.

El mayor anhelo de nuestro corazón debiera ser asemejarnos a él, cambiar nuestros corazones y permitir que él nos santifique. Nuestra experiencia devocional cotidiana nos permitirá satisfacer estos deseos.

3. La devoción personal nos permite recibir poder de lo alto. Por causa del estrés y de las dificultades de la vida, y a causa de nuestra naturaleza humana caída, a menudo fallamos en lo que Dios espera de nosotros. Por nuestras propias fuerzas somos incapaces de vivir como deseamos vivir. Queremos servir al Señor. Queremos ser como él. Queremos que otros lo vean reflejado en nosotros. Queremos tratar a todos como hermanos y hermanas. Queremos ser piadosas. Tenemos grandes expectativas. Pero, por nosotras mismas no podemos hacer nada de eso. Necesitamos el poder de lo alto para convertirnos en lo que deberíamos ser. Sólo su poder puede transformar nuestra naturaleza y hacer que nuestras actitudes sean santificadas. Se nos exhorta a pedir su poder. El Señor no entra en nuestras vidas a menos que le concedamos el permiso para hacerlo. El espera pacientemente que le pidamos que entre en nuestro corazón y nos llene de su poder. Nuestros momentos de devoción nos brindan la oportunidad de hacerlo.

4. La devoción personal nos ayuda a clarificar nues-

tras prioridades en la vida. Al estar diariamente con el Señor descubrimos qué cosas son importantes para él. El Espíritu Santo nos convence de que esas cosas deberían también ser importantes para nosotras. Estas prioridades nos ayudan a ver toda la vida como algo sagrado. Con el fin de que la vida transcurra apaciblemente, debemos, en primer lugar, buscar al Señor cada día y cultivar nuestra amistad con él. Sólo entonces nuestras responsabilidades como esposa, madre, profesional y ama de casa, estarán en el lugar que les corresponde. Lo que alguna vez nos pareció tan importante, no nos parecerá tan importante ahora. Y otras cosas que no eran importantes, ahora cobran una gran importancia. Veremos todo en su real dimensión. El amor, el perdón, la bondad y el entendimiento ganarán un nuevo significado.

¿Qué puede suceder cuando comenzemos?

Supongamos entonces que empezamos a tener nuestro momento de meditación diaria. ¿Veremos todos estos buenos resultados inmediatamente? ¿Nos convertiremos en las personas piadosas, llenas del Espíritu Santo, que deseamos ser? ¿El sueño "imposible" llegará a ser verdad? Todo esto sucederá pero no inmediatamente. Antes que las devociones puedan producir alguna diferencia positiva, es posible que pasemos por algunos momentos negativos. Varias mujeres me han dicho: "Tan pronto como comencé con mi meditación diaria, los días se tornaron más difíciles. Me iba mejor antes, cuando no dedicaba tiempo a la devoción".

Desde luego, existe una explicación lógica para este espantoso giro en los acontecimientos. Nuestro enemigo Satanás, el principio de las tinieblas, el engañador y el acusador, desea que nos desanimemos. ¡Le gustaría que nos engañásemos pensando que la vida apartada de Cristo es mejor que la vida junto a él!

Antes que comenzáramos con nuestra devoción diaria, él nos tenía justo donde quería. Nuestros caracteres no podían asemejarse cada vez más a Cristo, pues-

to que no lo conocíamos realmente. No teníamos el poder y la fuerza que provienen del Espíritu Santo para cambiar nuestras vidas. Ir a la iglesia no significa nada, a menos que amemos a Aquel a quien vamos a adorar a la iglesia. Satanás lo sabe muy bien. Su mayor deseo es que nos engañemos pensando que vivimos como Cristo, cuando en realidad no lo hacemos.

Pero, cuando comenzamos a cultivar nuestra amistad con Dios, Satanás se sobresalta. "Esta mujer está poniendo todo su empeño para comenzar su jornada diaria con Dios", dice. "Me preocupa que llegue a conocerlo. Será mejor que arruine sus planes". Entonces, Satanás planea formas para desanimarnos de conocer a Dios. Nos distraerá durante nuestro culto personal con algunas interrupciones, o nos hará sentir que nuestros días eran mejores sin Dios. Satanás sabe que cuanto más conocemos al Señor y cuanto más recibimos su poder, menos control tiene él sobre nuestras vidas. El quiere tener el control total porque quiere destruirnos.

Hace algunos años, dirigí un grupo femenino de estudio de la Biblia que estaban estudiando un libro sobre la oración. Antes de leer ese libro, yo no estaba conforme con mi vida de oración. Después de cinco minutos de orar, ¡no se me ocurría nada más sobre lo cual orar! Pero cuando leí aquel libro, aprendí qué era la oración y cómo orar. ¡Estaba muy entusiasmada! Entonces, durante los momentos de mi devoción matutina, cuando traté de poner en práctica lo que había aprendido, mis hijos comenzaron de pronto a levantarse más temprano, interrumpiendo mi momento de oración. Ellos decidieron que las 5:30 de la mañana era la hora perfecta para llorar y llamar la atención. Esto sucedió dia tras dia, precisamente cuando me dedicaba a orar. Anteriormente mis hijos nunca se habían despertado a las 5:30; siempre dormían hasta las 6:30. Comencé a comprender que Satanás quería terminar con mi vida de oración. Hice arreglos con mi esposo para que atendiera a los niños mientras yo continuaba orando.

Durante dos semanas los niños continuaron levantándose a las 5:30 cada mañana. Yo continuaba sobre mis rodillas, y mi esposo atendía a nuestros hijos. Después de esas dos semanas, no se volvieron a levantar más a las 5:30. Mi vida de oración ha prosperado. Los cinco minutos que solían ser mi máximo tiempo para orar, ahora se han convertido en treinta minutos que me resultan insuficientes.

Si comenzamos nuestra vida devocional y todo marcha mal, ¡deberíamos regocijarnos! Significa que Satanás tiene una buena razón para preocuparse. Estamos transitando el camino correcto. Por tanto, no permitamos que Satanás nos desaliente; prosigamos con nuestra devoción a pesar de las circunstancias. A medida que se fortalezca nuestra relación con el Señor, Satanás tendrá menor poder sobre nosotros.

Al comienzo no sentiremos el deseo de tener nuestro culto personal. Lo sé por experiencia propia. Pero si dejamos que este sentimiento se posea de nosotras, nunca haremos nuestra meditación matinal. Estos sentimientos no deben debilitar nuestra resolución. Deberíamos hacer nuestro culto personal, no porque *nosotras* queremos, sino porque *Dios* quiere que lo hagamos. ¿Necesitamos una mejor motivación? A medida que lo conoczamos mejor, buscaremos la manera de pasar diariamente más tiempo en su compañía.

Escoja el lugar y el momento apropiado

Tenga una hora determinada para la devoción. Si no incluimos el momento de devoción en nuestro cronograma del día, probablemente nunca lo tendremos. Escoja un lugar apropiado, un lugar especial. Puede ser un rincón bien iluminado y con una silla, pero asegúrese de que la silla no sea demasiado cómoda. No queremos dormirnos. Este ambiente especial inducirá nuestro estado de ánimo para la adoración. Guarde los elementos para el culto personal cerca, en un estante o una caja.

Yo paso alrededor de una hora diariamente en mi

devoción matinal. En mi caso, este tiempo es suficiente. Para algunas puede ser demasiado. Para otras, puede no ser suficiente. A mi parecer, la cantidad de tiempo no es lo importante. Nuestra devoción debiera ser lo suficientemente extensa como para que crezcamos espiritualmente; pero no tan extensa al punto de aburrirnos.

La canastilla del culto

Una querida amiga, Carlene Will, me dió la excelente idea de tener una "canastilla del culto". Así llamaba ella a una canasta de mimbre en la que guardaba su material devocional. Carlene y yo fuimos a comprar mi cesta y, después de cuatro horas en el *shopping center*, finalmente encontramos una perfecta. Luego la decoramos con cintas y un moño.

Coloqué en ella mi Biblia, mi folleto de escuela sabática, uno o dos libros devocionales, un anotador para los pedidos de oración, y una bolsita con marcadores, bolígrafos y lápices. Todo lo que necesito lo tengo al alcance de la mano en forma organizada y atractiva. La canastilla hace más agradable todavía mi experiencia devocional. La cestita para el culto sería un buen regalo para una amiga. También mi esposo cuenta con su propia cesta de culto, ¡aunque no le coloqué un lazo ni ninguna puntilla alrededor! Su cesta es amplia y resistente, y en ella guarda todo su material devocional.

Prepárese para comenzar

A menudo las mujeres me preguntan: "¿Cómo hago para comenzar mi devoción? ¿Qué leo? La Biblia me da sueño. ¿Cómo comenzó usted?"

No tengo todas las respuestas, pero puedo contarles lo que hice. Al principio, busqué libros escritos especialmente para las mujeres y sus necesidades espirituales. La mayoría de esos libros hablan de cómo convertirse en una mujer de Dios, cómo emplear nuestros talentos para la gloria de Dios, cuán especial puede llegar a ser una mujer que ama al Señor. Leí muchos de estos libros. Debemos

buscar aquellos libros que satisfagan nuestras necesidades e intereses. No lea algo que le provoque sueño.

Luego leí libros acerca de la salvación y la vida cristiana. A esas alturas, comencé a sentir remordimientos por no leer la Biblia. Conocía la importancia de la lectura de la Biblia, pero no sentía deseos de hacerlo. Además, tengo un esposo que tiene un gran conocimiento de las Escrituras. Aquí estaba yo, una hija de pastor, aunque no podía jactarme de ningún conocimiento bíblico significativo. Por supuesto que conocía todas las historias bíblicas; pero, ¿podría defender mi fe con el Sagrado Libro? No podría. Entonces decidí escudriñar mi Biblia un poco mejor.

Al principio no fui directamente a mi Biblia. En lugar de eso, me remiti a la colección de diez tomos de *Las bellas historias de la Biblia*, de Arthur Maxwell. Esta colección comienza por el Génesis y llega hasta el Apocalipsis. Es decir, leí un extenso bosquejo de la Biblia. Mi esposo se dio cuenta de que me había entusiasmado con mis meditaciones matinales y me preguntó qué estaba leyendo. Me sentí demasiado turbada como para decírselo directamente. Entonces le dije que estaba leyendo un libro que me ayudaba a entender mejor la Biblia. El insistió en saber cuál era el nombre del libro, porque quizás le interesaría también a él. ¡Ahora sí que estaba en un verdadero aprieto! Cuando le dije lo que estaba leyendo, me respondió: "En tanto esto te permita aprender y crecer, estará bien".

Al terminar de leer esos diez tomos, compré algunos libros que explicaban ciertas porciones de la Biblia. Luego comencé a leer los libros más cortos de la Biblia, como por ejemplo, los últimos once libros del Antiguo Testamento y también algunos libros del Nuevo Testamento de seis capítulos o menos.

Ahora estoy estudiando la Biblia, y me gusta hacerlo. Realmente lo disfruto. Poco a poco me estoy convirtiendo en una estudiosa de las Escrituras.

Estudiar diariamente la lección de la escuela sabáti-

ca es también otra buena forma de comenzar. Recuerde de que primero debe comenzar con materiales que sean de ayuda inmediata, quizás puede ser un libro cristiano acerca de la autoestima, o sobre el manejo de la casa, o acerca el matrimonio, o sobre sencillos principios acerca de cómo convertirse en una buena cristiana. Luego de satisfacer esas necesidades iniciales, usted crecerá espiritualmente y desarrollará un apetito apto para recibir el "alimento" sólido de la Biblia.

La oración

Algunas de nosotros usamos la oración como los marineros usan los salvavidas. Oramos sólo cuando los problemas son insuperables. Sin embargo la oración debería ser mucho más que eso. Aun el Salvador, con todo lo poderoso y sabio que era, dedicó tiempo para orar regularmente. "Mas él se apartaba a lugares desiertos, y oraba" (Lucas 5:16). "Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba" (Marcos 1:35).

Si Jesús, que era perfecto y no tenía pecado, necesitaba el poder que proviene de la oración, ¡cuánto más necesitamos nosotras orar! No sólo necesitamos orar por nosotras mismas sino también por los demás. El Señor desea que oremos por otras personas.

No es mi intención escribir todo un capítulo acerca de la oración, pero tengo la certeza de que la oración es una parte muy importante de nuestra experiencia devocional. Por medio de la oración depositamos todas nuestras cargas, grandes o pequeñas, sobre los hombres de Dios. Le imploramos que nos ayude a volvernos más semejantes a él. Diariamente morimos al yo y le pedimos que viva por nosotros. Le pedimos perdón por nuestros pecados y le damos las gracias porque nos perdonó. Le rogamos que nos dé fortaleza para enfrentar las presiones del día.

Advierta que no he mencionado la oración habitual en la que se le pide a Dios lo que deseamos en la vida:

esa casa, aquel auto, ese vestido, aquel juego de living. La oración no es un cheque en blanco para conseguir deseos materiales. No estoy diciendo que el Señor no nos dará todas esas cosas. Las recibimos a través del uso correcto del dinero y de otros medios que él nos ha confiado como mayordomos. El prometió darnos lo que necesitamos. Y si buscamos primero el reino de Dios, las otras bendiciones vendrán por añadidura.

En su libro *Talking With God* (Hablando con Dios; Zondervan, 1985), Glaphre Gilliland expone el modelo divino para la oración. Es el modelo que Jesús nos enseñó en el Sermón del Monte. Cuando aprendí a seguir ese modelo se produjo un gran cambio en mi vida de oración.

"Padre nuestro que estás en los cielos". Cuando comenzamos a orar, necesitamos comprender que estamos ante la presencia de Dios. Hasta que no reconoczamos su presencia, la oración carecerá de sentido.

"Santificado sea tu nombre". Aquí, adoramos a Dios. Reconocemos que es santo, bueno, puro, poderoso y sublime. Recordamos la clase de Dios al que pertenecemos.

"Venga tu reino. Hágase tu voluntad, como en el cielo, así también en la tierra". Esta parte de la oración nos recuerda que nosotras no tenemos el control de las cosas. Reconocemos que es Dios el que dirige el timón. No podemos decirle qué hacer con nuestra situación. Esta parte de la oración muestra que confiamos completamente en su voluntad para nuestras vidas.

"El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy". Después que nos hemos sometido a Dios y a su voluntad para nuestras vidas, recién entonces podemos pedirle que supla nuestras necesidades.

"Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores". Para que nuestras oraciones sean contestadas, debemos hacer dos cosas. Primero, debemos pedir y aceptar el perdón de Dios. Segundo, debemos perdonar a los demás. En esta parte de la oración deberíamos escudriñar nuestros corazones y asegurarnos de que se cumplen estas condiciones.

"Y no nos metas en tentación, mas libranos del mal". Debemos hacer esta petición mucho tiempo *antes* de que nos enfrentemos con la tentación. Cuanto más nos acercamos al Señor, más sutiles llegan a ser las tentaciones de Satanás. Cuando nos demos cuenta de cuánto necesitamos la salvación de Dios, sabremos cuán a menudo debemos hacer este pedido.

"Porque tuyo es el reino, y el poder, y la gloria, por todos los siglos". Nuestra oración debería terminar en forma parecida a como comenzó. Debemos proclamar que la gloria pertenece a Dios, y sólo a él.

"Amén". Terminamos nuestra oración diciendo: "Tú estás al mando. Creo que tú cuidarás de todo. ¡Todo es tuyo!"

Este modelo de oración nos ayudará a comunicarnos con Dios de una forma más eficaz.

Cómo organizar las oraciones

Finalmente, me gustaría decir cómo organizo mis oraciones. Puede parecer extraño o raro hablar de organizar algo tan personal como la oración, pero descubrí que es de gran utilidad. La organización de la oración me permite dedicar el tiempo suficiente a cada uno de mis pedidos de oración.

Mi amiga Emilie Barnes es una experta en el manejo cristiano del tiempo. Emilie presenta la idea de la organización de la oración en sus libros y seminarios. A continuación menciono algunas de sus ideas adaptadas a mis necesidades.

Compre una carpeta de tres anillos. Cualquier tamaño sirve. La mía es de 18 por 25 centímetros. Compre siete separadores y unas cien hojas para dicha carpeta. Divida la carpeta en siete secciones iguales, representando cada división a un día de la semana. En cada sección yo anoto: 1) una categoría específica de pedidos por los que orar ese día; 2) pedidos de oración específicos relacionados con la categoría de pedidos de ese día; 3) las respuestas específicas de Dios a las oraciones. También anoto algu-

54 ¡OH, NO! ¡OTRA VEZ ES SABADO!

nas ideas interesantes que descubrí durante mi estudio de la Biblia que me gustaría repasar más tarde.

Estas son mis categorías de oración para cada día:

Domingo: Mi pastor y su familia, los líderes de la iglesia, nuestro país y sus gobernantes, los misioneros.

Lunes: Nuestros hijos, mi familia, la familia de mi esposo.

Martes: Mis amigos y sus pedidos.

Miércoles: Pedidos personales, incluyendo mis seminarios y mi libro, mis responsabilidades en la iglesia.

Jueves: Mi esposo y sus actividades, sus pedidos de oración.

Viernes: Pido que el Espíritu Santo moldee mi carácter y ayude a mi familia a ser lo que Dios espera que seamos.

Sábado: Uso esta sección para la lección de escuela sabática, para notas sobre el sermón y para los pedidos de oración de otras personas.

Obviamente, oro por mi esposo y mis hijos diariamente, pero no tan extensamente como lo hago durante los días especialmente dedicados a ellos. Esta organización evita que me olvide de alguien y que sea descuidada al orar.

Hoy es lunes de mañana, y he comenzado mi día. Pero lo más importante es que comencé bien el día. "Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas" (Mateo 6:33).

Capítulo 4

Pasos en la preparación para el sábado: comience el lunes

Los tres capítulos anteriores trataron de lo que podríamos llamar lo "básico". Ahora estamos listas para enfrentarnos al meollo de este asunto de la preparación para recibir el sábado. La invito a que caminemos juntas el resto de la semana, y verá que es posible lograr que el viernes sea el día más aliviado de la semana. Sobre la marcha también plantearé algunos otros temas importantes.

He advertido que la idea del viernes como el día laboral más desahogado de la semana, intriga a muchas mujeres. "¿Cómo lo logra?", es la pregunta que se dibuja en los rostros de algunas. Otras sacuden su cabeza, como diciendo: "¡No es posible!" La idea parece demasiado descabellada. Puedo asegurar que muchas de esas mujeres han tratado de hacer que el viernes no sea tan pesado; pero en vano. Cuando hablo de este tema en mi seminario, todas se acomodan en sus sillas para tomar nota de cada palabra. Supongo que esperan una fórmula sencilla y secreta, expresada en una o dos oraciones. Pero, en realidad, es necesario hacer una cuidadosa planificación de las actividades de toda la semana para

conseguir que el viernes sea el día más desahogado.

Antes de continuar, diré algunas palabras para prevenir el desaliento. A usted puede parecerle que lo que sigue es demasiado para hacer y demasiado sobre lo cual pensar, pero mantenga, por favor, su mente abierta hasta que haya leido los pasos que propongo, desde el principio hasta el final. Muchas de las que han asistido a mis seminarios pensaban al principio que los pasos de mi programa eran demasiado difíciles para que ellas los pudieran seguir, pero ahora sus viernes son más tranquilos que cualquier otro día. También recuerde que gatear es totalmente normal antes que usted pueda caminar o correr. Domine a fondo los principios básicos, fundamentales, y después vaya añadiendo los detalles a medida que avanza.

Lunes por la mañana: ¡levántate y resplandece!

Son las 6:00 de la mañana. Acabo de terminar mi devoción personal y ahora estoy lista para comenzar el día, el primer dia laboral de la semana.

Primero despierto a mi esposo para que salga a correr. Tan pronto como se levanta arreglo la cama. Ahora el cubrecama se ve bonito y las almohadas están en su lugar. ¿Qué más debo hacer para que el dormitorio quede listo para el día? ¡Nada! Todo lo que había para hacer lo hice la noche anterior. Me fui a dormir en una habitación aseada y ordenada, ¿lo recuerda? ¡Todo lo que ahora me resta es arreglar la cama!

¿Sabe lo desagradable que es despertarse en un dormitorio desordenado? ¡Sabe cómo se ven los pantalones tirados en un rincón; la ropa sucia por todos lados en el piso; una montaña de zapatos en medio del dormitorio; las medias colgando de la silla; el tocador invadido por monederos, libros y corbatas! Es suficiente como para que querramos volver a taparnos la cabeza con la manta y no levantarnos nunca. Nos sentimos cansadas antes de empezar; ni siquiera queremos empezar. ¡Me siento feliz de haber recogido todo la noche anterior!

Acabo de hacer la cama, y ahora todo el dormitorio está listo para el resto del dia. Salgo de la habitación sabiendo que no tendré que regresar para limpiarla. Todo está en su lugar.

Entonces voy a la cocina a preparar el desayuno. ¿Qué veo? La mesa está dispuesta para el desayuno. Las compoteras, los cubiertos, los vasos y las servilletas están en su lugar. Preparé la mesa la noche anterior, ¿lo recuerda? Por supuesto, para hacerlo necesité saber qué serviría la mañana siguiente en el desayuno.

Sugerencias para el desayuno

En una charla que di sobre la capacidad organizativa a una audiencia compuesta de hombres y mujeres, pregunté: "¿Cuántos de ustedes siguen la costumbre de tomar cereal frío en el desayuno?" La mayoría de los hombre movieron sus cabezas en señal de afirmación. Las mujeres se limitaron a sonreír. El hábito de tomar cereal frío es una realidad en todo el país. Si usted quisiera probar algo diferente para el desayuno, aquí le presento algunas ideas.

Yo sé la noche anterior qué serviré en el desayuno porque sé qué día de la semana será. El domingo por la noche saco las compoteras, porque el lunes de mañana serviré cereal caliente. Ese desayuno consistirá en crema de trigo, avena cocida o granos integrales que dejé cocinando a fuego lento durante la noche.

El lunes de noche dispondré la mesa porque el martes serviré *waffles* de trigo, panqueques o tostadas francesas. El martes de noche usaré nuevamente las compoteras dado que el miércoles serviré otra clase de cereal caliente.

El miércoles de noche usaré los platos porque el jueves serviré alguna comida preparada con huevos.

La noche del jueves y del viernes pondré las compoteras en la mesa para poder servir cereal frío el viernes y el sábado de mañana.

Los domingos por la mañana sirvo mi "desayuno

fantasía". Trato de hacer lo posible para que termine siendo más parecido a una combinación de desayuno y almuerzo. Toda la familia lo espera con ganas. Preparo papas de diferentes maneras. Puede ser que una semana las haga al horno; otras semana las preparo hervidas o fritas. A menudo preparo hongos salteados, porque a mi esposo le *gustan* los hongos. Además suelo servir brócoli y alguna clase de plato con proteínas.

Tostadas, jugo y fruta, son elementos infaltables en todos los desayunos.

¡El desayuno puede llegar a ser una comida agradable! Debería ser la comida más importante del dia. Aunque en nuestra vida moderna el tiempo nos tiraniza, basta con algunos momentos de planificación y preparación la noche anterior para hacer que el desayuno resulte agradable.

Un ama de casa que asistió a una de mis conferencias me llamó una semana más tarde para hablarme del desayuno. "Ahora el desayuno me parece una comida *maravillosa*", me dijo. Su familia no podía creer el cambio. ¡Esa mañana habían desayunado con bollitos de arándanos! El dia anterior había hecho pan amasado con jugo de naranja. Para el dia siguiente tenía previsto hacer arroz a la cacerola. Hasta entonces, ella acostumbraba preparar para el desayuno, día tras día, cereal frio, pero mire ahora el cambio creativo que se produjo. Usted no necesita preparar desayunos tan elaborados, pero tampoco tiene por qué continuar con su rutina de servir siempre cereal frio. Yo trato de complacer a todos los miembros de mi familia, ofreciéndoles a cada uno su plato favorito una mañana por semana. A mis hijos les encantan los waffles, así que el martes es el dia del waffle. A mi esposo le gusta el cereal caliente y sus días son el lunes y el miércoles.

Una palabra de advertencia en cuanto al desayuno. ¡No trate de convertir el "rincón" del desayuno en un restaurante, ni tampoco ofrezca un menú diferente a cada miembro de la familia! No debería romperse su espalda todos los días tratando de agradar a cada uno

con su plato favorito. Su cocina no es un restaurante donde cada uno se sirve lo que le gusta, ni usted es la camarera. La familia debería trabajar unida, colaborando en forma organizada.

Muchas mujeres me dicen que para ellas es mucho más fácil preparar lo que prefiere cada miembro de la familia porque de esta forma no hay discusiones. Ellas afirman que sus hijos se quejan y lloran cuando no reciben lo que quieren.

¿Qué estamos diciéndoles realmente a nuestros hijos al ceder a sus demandas? ¿No deberíamos enseñarles, en cambio, cómo comer en forma nutritiva? Si nos tomamos el tiempo necesario para instruir adecuadamente a nuestra familia, disfrutarán de la buena comida y ¡no habrá discusiones!

Cómo prepararse para el desayuno

Ahora, volvamos sobre nuestros pasos hasta el lunes de mañana. Termino con los preparativos para el desayuno. Saco de la heladera el jugo de naranja que hice la noche anterior, la fruta y cualquier otra cosa que necesite para el desayuno.

Despierto a mi hijo mayor a las 6:30. Después que él ora, hacemos la cama juntos. Una vez que su cama está lista, ¿qué más necesito hacer? ¡Nada! Todo estaba limpio y ordenado desde la noche pasada. Luego despierto a los mellizos y hago lo mismo con ellos. En poco tiempo, los dormitorios están listos para el resto del dia.

Ahora recorramos la casa con el ojo de la imaginación, y veamos en qué condiciones se encuentra. Pasamos por el dormitorio matrimonial; está limpio y ordenado. Pasamos por los dormitorios de los niños; están limpios y ordenados. Nos dirigimos luego al living, la sala familiar y los baños. Todas las habitaciones están limpias y ordenadas y ¡aún no son las siete de la mañana!

¿Qué truco mágico realicé? ¿Qué tropa de mucamas vinieron esa noche a mi casa? ¿Qué tuve que hacer para tener la casa en esas condiciones tan temprano

60 ¡OH, NO! ¡OTRA VEZ ES SABADO!

en la mañana? Arreglé cuatro camas. Eso es todo.

¿Cuál es el secreto? La noche anterior es la respuesta.

Regreso a la cocina y hago los últimos preparativos para que a las siete en punto la familia se siente a la mesa para desayunar.

Así es como preparaba el desayuno cuando mis hijos todavía eran pequeños. Es probable que muchas no concuerden con la siguiente idea, pero al menos es otra posibilidad para tener en cuenta. Antes que los niños cumplieran dos años, les daba de comer antes que mi esposo y yo desayunáramos. Para nosotros era más sencillo hacerlo así. Eso me permitía disfrutar de mi esposo durante el desayuno sin que hubiera demasiadas interrupciones. No tenía que levantarme a cada momento para limpiar o calmar a los niños que lloraban. Mi esposo y yo podíamos disfrutar realmente del desayuno y de nuestros hijos al mismo tiempo. Después que los mellizos cumplieron dos años comenzaron a desayunar con nosotros.

El culto matutino

Mi esposo y yo llegamos a la conclusión de que el mejor momento para realizar el culto matutino es cuando estamos todos juntos alrededor de la mesa del desayuno. Lo hacemos corto, entre cinco y siete minutos, y lo dedicamos totalmente a los niños. Como líder espiritual de la familia, mi esposo siempre se encarga de este momento. Procuramos tener actividades o lecturas que animen a los niños a pensar por sí mismos y a participar durante el culto.

Los niños esperan con ansias el culto familiar matutino. Ellos saben que el desayuno no comenzará hasta que lo hayamos hecho. Nuestros cultos siempre finalizan con la oración de uno de los niños, pidiéndole a Dios que nos ayude a poner en práctica lo que hemos aprendido y agradeciendo a Dios por los alimentos.

Hace algunos años añadimos a nuestro programa una oración intercesora hecha antes que los miembros de la familia partan a sus actividades. Justo antes que

PASOS EN LA PREPARACION PARA EL SABADO... 61

mi esposo salga rumbo a su trabajo, reúne a la familia a su alrededor y ora por cada uno. Esta oración es siempre ofrecida por mi esposo y por nadie más. El actúa como el sumo sacerdote, y así como el sumo sacerdote israelita ofrecía el sacrificio matinal, él desempeña un papel similar en nuestra familia.

Possiblemente algunas de ustedes sean madres solteras, o viudas, o no cuenten con el respaldo espiritual de sus esposos. De ser así, usted puede reunir a sus hijos a su alrededor y hacer esta oración antes de ir a trabajar. En caso de que su esposo no apoye el culto familiar, le sugiero que reuna a sus hijos para tener un pequeño culto después de haber hecho las camas.

El lavado de los platos

Son las ocho de la mañana y la familia ya terminó de desayunar. Es hora de lavar los platos.

Una máquina lavavajillas facilita el trabajo. Utilizo la lavadora de platos de la misma forma que la mayoría de las personas usan el fregadero o pileta de la cocina. Después de un enjuague *rápido*, pongo los platos en la máquina lavaplatos. Si sus hijos son lo suficientemente grandes, pueden colaborar enjuagando cada uno su propio plato y colocándolo directamente en la lavadora. Como mis hijos todavía son muy pequeños, lo hago yo. Su esposo también debería colaborar.

No puedo entender por qué muchas mujeres lavan los platos a mano antes de ponerlos en el lavavajillas. ¿Para qué tener un lavaplatos? ¿Por qué desperdiciar esfuerzos? La primera vez que nos mudamos a una casa con lavaplatos, no la usaba. Todos las personas que conocía lavaban a mano los platos antes de ponerlos en la lavadora, pero para mí eso no tenía sentido. Finalmente decidí usarla con la condición de que funcionara a mi manera. Saqué los restos de comida más grandes, les di un rápido enjuague, y puse los platos dentro de la lavadora. ¡Funcionaba! ¡Los platos estaban tan limpios como si los hubiera lavado a mano!

Quizás algunas piensen que una lavadora de platos es un instrumento esterilizador. Pero una lavadora no mata precisamente las bacterias, simplemente lava los platos automáticamente en vez de que usted los lave a mano.

Sé que algunas lavaplatos funcionan mejor que otras, y eso determinará cuánto enjuague deberá hacerse antes de introducir los platos en la máquina. A pesar de éso, no creo que tenga que lavar dos veces los platos. Aprenda a utilizar los artefactos electrodomésticos para que la ayuden y le dejen más tiempo libre. Para las que no tienen un lavavajillas, les sugiero que llenen la pileta de la cocina con agua caliente y detergente antes de desayunar. Ni bien los miembros de la familia terminan de comer, pueden enjuagar sus platos y ponerlos luego en esa agua. Después vaya a vestir a sus hijos o a hacer cualquier otra cosa por unos instantes. Al volver, podrá limpiar los platos con mayor facilidad.

Algunas otras cosas para hacer

Limpio la cocina y visto a los niños entre las 8:00 y las 9:00 de la mañana. Logro hacer todo eso en una hora. Para las madres que deben llevar sus hijos a la escuela o a la parada del ómnibus, les sugiero que lean el capítulo dedicado a las mujeres que trabajan. Allí explico cómo prepararse para salir con el auto en la mañana. La mayor parte de lo que sigue ahora, se aplica a las mujeres que permanecen en sus hogares y tienen niños pequeños.

Les recomiendo que no traten de llevar a cabo más de dos tareas en una hora. Una vez me llamó una mujer totalmente frustrada porque nunca había podido cumplir con sus metas hogareñas. Me describió las seis tareas que había planeado hacer en dos horas esa mañana, y me preguntó si pensaba que era demasiado. Tuve que decirle que no sería capaz de hacer todo eso. Le sugerí tres cosas para hacer en esas dos horas.

Si las labores son sencillas y no le consumen mucho tiempo, usted puede llegar a realizar más de dos en una hora, pero si son más complicadas, puede que sólo

sea capaz de hacer una por hora. Como promedio, propongase hacer dos tareas cortas en una hora. Ocuparse de los chicos y sus problemas le exigirá mucha atención durante esa hora. Atorarse con demasiadas cosas en poco tiempo sólo conduce a la frustración y la presión innecesaria del tiempo.

¡Y ahora puedo hacer lo que quiera!

A las 9:00 de la mañana me detengo para dar una mirada a mi alrededor. Toda la casa está ordenada, mis hijos y yo estamos vestidos y listos para comenzar las actividades del dia, y *¡sólo son las 9:00 de la mañana!*

Ahora tengo desde las 9:00 hasta las 11:30 para hacer algo que quiera o necesite. Puedo llevar los niños al parque o a caminar. Puedo salir de compras o visitar a alguna amiga. Puedo doblar la ropa lavada. No tengo nada que limpiar en la casa. Es difícil de creer, ¿verdad?

Muchas madres cristianas tienen una gran preocupación por el bienestar espiritual de sus hijos. Se preguntan: "¿Cómo puedo pasar un buen rato con mis hijos cuando tengo tanto para limpiar en la casa?". Si usted sigue un plan de preparación para el sábado como el que le presento, podrá pasar más con sus hijos durante los años cuando ellos son más activos y dinámicos.

El almuerzo y la cena

A las 11:30 me preparo para el almuerzo. No importa cuán sencilla sea la comida en que haya pensado, representará una carga si usted no está preparada y organizada. A continuación le muestro cómo me preparo para el almuerzo y la cena.

Siempre resulta más fácil preparar comidas cuando sabemos anticipadamente qué vamos a hacer. La preparación de las comidas se torna difícil cuando caminamos por la cocina cerca de la hora de comer, preguntándonos qué cocinaremos.

Pensemos en la clásica ama de casa que prepara el almuerzo en el último minuto. Mientras saca sus cacerolas

las y sartenes, comienza a pensar en qué podría hacer. Ni bien empieza se da cuenta de que le faltan algunas de las cosas que necesita para la entrada. Entonces piensa en otro plato, pero inmediatamente se da cuenta de que también le faltan algunos ingredientes para ese plato. Finalmente, más tarde o más temprano, termina preparando algo para comer, posiblemente después de tener que ir al almacén a comprar los ingredientes necesarios. A estas alturas, ya está totalmente alterada, mezclando todo y rezongando permanentemente sobre lo penoso que resulta tener que alimentar a su familia.

Cocinar para la familia es un asunto serio que requiere una consideración seria. La salud física y el bienestar de su familia dependen mucho de la comida que comen. El cuerpo de los niños está creciendo y desarrollándose. Los esposos trabajan mucho y necesitan una buena alimentación para mantenerse sanos y fuertes. Cocinar es un aspecto muy importante dentro de sus tareas como ama de casa.

¿Cómo podemos hacer para que el cocinar llegue a ser más fácil? Sabiendo de antemano qué hacer de comer. Algunas cocineras tienen todos sus planes de comidas en su mente. Saben lo que van a cocinar cada día, sin necesidad de tenerlo escrito. Pero la mayoría de nosotras no somos así. Necesitamos tener un ayuda memoria escrito de qué haremos y cuándo lo haremos. Un menú escrito no siempre ahorra dinero, pero creo que ahorra tiempo.

Yo confecciono este menú pensando en lo que le gusta a mi familia, y trato de complacer a cada miembro fijando sus platos favoritos en algún momento durante la semana. Considero los compromisos y el tiempo que dispone mi esposo y el resto de la familia. Si hay tiempo, intento ser más creativa. Si estoy presionada por el tiempo, entonces doy preferencia a las comidas de un sólo plato, o a comidas rápidas prefijadas. A veces dejo algo cocinándose en la marmita durante la noche. Cualquiera sea la comida, siempre me aseguro de que sea nutritiva.

Cuando menciono "comidas de un sólo plato", me refiero a aquellas comidas que pueden prepararse en una olla, o en una sartén, y que no requieren acompañamiento alguno, por lo que usted no tiene que preparar alguna otra cosa. En una comida de un plato deben encontrarse todos los nutrientes que el organismo necesita. Como ejemplos de comidas de un sólo plato podemos mencionar verduras salteadas con arroz integral, guisos, panaché de verduras, etc.

Mis menús no son como los de un restaurante ni como los de la cafetería del colegio. Al lado de cada plato escribo los ingredientes que utilizaré. Por ejemplo:

Lasaña de la mujer ocupada:

- 1 taza de ricota o requesón
- 1 taza de queso parmesano
- 1 lata de aceitunas picadas
- 1 pote de salsa para spaghetti
- 1 paquete de pastas

Verduras:

- Brócoli y coliflor

Ensalada:

- | | |
|---------------------------|------------|
| Lechuga | Tomates |
| Zanahorias | Alcachofas |
| Aderezo de aceite y limón | |

Pan:

- Pan de ajo

Bebidas:

- Jugo de manzana con 7UP

En la noche anterior hago una lista con todos los ingredientes del menú para no olvidarme de nada cuando voy de compras. Esa lista de ingredientes me ayuda mucho a la hora de hacer la lista de la compra general. Al principio le llevará un poco de tiempo, ¡pero

66 ¡OH, NO! ¡OTRA VEZ ES SABADO!

no tendrá que salir corriendo al almacén a mitad de la semana para comprar lo que se olvidó! Conozco algunas mujeres que van diariamente al supermercado, y otras que van al mercadito del barrio tres o cuatro veces por semana para comprar algún ingrediente para sus comidas. Usted podrá evitar todo esto mediante una cuidadosa planificación.

Luego de poner el menú por escrito, adhiérase a él lo más que pueda. Piense siempre con anticipación. Mire el menú la noche anterior para ver si hay algo que puede adelantar, que le ayude a ahorrar tiempo para el día siguiente. Saque los porotos y póngalos en remojo durante toda la noche para que sea más fácil cocinarlos a la mañana siguiente. Por lo general, comienzo los preparativos de la cena durante la mañana, para no sentirme tan presionada por la tarde.

Al planear mi menú, pienso también en qué necesitaría en el caso de que, por alguna razón, no pudiera hacer el plato que planeé. Hoy hay una gran variedad de alimentos enlatados —como carbonada, guiso de porotos o lentejas, sopas enlatadas, sopas con fideos deshidratados, y toda clase de frutas enlatadas—, que es bueno tener en la despensa para cuando los planes se tuercen. En más de una oportunidad, cuando fallaron mis planes del menú, usé estos alimentos con pan, para preparar un plato rápido y nutritivo.

El lunes, un día luminoso

Ahora que el almuerzo está listo, ¿qué más puedo hacer para aliviar las presiones del día viernes? ¡No mucho más! El lunes es, generalmente, un día desahogado para mí, y me gustaría que también lo fuera para usted. Cuando los niños despiertan de su siesta trato de jugar con ellos. De cuando en cuando, yo también duermo la siesta.

Es importante, sin embargo, ordenar la casa al anochecer. Al tener la casa limpia, usted estará feliz de levantarse al día siguiente. ¡Usted está en camino de llegar al viernes preparada para recibir un nuevo sábado!

Capítulo 5

El viernes: ¡Despreocúpese!

Puede ser que le haya sido difícil entender qué relación existe entre lo que hemos discutido hasta aquí, con el tema de este libro; es decir, con un plan de preparación para recibir el sábado. No se preocupe; pronto se aclarará todo. Continuemos, ahora, con el resto del trabajo de la semana.

Martes: día de ir al supermercado

Es martes de mañana. El martes procedo igual que el lunes en lo que se refiere a las camas, el desayuno y los platos; excepto en una cosa. Antes de colocar los platos en la lavavajillas, limpio cuidadosamente la heladera. ¿Por qué? ¡Porque voy de compras al supermercado! Hago las compras todos los martes, preferiblemente de mañana.

Muchas mujeres se han sorprendido al saberlo. “¿Por qué comprar tan al comienzo de la semana?”, me preguntan. Muchas hacen sus compras los viernes y tratan aún de tener toda la comida lista antes de que comience el sábado. Algunas que piensan con anticipación, van al supermercado los jueves. Pero para mí, el jueves o el viernes es demasiado tarde para hacer

las compras de la casa y pretender estar realmente relajada y preparada a la hora de la puesta del sol.

En un artículo acerca de la observancia del sábado ("Cómo guardar el sábado", *Spectrum*, agosto de 1988, p. 50), Charles Scriven escribió: "Nunca pierda de vista... las razones por las que guarda el sábado; nunca pierda de vista lo que está tratando de preservar". Y continúa con la siguiente ilustración:

"Cierta vez, mi esposa Marianne y yo estábamos hablando acerca del sábado mientras corríamos tratando de terminar de cocinar en pocos minutos, después de haberse puesto el sol el viernes. De pronto Marianne, sintiéndose arrepentida, dijo: 'El problema no consiste en que Dios nos castigará por esto, sino en que nos engañamos a nosotros mismos'".

Su acotación esclarece nuestra actitud respecto de la observancia del sábado. Recibimos un regalo, el regalo del sábado. Dios no está rondando a nuestro alrededor para atraparnos a la primera señal que demos del mal uso del regalo; pero si no lo usamos bien, deshonramos al Dador, engañándonos a nosotros mismos sin la bendición de los cantos y las oraciones juntos, sin una reposada celebración, sin la oportunidad de realizar actos de bondad.

Pero si, por otra parte, encaramos bien la observancia del sábado, si lo honramos, si nos detenemos a pensar en la creación, entonces hallaremos la plenitud. El sábado dejará de ser una mera colección de reglas y se convertirá en lo que Dios esperaba que fuera, un jubileo para el mundo.

Cómo prepararse para hacer las compras de la semana

Mientras limpio la heladera, abro todos los recipientes que tengo allí. Tiro todos lo que sea innecesario y pongo los recipientes o platos vacíos en la pileta de la

cocina. Creo haber descubierto finalmente, después de muchos años de realizar todas las semanas esta tarea, cuál es el objetivo primordial de una heladera. ¡La usamos para almacenar todos los restos de comidas que nos da lástima tirar! La semana pasada, el brócoli lucía muy bueno como para arrojarlo a la basura. Ahora luce muy feo, así que es más fácil tirarlo. ¡Ahora no me remuerde mi conciencia!

Limpio todos los anaqueles y las paredes de la heladera. Pongo en orden el freezer o el refrigerador de modo que todo se vea limpio y bonito. Luego vuelvo a guardar todas las cosas que van dentro de la heladera. En el fregadero están, además de los platos del desayuno, los platos y recipientes que saqué de la heladera, así los puedo limpiar todos al mismo tiempo.

A las nueve de la mañana voy al supermercado con mi lista de compras, mi monedero y mis hijos. Utilizo el menú (el que escribí la noche anterior, ¿recuerda?) para preparar mi lista del supermercado.

La mayoría de nosotras seguimos un determinado recorrido por los pasillos del supermercado. Entonces, ¿por qué no acomodar su lista en el mismo orden en que encontrará los artículos en su recorrido por los pasillos? Por ejemplo, yo voy primero a la sección de frutas y verduras, de modo que los primeros artículos de mi lista son las frutas y las verduras. Para asegurarme de que no me he olvidado de alguna sección de alimentos del supermercado mientras estoy escribiendo mi lista, coloco los nombres de las secciones de acuerdo al orden en que las recorreré (VERDULERIA, LACTEOS, PANADERIA, etc.). Esto sirve como un buen ayuda memoria. Pruébelo y verá cuánto le ayudará a organizar sus compras. Una cosa más: me aseguro de que mi recorrido termine en la sección de alimentos congelados para que los mismos tengan menos tiempo para derretirse. ¡No es gracioso regresar a casa con paquetes que gotean!

Cómo organizar la heladera y la despensa

Siempre estoy buscando la manera de ahorrar tiempo o de hacer las cosas de manera más fácil, de modo que pruebo muchas ideas diferentes. Una de las ideas que he probado últimamente, y que me ha dado resultado, es guardar las cosas que he comprado en el supermercado a medida que las voy entrando en casa. Saco dos de las bolsas del supermercado del auto, entro en casa y guardo todos esos comestibles. Luego regreso al auto para tomar dos bolsas más, y continuo haciendo eso hasta que he guardado todos los comestibles. ¿El resultado? Al hacerlo así, no termino teniendo bolsas del supermercado de pared a pared en el piso de la cocina, atestando la mesada, bloqueando las puertas del bajo mesada, y haciendo en general más complicada la tarea de guardar las provisiones. Ahora me doy cuenta, también, de cuánto ayuda haber limpiado la heladera antes de ir al supermercado. Puedo guardar las cosas que necesitan ir en la heladera sin mayores amontonamientos o inconvenientes.

Dentro de la heladera tengo un lugar específico para cada cosa: para la fruta, las verduras, etc. Tengo varias razones para hacerlo así. En primer lugar, me ayuda a aprovechar el espacio de la heladera más eficientemente, con lo que me queda más lugar para guardar las cosas. En segundo lugar, permite que mis hijos me puedan ayudar a guardar los comestibles con mayor facilidad. En tercer lugar, me deja a ver rápidamente cuáles son los artículos que se están terminando, lo que me ayuda cuando hago la lista para el supermercado. Y por último, evita que se echen a perder ciertos alimentos que quedarían escondidos detrás de un grupo de recipientes desordenados.

Yo también ordeno cuidadosamente la despensa. La divido en secciones, y cada cosa tiene su lugar determinado. Mis razones para mantener ordenada la despensa son las mismas que las que tengo para la heladera. Recuerde que todo este sistema de organizar las

cosas le permitirá llegar al sábado más descansada.

La limpieza de la heladera y las compras del supermercado son las dos únicas tareas que hacen que el martes de mañana sea diferente a los otros días de la semana. ¡No le parece simpático poder desentenderse de las compras casi al comienzo de la semana!

El resto del martes lo utilizo como quiero. Algunas veces tengo diligencias que hacer. Otras veces visito a una amiga o llevo los niños a pasear.

Lo más importante: no se olvide de ordenar en la noche. Le permitirá tener mañana un día mucho más fácil.

Miércoles: un día para disfrutar

Ahora es miércoles y ¿sabe qué gran tarea he planeado para hoy? ¡Ninguna! Despues de terminar con el ritual matutino y el lavado de los platos, ¡el dia es mío!

Ninguna mujer debería sentirse como una esclava en su propio hogar. Muchas mujeres se quejan de que no tienen tiempo para ellas mismas. Sienten que trabajan para la familia sin ninguna recompensa o reconocimiento. Pareciera que a nadie le importa lo que les ocurre. De modo que el resentimiento y la frustración se van acumulando con el paso de los años. Para prevenir esa angustia, es indispensable que haga tiempo para dedicarlo a sí misma, aunque más no sea para mimarse un poquito. Muchas mujeres me dicen que la idea de tener un dia libre en el medio de la semana realmente les resulta atractiva. ¿No debería usted descansar y disfrutar un poco de la vida?

Si no tiene idea de lo que puede hacer en ese día, ¿qué le parece las siguientes?

1. Escriba una carta.
2. Disfrute de su *hobby* o desarrolle alguna manualidad de su agrado.
3. Juegue con los niños o llévelos de paseo a un parque.
4. Deje a sus hijos con una niñera y salga de paseo.

5. Vaya a pasear por el shopping center.
6. Invite a algunas amigas a su casa.

No se olvide de ordenar la casa a la noche. Mañana, jueves, será un día muy importante.

Jueves: la limpieza para el sábado

Ahora que estoy descansada por haber tenido el miércoles libre, puedo enfrentarme al jueves. Hoy es el día para realmente pensar en la preparación para el sábado. Mis hijos notan la proximidad del sábado, más que durante cualquier otro día, a medida que me ven realizando las actividades del jueves. Ellos han aprendido, a través de los años, a esperar el sábado con alegría.

Como la mayoría de las mujeres dedica el viernes para hacer la limpieza grande de la casa y casi todos los otros preparativos para el sábado, corriendo a menudo una carrera desesperada contra el reloj, desafortunadamente el viernes ha llegado a ser un día muy negativo para muchos niños. Estamos tan apresuradas tratando de hacer todo lo que tenemos que hacer el viernes, que no le dedicamos tiempo a los niños. Pero, si usted comienza a preparar la casa el jueves, no se sentirá tan presionada por el tiempo y podrá pasar momentos agradables junto a sus hijos.

Después del desayuno no sólo ordeno la cocina sino que la limpio cuidadosamente. Pongo la vajilla del desayuno en la máquina lavaplatos o la lavo a mano. Luego lleno la pileta con agua caliente y detergente. Saco todas las partes removibles que haya sobre los quemadores de la cocina y las meto en el agua caliente para remover la suciedad. Después paso desengrasante alrededor y sobre la cocina y lo dejo actuar.

Luego, con algún spray limpiador (por ejemplo, Fantástico, Fórmula 409), rocío todos mis aparatos. Rocío el horno de microondas, lo repaso y luego lo enjuago. Rocío, repaso y enjuago la tostadora después de arrojar todas las migajas. Procedo de igual manera con toda

las mesada y la mesa de la cocina. Despues, colocó los repasadores junto con la ropa para lavar. Rocío, repaso y enjuago el exterior de la heladera, sin olvidarme de limpiar la parte superior. A las personas de 1,80 m de altura, como mi esposo, no les agrada ver una heladera con la parte superior sucia. El interior de la heladera no me preocupa. Recuerde que la limpié el martes. ¿No es genial?

Cuando el resto de la cocina está limpio, repaso la cocina. Esto no requiere mucho esfuerzo porque el desengrasante ha estado actuando todo ese tiempo. Luego me dirijo a la pileta y comienzo a limpiar las rejillas de los quemadores. Los refriego muy bien, los seco y los vuelvo a colocar en la cocina. Repaso todas las mesadas y reemplazo los repasadores por otros limpios.

Doy un paso atrás y admiro la cocina. ¿No luce hermosa? Barro el piso de la cocina, pero todavía no le paso el trapo de piso. Ahora son la 9:00 ó 9:30 de la mañana. Es cierto que la limpieza de la cocina llevó un poco más de tiempo, pero ya está lista para el sábado. Los niños no me han molestado mucho ya que felizmente han estado jugando esta mañana. Por lo general, siempre están dispuestos a jugar un buen rato después del desayuno. Canto himnos mientras limpio, manteniendo una actitud feliz y alegre. Algunas veces los niños vienen a conversar conmigo mientras estoy limpiando y yo respondo a sus preguntas. Les cuento que estamos preparando nuestra casa para el Señor con el fin de estar listos para recibir su día especial. Esto los entusiasma.

Aunque usted no lo crea, no hago ninguna otra tarea extra esta mañana luego de limpiar completamente la cocina.

Jueves de tarde: limpieza de los baños

Después del almuerzo, mientras los niños están durmiendo la siesta, aprovecho su inactividad para limpiar los baños. Ya sea que tenga uno o diez baños en

su casa, usted debería limpiarlos todos en este momento. La limpieza de los baños es más difícil cuando tengo que estar con un ojo puesto en los niños. Asegurarse de que no están bebiendo el Lisol (o el producto de limpieza que use), exige tiempo. Es fácil perder la paciencia cuando se meten con sus zapatos sucios en la bañera recién limpia, o cuando caminan en la ducha y juegan con el Ajax y las otras cosas que están en el estante. A esta altura es fácil perder los estribos, empezar a sudar y gritar a los niños. Me ahorro todos esos inconvenientes limpiando los baños cuando mis hijos están descansando en sus habitaciones.

Mantengo limpios los utensilios y materiales de limpieza que tengo en cada baño de la casa: el Lisol o el Ajax, el líquido limpiavidrios, las toallas de papel, los cepillos de limpieza, etc. De esta manera no tengo que andar llevando todas las cosas de un baño a otro, con la posibilidad de que se me olvide algo. Es una lástima tener que regresar a un baño que acabo de limpiar para buscar algo que necesito. Si no le es posible tener un juego de elementos de limpieza en cada baño, entonces le sugiero que los tenga en una caja con divisiones y la lleve de baño en baño.

Antes de hacer cualquier otra cosa, voy a cada uno de los baños y derramo líquido limpia inodoros dentro de los sanitarios y dejo que actúe. Luego comienzo a limpiar cada baño. Empiezo con el lavatorio. Siempre lo limpio con alguna clase de polvo limpiador y luego lo enjuago. Despues paso un desinfectante, como Lisol o Espadol o algún otro producto parecido, sobre toda la superficie del tocador y el lavatorio, y finalmente lo repaso con una toallita. Esto hace maravillas en mis lavatorios. Luego repaso todos los cajones del tocador y ordeno su contenido.

Conozco una forma sencilla de organizar los cajones del tocador. Utilizo separadores o clasificadores de plástico, como los que usted utiliza en los cajones de su cocina para clasificar los cubiertos y otros utensi-

lios. Estos clasificadores vienen en diferentes tamaños, por lo tanto alguno coincidirá con la medida de los cajones del baño. Yo tengo uno en mi cajón y mi esposo tiene otro en el suyo. La pasta dental la guardo en la sección de los "cuchillos", los peines van en la sección de los "tenedores", y así sucesivamente. Si adopta este sistema, descubrirá que ordenar los cajones no requiere mucho tiempo, porque las cosas que usted guarda allí ni se mezclan unas con otras, ni se deslizan por todo el cajón.

Después de terminar con el tocador, sigo con la bañadera. La limpio de la misma forma que limpio la pileta. Primero refriego toda la bañadera con polvo limpiador y luego la enjuago. Despues la rocío con Lisol y la vuelvo a repasar con un trapo. También limpio toda la grifería. Si la bañadera o ducha tiene una cortina, sugiero que vierta alguna clase de desinfectante, como Lisol, en la parte inferior de la cortina, la porción que está en contacto con la bañadera. Esto previene el moho.

Ahora paso a limpiar los sanitarios. ¿Se acuerda que puse líquido limpia inodoros en cada sanitario al comenzar? Esto me facilita la limpieza del inodoro y del bidet. Despues rocío el exterior de los sanitarios con mi poderoso Lisol y refriego todas las superficies.

Retiro todas las toallas para lavarlas. Vacio los cestos de basura y sacudo todas las alfombritas. Mis baños siempre han sido lo suficientemente pequeños como para que pueda limpiarlos sobre mis manos y mis rodillas, de manera que barro, paso el trapo de piso y encero si el baño va encerado. En caso contrario, mojo un trozo de tela con Lisol y repaso todo el piso con ella.

Antes de dar la tarea por terminada, limpio todos los espejos con líquido limpiavidrios. Ahora el baño está impecable. Repito este mismo proceso en cada baño, sea grande o pequeño.

Cierta vez, cuando mi hijo mayor tenía tres años,

me dijo al levantarse de su siesta: "Mami, esto huele a sábado". Su comentario me sorprendió y me alegró. Había llegado a la conclusión, después de tres cortos años de vida, de que el sábado es un día especial para el que hay que prepararse. Usted puede fomentar estas experiencias positivas en la mentes de sus hijos.

Alrededor de las 2:00 o 2:30 de la tarde termino con la limpieza de los baños. Aproximadamente a la misma hora los niños terminan su siesta. Entonces, aunque le resulte difícil creerlo, tengo el resto de la tarde libre para mí y para mis hijos. Yo no hago la limpieza grande de la casa cuando ellos están despiertos.

Jueves de noche: termino la limpieza de la casa

Después de haber ordenado la casa y acostado a los niños, me restan dos tareas importantes para completar la limpieza para el sábado. Primero, repaso el piso de la cocina. Como los niños están en la cama puedo hacerlo más rápido que si estuvieran despiertos. Además, no hay nadie que pueda caminar sobre el piso húmedo y resbalar. Seguidamente, lustro los muebles. Durante una hora voy, habitación por habitación, sacando el polvo de cada mueble. Si el mueble tiene cristal, utilizo el líquido limpiavidrios. Cuando desempolvo y lustro los muebles de las habitaciones de los niños, también ordeno sus juguetes y acomodo sus libros en el lugar adecuado.

La casa está ahora lista para el sábado, y ¡sólo es jueves por la noche! Increíble, ¿no es cierto?

Muchas mujeres adventistas se entusiasman y emocionan cuando comienzan a poner en práctica este plan. Pocas semanas después de haber dictado mi seminario en cierta iglesia, una mujer joven me atajó cuando estaba entrando por la puerta y me abrazó, diciendo: "¡Lo logré! ¡Lo logré! Nunca pensé que sería capaz de hacerlo, ¡pero lo logré! ¡Nunca tuve un sábado tan reposado y mi casa nunca estuvo tan limpia como durante esta semana! ¡Muchas gracias! ¡Muchas gracias!"

Fijese en lo que *no* hice para tener la casa lista para el sábado desde el jueves por la noche. No robé nada del tiempo que dedico a mis hijos. Nunca me molestaron en la tarea. Estuve desocupada para estar con ellos en la mañana y en la tarde.

Debo reconocer que domino este sistema tan a fondo que si hiciera algunos ajustes en mi agenda, podría terminar toda la limpieza antes de la hora de la cena del jueves. Es posible que al principio le lleve mucho tiempo hacer todo esto, pero después de un poco de práctica podrá hacer toda la tarea en la mitad del tiempo.

Y el lavado de la ropa?

No, no me olvidé del lavado de la ropa, aunque a veces lo desearía. Sería hermoso poder decir que lavar la ropa es una tarea sencilla y que no representa un gran problema. El lavado lleva tiempo, pero no tiene por qué ser una experiencia abrumadora. Todo depende de cómo se haga.

Hay tres formas principales de lavar la ropa. La peor es lavar la ropa, ponerla en la secadora, sacarla de allí y luego arrojarla sobre la cama o el sofá. Una siente una sensación horrible cuando piensa que algo debe ser hecho con toda aquella montaña de ropa arrugada.

La segunda manera no es la peor, pero tampoco es la mejor. En vez de arrojar la ropa en un montón sobre la cama, una vez que ha sido lavada y secada, usted puede poner cuidadosamente sobre la cama las prendas extendidas de forma tal que no se arruguen. Pero aún así tendrá que doblar la ropa y guardarla en algún momento. Esto lleva mucho tiempo.

La mejor forma es la que la mayoría de las mujeres rechazan porque suponen que lleva más tiempo. Pero créame, no es así. La mejor forma es lavar, después secar, después doblar y después guardar la ropa, todo de una vez. Inténtelo y descubrirá que es más fácil y más rápido que haciéndolo por etapas.

Yo lavo uno o dos montoncitos de ropa diariamente.

En una carga pongo toda la ropa de color. En la otra, toda la ropa oscura. Espero a que se acumule una carga completa de ropa blanca, para hacer un blanqueado con una carga completa. No doblo la ropa blanca; en cambio la enrollo. A muchas personas esto les recuerda el tiempo del servicio militar, pero luce mucho más ordenada y me permite aprovechar mejor los cajones.

Si usted sigue el mejor método para lavar la ropa, nunca tendrá cajones desordenados. Mientras voy guardando la ropa voy acomodando el cajón. Desde que lavo la ropa diariamente, los cajones siempre permanecen ordenados. Generalmente pongo a lavar un montón de ropa después del desayuno; el segundo montón lo pongo ni bien se termina de lavar el primero. Por supuesto, doblo y guardo la ropa inmediatamente de secada. También tengo algunas perchas en el lavadero para colgar ciertas prendas ni bien salen de la secadora. Rara vez plancho alguna ropa. Cada noche, antes de acostarme, pongo una carga de ropa en la lavadora o, al menos, selecciono la ropa que lavaré al día siguiente. Su agenda debería contener tiempo suficiente durante la mañana, la tarde o la noche, para lavar la ropa. Mis propuestas para la mujer que trabaja, expuestas en el capítulo 7, también incluyen diversas maneras de organizar el lavado de la ropa. Estas ideas también pueden resultar útiles a las mujeres que permanecen en sus hogares.

Los jueves los reservo para el lavado de las toallas y alfombritas. Lavo las alfombritas una o dos veces cada tres meses. Es muy agradable tener toallas limpias y perfumadas para el sábado.

No trate de ponerse al día

Permitame darle un consejo más que marcará una gran diferencia en su preparación para el sábado. Si por una u otra razón, no pudiera usted acabar alguna de las tareas principales en un día cualquiera de la semana, no se preocupe. No trate de ponerse al día.

Todo lo que logrará es atrasarse más y sentirse frustrada.

Si, por ejemplo, no puede, por alguna razón, limpiar la cocina el jueves, no trate de hacerlo el viernes, porque eso sólo logrará desorganizarla el viernes pues añadirá una tarea que no estaba planificada. En lugar de eso, espere hasta el jueves siguiente y lo hará entonces.

Esto se aplica a toda las actividades de limpieza, pero no se aplica en el caso de las compras en el supermercado. Evidentemente, no puede dejar de comer durante una semana (aunque sería maravilloso que la invitaran a comer afuera durante todo ese tiempo!).

Viernes: cambiar las sábanas

Los viernes sigo la misma rutina de todas las mañanas; aunque hay una excepción. Antes de hacer las camas, cambio todas las sábanas. Mis hijos saben que el cambio de las sábanas es otro indicio de la proximidad del sábado. Lavo las sábanas esa mañana o en algún momento durante el fin de semana. Esa mañana también cambio las toallas del baño.

La casa está ahora totalmente lista y limpia para recibir el sábado. Ahora podemos avocarnos a preparar a nuestros hijos para que el sábado sea una experiencia positiva para ellos.

Capítulo 6

La verdadera preparación para el sábado

Ahora es el momento para comenzar a poner en marcha la “verdadera” preparación para el sábado. Sólo porque el viernes su casa esté completamente aseada —en verdad, puede que nunca haya estado más limpia—, no significa que haya terminado de alistarse para recibir el sábado. El aspecto físico de la preparación sabática es muy importante, pero la verdadera preparación es la preparación espiritual. Esto es lo que hará del sábado el punto culminante de la semana para su familia. Usted desea disfrutar del sábado en toda su extensión, y esto implica tanto la preparación de su corazón como la de su hogar. Es posible que haya estado tan ocupada alistando su casa para el sábado que no haya tenido tiempo para pensar en la preparación de su corazón. La verdadera preparación para el sábado incluye la preparación de su corazón para recibir las bendiciones que Dios quiere darle en ese día.

Con el fin de aprestarnos para el sábado, necesitamos ocuparnos de los siguientes temas que pueden perturbar nuestra alegría sabática: 1) desacuerdos con otros; 2) falta de estudio de la Biblia; 3) falta de oración

a través de la semana; 4) preocupación con las actividades seculares; 5) cansancio; 6) sobrecarga de actividades en la iglesia. Todo esto puede sonarle como frases hechas. Puede ser que usted se pregunte si estas cosas tienen realmente alguna influencia. Confie en lo que le digo, tienen un tremendo impacto.

Desacuerdos con otros

¿Asistió alguna vez a una boda o a una fiesta después de haber tenido una gran discusión con su esposo? Es difícil disfrutar los festejos con todos esos pensamientos negativos en su mente, ¿no es así? "No sé qué le pasa a mi esposo. ¿Cómo pudo haberme tratado de la forma en que lo hizo?". O también: "Estoy harta de que mi casa sea un revoltijo, y todo porque mi esposo no hace su parte". En esos momentos probablemente le dan ganas de irse de su casa. Pues bien, éas mismas emociones pueden empañar la felicidad que deberíamos tener durante el sábado.

A veces pareciera como si el enemigo planeara que tuviéramos una agitada discusión emocional con nuestros esposos, justo un par de días antes del sábado, para que perdamos las bendiciones de ese día santo. Satanás nos conoce muy bien. El conoce nuestras debilidades y las explota vez tras vez. Si somos vivas de genio, casi podemos asegurar que cada sábado de mañana tendremos una pelea con nuestro esposo. Podemos ver a Satanás trabajando, tratando de arruinarnos nuestro sábado.

De modo que si esperamos ir a la iglesia con la mente despejada y el corazón contento, debemos arreglar las cosas con nuestro consorte. Esto es más fácil decirlo que hacerlo. Hacer las cosas correctamente requiere un espíritu humilde, comprensivo, y amor en todos los niveles de comunicación. No es sencillo compartir las cosas que realmente nos hieren y nos hacen vulnerables. Decir: "Lo siento. Estaba equivocada. Por favor, perdóname", se vuelve muy difícil, pero sólo a través

de un espíritu de humildad podemos recibir lo que Dios tiene reservado para nosotras. Dios nos ayudará a hacer las cosas correctamente.

Puede ser todavía más difícil hacer las paces con un hijo que con el esposo, especialmente un hijo mayor o adolescente. Pero los hijos, pequeños o mayores, tendrán más respeto por los padres cuando éstos son lo suficientemente valientes para decir: "Cometí un error. Te juzgué mal. Lo siento", que por un padre que es demasiado orgulloso como para admitir que él o ella estaba equivocado. Nuevamente, esto es una cuestión de humildad, comprensión y amor. Sólo a través de nuestro ejemplo podrán los hijos aprender a cómo prepararse espiritualmente para el sábado.

La falta de estudio de la Biblia

"¡Sali del culto lo mismo que entré, vacía!" "¡Los sermones de nuestro pastor son pobrísimos!" "¡No tiene nada que decir a la congregación!" Usted ya escuchó afirmaciones parecidas anteriormente, y quizás hasta las hizo usted misma. Esas afirmaciones son señal de que hay un grave problema.

Ciertamente, no todos los pastores son oradores brillantes. La predicación puede ser un área débil para algunos, aunque sean muy fuertes en otras áreas del ministerio. ¿Quiere decir que usted no debería ir a la iglesia porque no está siendo debidamente alimentada? ¿Cree que alguien tiene que alimentarla cada semana con una cucharita, para que no muera de desnutrición espiritual?

Usted no puede depender totalmente de su pastor para su crecimiento espiritual. Los cristianos tienen que asumir la responsabilidad de alimentarse espiritualmente por sí mismos, además de extraer nutrientes de las reservas espirituales de otros. Usted recibirá beneficios de la asistencia a la iglesia sólo en la proporción en que haya ganado espiritualidad durante la semana. Si usted descuida el estudio la Biblia por si

misma, si usted no deja que el Espíritu Santo toque su vida a través de un encuentro personal con la Palabra de Dios, entonces usted seguirá siendo un bebé espiritual. El sábado y el servicio de adoración tendrán escaso significado para usted. Su pastor puede ser un predicador excelente o mediocre, pero en cualquiera de los casos, es su propio estudio individual de la Biblia a través de la semana lo que, en última instancia, beneficiará su crecimiento espiritual.

La falta de oración durante la semana

Unicamente el Espíritu Santo puede producir un cambio espiritual en nuestra vida. Y el Espíritu Santo opera ese cambio sólo en respuesta a la oración. Cuanto más ore, más diferente será todo alrededor suyo. Usted verá las cosas bajo una perspectiva diferente, con un corazón más comprensivo. Su experiencia sabática se verá enriquecida por medio de la oración practicada durante la semana.

Ore por su pastor. Cuanto más ore por él, menos lo criticará. Durante la semana, ore por las bendiciones que anhela recibir el sábado. Dios no la desilusionará.

La preocupación con las actividades seculares

Todas nosotras necesitamos atender nuestras responsabilidades seculares. Desafortunadamente, dichas responsabilidades pueden fácilmente agolparse en nuestras vidas, tomar posesión de ellas y perturbar nuestra preparación espiritual para el sábado. En la parábola del sembrador, Jesús dijo que los espinos crecieron y ahogaron algunas de las plantas que brotaron de la buena semilla. Estos espinos, dijo, representan "el afán de este siglo". Las actividades seculares pueden perturbar nuestra comunión con Dios durante las horas del sábado.

Si usted comienza a interesarse y preocuparse demasiado por "el afán de este siglo", sucederán dos cosas. Estará tan cansada que deseará que llegue el

sábado para disfrutar solamente del descanso físico. Además, tendrá su mente tan atormentada con tantas actividades y dificultades que se distraerá durante la escuela sabática y el culto divino.

La sobrecarga en las actividades de la iglesia

¿Alguna vez podremos hacer demasiado para el Señor? Al parecer la respuesta debiera ser ¡no!; sin embargo, así como podemos estar preocupadas con las actividades seculares, también podemos estar demasiado comprometidas con las sagradas. Esto también tiene su costo. Considere, por ejemplo, el caso de una activa miembro de iglesia que tiene numerosas responsabilidades. Durante el culto divino probablemente su mente divagará pensando en los planes que está elaborando para el programa social de la noche, en la exposición de los conquistadores al día siguiente o en la próxima reunión escolar. Quizá los cuatro estudios bíblicos que da por semana apenas le dejan tiempo para estar con su esposo y su familia.

¿Es posible estar tan ocupados trabajando para el Señor que no tengamos tiempo para escuchar su voz? Creo que es así. En una época yo hacía tanto por la iglesia que me pasaba todo el sábado corriendo de un lado al otro, cumpliendo las responsabilidades que tenía en la misma iglesia y haciendo otras actividades misioneras en el vecindario. En medio de todas mis "buenas obras" me comencé a sentir muy desdichada.

Hay otra trampa que descubrí por experiencia personal. Como el viernes figuraba en mi agenda como un día tan desahogado, decidí ocupar el tiempo en diversas actividades, algunas seculares y otras de la iglesia. Con el tiempo programé tantas cosas para el viernes que los viernes se convirtieron en días muy agitados. Aunque no limpiaba mi casa los viernes, me lo pasaba corriendo todo el día de un lado para el otro haciendo otras cosas. En consecuencia, no estaba en mejores condiciones a pesar de mi sistema de prepara-

ción para el sábado. Había descuidado mi preparación espiritual. Si usted se encuentra con que sus viernes son días aliviados, no los llene con tantas actividades que la aparten de su preparación espiritual para recibir el sábado.

Por favor, no me malentienda. Es nuestro privilegio trabajar para Dios y deberíamos permitirle que nos use. Pero si la sobrecarga de actividades está convirtiendo su sábado en un arduo trabajo, entonces se llevará un chasco. Demasiadas actividades eclesiásticas en el día del Señor estropearán su alegría.

El agotamiento

El sábado nos proporciona descanso, tanto físico como espiritual, respecto de nuestras actividades de la semana. Si usted no planifica adecuadamente su semana y deja para el viernes toda la preparación de la casa para el sábado, cuando llegue el sábado se sentirá muy cansada. ¿Cómo puede escuchar el sermón cuando está cabezeando a punto de dormirse? El Señor desea que su mente esté lúcida para que pueda ver claramente sus obras y su amor por usted a través de su creación. ¿Cómo puede estar despierta si ha corrido todo el viernes tratando de hacer en un día todas las tareas de la semana? El viernes se va convirtiendo en un día de locura a medida que intenta frenéticamente correr en contra de las agujas del reloj antes que se ponga el sol; o puede ser que sencillamente se dé por vencida y exclame "Y ahora ¿qué?", cuando el sábado llega, mientras continúa tratando de terminar todo. Pero si usted utiliza al menos algunas de las ideas que le propongo en este libro, le quedará tiempo a lo largo de la semana y el mismo viernes, para dedicarlo a la preparación de su mente y su corazón.

La preparación para el sábado y los hijos pequeños

Si usted tiene niños en su hogar, necesitará preparar sus mentes para recibir el sábado. Esto requerirá

esfuerzo y planificación dado que los niños se involucran y concentran muchísimo en sus juegos. Aun cuando no se hiciera nada más, el hecho de arreglar la casa para el sábado les ayuda a disponer su estado de ánimo para lo que habrá de venir.

La manera como le enseñamos a nuestros hijos la santidad del sábado es muy importante; por eso necesitamos ser cuidadosas en cómo nos manejamos. En este momento mi meta es hacer que el sábado sea tan especial para mis hijos que nunca piensen en vivir sin él. Durante el viernes les hago muchas preguntas:

"¿Por qué dedico tiempo para hacer que todo sea especial para el sábado?"

"¿Por qué es un día importante?"

"¿Por qué creó Dios el sábado?"

"¿Por qué vamos el sábado a la iglesia?"

"¿Qué haremos mañana en la iglesia?"

Les permito contestarlas con total libertad y les explico en qué forma nuestra familia procurará mantener todas las actividades centradas en Jesús porque queremos que éste sea su día. Me cercioro de que la expresión de mi rostro refleje la alegría que se siente al dedicar un tiempo especialmente para Jesús. Entono algunas de las canciones de la escuela sabática para que sus pequeños corazones se llenen de expectación y felicidad. Les doy tiempo para que me expliquen sus lecciones de escuela sabática y luego repasamos el versículo de memoria. Todas estas cosas ayudan a prepararlos espiritualmente para el sábado.

Recibimos las horas del sábado con un culto, tratando de llevar a cabo lo que Elena de White recomienda en *Conducción del niño*: "Antes de la puesta del sol, congreguense los miembros de la familia para leer la Palabra de Dios y para cantar y orar... Debemos empezar de nuevo a hacer arreglos especiales para que cada miembro de la familia esté preparado para honrar el día que Dios ha bendecido y santificado" (p. 501).

El sábado y los adolescentes

Muchos adolescentes se quejan porque las personas adultas nunca explican las razones que tienen para hacer las cosas que hacen. La gente joven se frustra con facilidad con prácticas que no tienen ningún sentido para ellos, y su frustración puede conducirlos a la rebelión. Yo creo que si le explicamos nuestros valores a nuestros hijos cuando son jóvenes, habrá menos posibilidades de que se rebelen en contra de los mismos cuando sean adolescentes. Los años de la adolescencia son la etapa natural cuando nuestros hijos cuestionan y se rebelan en diversas áreas de la vida y de la fe religiosa. De alguna manera, este proceso es un aspecto normal del crecimiento. Debemos estar preparadas para responder razonablemente a sus preguntas.

¿Y si sus adolescentes se niegan a colaborar con su nuevo plan de preparación para el sábado? ¿Qué puede de hacer usted? Aquí le sugiero algunas ideas.

En primer lugar, ore fervientemente por este asunto. Pidale al Señor que le dé algunas ideas sobre cómo obtener el respaldo de su familia.

Luego comparta con sus hijos adolescentes su convicción de que el día del Señor debería adquirir más importancia para la familia. Comparta algunas de sus ideas y permita que ellos expongan algunas de las suyas. A menudo ellos le darán muy buenas ideas. Permita que hablen de sus frustraciones sobre la observancia del sábado. ¿Qué es lo que no entienden? ¿Qué contradicciones encuentran? ¿Qué hace que la observancia del sábado sea una carga para ellos? Pidale a Dios que la guíe en lo que dirá. Quizá sus hijos adolescentes aprenderán a ver el sábado bajo una nueva luz.

Cierta vez un adolescente me preguntó por qué no podía hacer en el sábado lo que quería. Como para él era un día libre, ¿por qué no podía hacer lo que deseaba? Le dije que ese día fue dispuesto para que conocámos más a Dios y lo glorifiquemos. Luego le pregunté: “¿Cómo te sentirías si todos tus amigos te deseaban

ran un feliz cumpleaños en la mañana y luego, durante el resto del día, no hicieran nada que te hiciera sentir que ése era un día especial para ti? ¿Qué pasaría si no recibieras ningún regalo, no tuvieras ninguna fiesta a la que pudieras invitar a tus amigos, o si ni siquiera te sirvieran tu plato favorito para la cena? Supongamos que le preguntaste a tu mamá si tiene algo planeado para ese día y ella te responde que está ansiosa por pasarlo divirtiéndose en compañía de sus amigas! ¿Cómo te sentirías? ¿Para quién sería especial ese día?”. Su lenguaje corporal me respondió que había entendido lo que había tratado de decirle.

El propósito de la preparación para el sábado

La preparación para el sábado implica mucho más que tener la casa en forma antes de la puesta de sol del viernes. Después de todo, usted puede tener la casa más limpia y mejor ordenada de la ciudad, pero si su corazón y los de su familia no están en armonía con Dios y el uno con el otro, no obtendrá ninguna bendición por la limpieza de su casa.

Resulta más fácil preparar su mente y su corazón a través de una experiencia devocional diaria, continua, que culmina con el sábado. Su estima por el sábado y por el Señor crecerán a medida que preparen sus casas y sus corazones para El.

Capítulo 7

Ayuda para la mujer que trabaja

Hace algunos años dicté mi seminario sobre cómo prepararse para recibir el sábado a un grupo de mujeres que trabajaban. Fue una revelación para mí. Tuve una vislumbre de la magnitud de la responsabilidad que cae sobre los hombros de las mujeres que trabajan. (En este capítulo emplearé el término *mujer que trabaja* como una manera abreviada de referirme a la mujer que está empleada fuera de su hogar. Le ruego que comprenda que de ninguna manera intento decir que las amas de casa de tiempo completo no son también "mujeres que trabajan".)

"¿Qué puedo compartir con este grupo especial de mujeres que les resulte de beneficio?", me pregunté cuando recibí la invitación a dictar ese seminario. ¡Al principio pensé sugerirles que todas contrataran una empleada doméstica! Pero desde luego, ésa no era una solución práctica para la mayoría de ellas. Después de mucha oración intenté ponerme en sus propios zapatos. Incluso entrevisté a muchas de ellas. Como resultado, debo decir que tengo que "quitarme el sombrero" ante todas las mujeres que desempeñan un empleo fuera del hogar. Ustedes tienen una carga muy pesada,

especialmente si también son madres.

En ese seminario le pedí a las mujeres que trabajaban que trataran de poner en práctica mis ideas con el fin de comprobar si les resultaban de ayuda. Recibí respuestas muy positivas. Tengo la certeza de que las ideas expuestas en este libro y, particularmente, en el presente capítulo, serán de gran utilidad para las mujeres que trabajan, independientemente de cuál sea su condición. Al decir esto no estoy minimizando las dificultades. No importa cuán atractivo lo presente, es evidente que llevar adelante mi plan requiere esfuerzo. El que una mujer *resuelva* ponerlo en práctica o no, dependerá de cuáles sean sus prioridades y de cuánto desee fortalecer la experiencia sabática de ella y de su familia.

La preparación para recibir el sábado y la mujer que trabaja

Comprendo que para la mujer que trabaja es fácil decir: "Estoy haciendo lo mejor que puedo. El Señor entiende por lo que paso durante toda la semana". Sí, el Señor comprende lo difícil que se ha vuelto todo en esta vida tan agitada. Pero, ¿entendemos la importancia de la experiencia sabática para nosotras y, especialmente, para nuestros hijos? ¿Estamos satisfechas al negarnos a nosotras mismas la experiencia positiva que podemos obtener del sábado?

Es probable que algunas de las mujeres empleadas que leen este capítulo estén experimentando el "síndrome del nido vacío". Ahora que sus hijos han crecido y han dejado el hogar, usted sufre de soledad. Puede estar tentada a decir: "Ya no es necesario que haga algo especial para el sábado. Sólo necesito pensar en mi esposo y yo".

Cuando usted trabaja durante toda la semana y hace poco o nada en lo que respecta a los preparativos para el sábado, éste se convierte exactamente en un día como cualquier otro día. Claro, usted puede ir el

sábado a la iglesia; pero si eso es todo lo que distingue al sábado del resto de la semana, entonces, para usted, parte del gozo del sábado murió cuando sus hijos partieron. El sábado no es precisamente un día feriado, un día festivo, dedicado a los hijos. Es un día santo, un día especial, para todas nosotras, incluso para las mujeres que trabajan.

¿Qué puede hacer si usted es una madre que trabaja? Aunque le llevará tiempo y disciplina, aún así puede de mantener su hogar ordenado y darle una atmósfera especial para las horas del sábado.

También tenemos a la madre "sola" (viuda, separada, etc.) que trabaja. Esta mujer está sola luchando para cumplir con sus obligaciones. Si ésta es su situación, usted necesita del sábado más que nunca. Puede ser que las horas del sábado sean las únicas horas que tiene para consolidar los lazos sociales y espirituales con su familia, su iglesia y su Dios. Si usted hace del sábado un día especial, verá que esas horas la elevarán espiritualmente a usted y a su familia.

Cualquiera sea el tipo de mujer que trabaja en el que usted se encuadre, descubrirá que las siguientes ideas le resultarán útiles al ocuparse de la importante tarea de la preparación de la casa y la familia para recibir el sábado.

Los esposos

No he mencionado a los esposos hasta ahora en este capítulo. Tengo una razón para ello. Muchas mujeres que trabajan tienen la suerte de tener maridos que las ayudan con el peso de las tareas del hogar. Otras, en cambio, tienen esposos que se niegan a hacer "tareas de mujeres", aunque sus esposas tengan un empleo de tiempo completo fuera del hogar.

Escribí este capítulo teniendo en mente al segundo grupo de mujeres. Aunque creo que usted puede adiestrar con bastante facilidad a su hijos para que realicen tareas domésticas, reconozco que muchos esposos

no son tan adaptables. Si su esposo está dentro de esta categoría, entonces las ideas que presentaré en este capítulo le permitirán hacer frente al mantenimiento del hogar.

Para las que tienen pesadas cargas domésticas y maridos desinteresados, sólo tengo una recomendación: pida fervientemente ayuda del Señor. Regañar a un esposo reacio es casi tan útil como golpearse la cabeza contra una pared de ladrillos. Puede ser que de tanto rezongar obtenga algunos beneficios a corto plazo, pero el riesgo de peleas conyugales es grande. Ore no sólo por su esposo sino también por usted misma. Pídale al Señor que la ayude a soportar alegremente sus cargas y que le dé suficiente fortaleza para llevar adelante las tareas. "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 40:31).

El Espíritu Santo puede hacer mucho para ablandar el corazón de un esposo, ayudándolo a darse cuenta de cuánto necesita usted de su ayuda y de su apoyo. Tenga fe en que verá buenos resultados. ¡Usted puede descubrir después de un tiempo que su marido es un buen ayudante después de todo! Los esposos que están dispuestos a colaborar pueden fácilmente ser incorporados en el esquema de la preparación para recibir el sábado, tanto como sus otras ocupaciones lo permitan.

¿Cuándo tiene que tener la casa en el punto máximo de la limpieza la mujer que trabaja? Aunque la casa no esté impecable el viernes por la mañana, bien puede estar limpia y ordenada. Una mujer que trabaja no puede fijarse el viernes como su meta para tener lista la preparación para el sábado. La meta de la mujer que trabaja debería ser tener su casa limpia y ordenada a lo largo de toda la semana. Aquí le explico cómo.

La "noche anterior" de la mujer que trabaja

Al igual que el ama de casa de tiempo completo, la mujer que trabaja también necesita comenzar la noche

anterior. Su meta diaria debería ser dejar su casa completamente ordenada a la hora de dormir. Cuando digo ordenada, quiero decir que no debería haber ropas, juguetes, papeles, zapatos o cualquier otra cosa fuera de su lugar. Los dormitorios donde los niños están durmiendo deberían estar en orden; nada en el piso, nada desparramado. Una de las cosas más satisfactorias en que puedo pensar es ir a la cama en una casa ordenada.

Antes de irse a dormir haga un visita a su ropero. Escoja lo que va a ponerse al día siguiente para ir al trabajo. Este es un paso importante. Elegir sus vestidos en la mañana lleva un tiempo precioso. Usted puede pensar que sabe qué se pondrá al dia siguiente, pero cuando la mañana llega, a veces es otra historia. De pronto, descubre que la blusa que pensaba ponerse está para lavar. Entonces tiene que pensar rápidamente en qué se va a poner. ¡Eso lleva tiempo! Es probable que tenga que planchar rápidamente algo que no pensaba ponerse, y así, ¡su mañana ya comienza mal desde el principio!

De modo que saque sus ropas del armario con el fin de que estén listas para la mañana siguiente. Haga lo mismo con las ropas de sus hijos antes de que se acuesten. Entonces, cuando se levanten a la mañana para ir a la escuela, sabrán exactamente qué vestir y no necesitarán su ayuda en el último minuto.

Para ahorrar tiempo en la mañana, disponga la mesa para el desayuno la noche anterior. Prepare el jugo de naranja. Cuanto más haga la noche anterior, más tiempo tendrá a la mañana.

La mujer que trabaja necesita usar todos los adelantos de nuestra era moderna para obtener mayores ventajas. Por ejemplo, compre una segunda olla a presión (o dos, si todavía no tiene ninguna). Deje una sobre la cocina durante la noche con el cereal para el desayuno, regulando el *timer* para que el hornillo se prenda a la hora que usted quiera, de modo que al levantarse el cereal ya esté caliente; cuando salga a

trabajar, deje la otra olla con el timer programado para la hora de la cena.

Algunas veces circunstancias inesperadas harán imposible ordenar la casa en la noche. ¡No se desanime! Ordénela la noche siguiente para volver de nuevo al programa.

El despertar de una mujer que trabaja

Si hay una mujer que necesita dedicar tiempo a sus devociones personales, ésa es la mujer que trabaja. De alguna manera necesita encontrar el vigor y el deseo para hacer todo lo que necesita ser hecho en el trabajo y en el hogar, y mantener al mismo tiempo su relación con Dios. Su devoción personal es lo que la ayudará sobrevivir. "Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas" (Mateo 6:33).

Levántese unos minutos más temprano y cuéntele al Señor todo lo que necesita hacer. Pídale que la ayude a cumplir las tareas de ese día. ¿Sabe una cosa? ¡El le dará la ayuda que usted le pida!

Después de tener su culto personal y seguir el esquema matinal de labores domésticas, vistase con las ropas que preparó la noche anterior y haga la cama antes de salir de su dormitorio. Así, el dormitorio quedará listo para el resto del día.

Los relojes con alarmas en las habitaciones de los niños son de gran ayuda tanto para la mujer que trabaja como para el ama de casa de tiempo completo. Dado que los niños duermen profundamente, ponga el reloj despertador al otro lado de la cama para que ellos tengan que levantarse para apagarlo. Como la noche anterior usted ya preparó la ropa para ellos, sus hijos pueden vestirse sin necesidad de molestarla. Desde luego, los hijos más pequeños todavía necesitarán su ayuda para vestirse. Los hijos mayores deben ir a desayunar vestidos y habiendo hecho sus camas.

Después del desayuno, cada miembro de la familia limpia el sector de la mesa que ocupó, lava su vajilla y

la coloca en la máquina lavaplatos o en agua caliente jabonosa. Si luego del desayuno dispone la mesa para la cena, tendrá una cosa menos por hacer cuando regrese de su trabajo.

Antes que la primera persona salga de la casa, reúna a la familia para orar. Si su esposo no coopera, o si es usted una madre "sola", usted misma puede orar con la familia.

Qué hacer con los niños

Puede que al regresar del trabajo estén sus hijos esperándola en su casa. De ser así, deberían hacer algunas tareas hogareñas antes que usted vuelva. Esto los mantendrá ocupados y sin problemas; también acelerará las actividades de la noche. A continuación menciono algunas cosas que puede hacer un niño si es lo suficientemente grande como para quedarse solo en casa después de regresar de la escuela.

1. Preparar la mesa para la cena si no se lo hizo después del desayuno.
2. Lavar los platos que quedaron en el agua caliente con jabón.
3. Arrojar los desperdicios.
4. Hacer su tarea escolar.
5. Comenzar los preparativos de la cena.
6. Aspirar la casa.

Como usted dejó la casa limpia al salir en la mañana, debería encontrarla también limpia al regresar. Fije lugares específicos donde sus hijos puedan colgar su chaquetas o abrigos, y guardar el maletín del refrigerio escolar y los libros que trajeron al regresar de la escuela. No permita que tiren sus cosas en el piso o las dejen por los rincones.

Muchas madres no acostumbran a pedirle a sus hijos que las ayuden en las tareas de la casa. Recuerde que los niños aprenden haciendo las cosas. Además, provocarán menos dificultades si los mantiene ocupados. Estoy firmemente convencida de que una madre

que trabaja y tiene hijos adolescentes, debería tener muy poco que hacer en la casa. Cuando mi hermana, mis hermanos y yo éramos adolescentes, mi padre nos dijo que era nuestra responsabilidad aliviar a nuestra madre. Nosotros (las niñas y los varones), hacíamos la limpieza y cocinábamos. Algunas madres aparentemente creen que la única responsabilidad que sus hijos deben tener es hacer los deberes escolares. He oido a muchos de esos niños cuando crecieron expresar su resentimiento por no saber hacer las cosas básicas de la vida. Si usted facilita demasiado las cosas para sus hijos, las responsabilidades les resultarán más pesadas en el futuro.

En lo posible, trate de hacer que las horas que pasa en su hogar en compañía de su familia sean momentos felices. Durante la cena, tómese tiempo para ver cómo pasaron el día sus hijos. Cuéntele lo que le ocurrió a usted. Dígales cuánto aprecia volver a la casa para estar con la familia.

Después de la cena, toda la familia debería colaborar para limpiar la cocina y disponer la mesa para el desayuno del día siguiente. Los más pequeños deberían desvertirse para el baño. Después de bañarlos, haga el culto con ellos y luego póngalos en la cama con un beso y un abrazo. No olvide de apartar la ropa que se pondrán al día siguiente.

Luego que los niños mayores terminan sus tareas escolares, deben bañarse y prepararse para dormir. Antes que se acuesten, animelos a estudiar su lección de escuela sabática y, como un ritual, hágales las siguientes preguntas:

1. ¿Trajiste del colegio alguna notificación que necesite ver?
2. ¿Tengo que firmar alguna nota?
3. ¿Es necesario que escriba alguna nota a tu maestra?
4. ¿Debo enviar contigo algún dinero para la cuota escolar?

5. ¿Tienes alguna dificultad en la escuela quequieras compartir conmigo?

Asegúrese de que cada uno de sus hijos amontone sus útiles y libros escolares, y cualquier nota que necesite contestarse, en una pila ordenada. Ponga el dinero del almuerzo en los monederos y billeteras. De esta manera, estará todo listo para la mañana y no habrá demoras. Haga que sus hijos más grandes examinen dos veces sus roperos para asegurarse de que sus ropas para el día siguiente están listas. Cuando ellos se van a la cama, sus dormitorios deben estar aseados y ordenados.

Creo que los hijos deberían ayudar a su mamá y ser responsables en la medida de sus posibilidades. Ellos pueden hacer muchas cosas por sí mismos. (Consulte la lista de las responsabilidades correspondientes a las diferentes edades al final de este capítulo.) Para la mujer que trabaja, las noches estarán llenas, sin momentos libres, por eso no debería usted hacer todas sus tareas y las de ellos también.

Actividades nocturnas

¿Qué debería hacer usted por las noches? Todo depende de cuán relajada quiere estar cuando llegue el sábado. Aquí le sugiero algunas ideas para cada noche:

Lunes de noche: Limpiar el interior de la heladera.

Martes de noche: Ir de compras al supermercado.

Miércoles de noche: Limpie la cocina y quitar el polvo de los muebles.

Jueves de noche: Limpiar todos los baños y pasar un trapo húmedo a los pisos.

Viernes: Cambiar las sábanas en la mañana y aspirar antes de la puesta del sol.

Como mujer que trabaja, usted ya ha trabajado bastante durante toda la semana. En la medida de sus posibilidades debería tener el fin de semana libre de las tareas hogareñas para relajarse y disfrutarlo en compañía de su familia.

El lavado

Pareciera que el lavado siempre complica las cosas. ¡La vida sería mucho más fácil si nuestra ropa no se ensuciara! Pero ya que tenemos que lavar la ropa, déjeme decirle algo en cuanto a cómo la mujer que trabaja puede manejar este asunto.

Lave una carga de ropa por día, y más si le es posible. Deje en el lavarropas automático una carga de ropa lavándose mientras se va a dormir, o cuando sale a trabajar en la mañana. Cuando regrese del trabajo, ponga el montón de ropa en el secador automático y, por último, doble esa ropa y guárdela. Esto podría ser una muy buena actividad para los adolescentes cuando regresan de la escuela. Esa misma noche, lave otro montón de ropa si le es posible. Séquela y dóblela antes de irse a la cama. Luego puede poner otra carga en la lavarropas antes de acostarse y repetir todo el proceso al día siguiente. Este método la ayudará a mantenerse al día con el lavado a través de toda la semana y, al mismo tiempo, a no tener que dedicar tiempo a doblar una montaña de ropa. El secreto de lavar no es cuándo hacerlo ni cuánto lavar. ¡Es doblar y guardar todas las prendas inmediatamente luego de secarlas!

Una amiga mía instaló cinco cajas en los estantes de su lavadero. Cada una pertenecía a un miembro de la familia. Cuando dobla la ropa, coloca las prendas en sus respectivas cajas. Cada miembro de la familia es entonces responsable de tomar su ropa de la canasta, llevarla a su dormitorio y luego guardar cuidadosamente cada prenda en su lugar. Esta idea puede resultarle práctica.

Sugerencias para sus comidas

La mujer que trabaja merece tener tiempo para relajarse, descansar y disfrutar de su familia. Hasta donde sea posible, ninguna mujer, sea que trabaje en la casa o fuera, debería sentir que está en una situación de

"perdedora", que es una prisionera de la cocina. Tal como están las cosas, nosotras gastamos demasiado tiempo en la cocina, especialmente los domingos. Permitame sugerirle algunas formas de disminuir el tiempo dedicado a la cocina.

Animo a las mujeres que trabajan a que tengan menús fijos para las comidas del domingo. Es más fácil de recordar y elimina la tarea innecesaria de preocuparse por anticipado pensando en qué cocinará. Algunas mujeres hacen tallarines todos los domingos. Usted puede cambiar el menú cada tres o seis meses para variar.

Cuando una mujer que trabaja piensa en qué cocinará durante la semana, descubre que el tener un menú semanal le facilitaría su tarea. Con un menú, sus noches serán más organizadas y tranquilas. Un menú le ayudará a saber qué preparará esa noche para el próximo desayuno, o qué preparará en la mañana para la cena de esa tarde.

No apruebo que se altere drásticamente el menú semanal. Aunque yo no trabajo fuera de la casa, mantengo mis menús básicos, y no los cambio demasiado. Me cercioro de que todas las comidas sean nutritivas y lo suficientemente variadas. Si el menú no cambia demasiado, las compras en el supermercado y el cocinar serán tareas más rápidas y más fáciles para usted.

Una aclaración más. Prepare las meriendas para el colegio la noche anterior. Esto le dejará más tiempo libre a la mañana. Y sus hijos deberían preparar sus propias bolsitas con la merienda. Cuando enseñaba en segundo grado tenía en mi clase una niñita que pertenecía a una familia de siete hijos. Esta niña, de siete años, preparaba su propia merienda. Si una niña de siete años puede hacerlo, también podrán hacerlo otros niños. He notado que los hijos de familias numerosas están más preparados para enfrentar las responsabilidades de la vida porque se les enseña a ser responsables desde pequeños. Demasiado a menudo, los hijos

de familias pequeñas dependen únicamente de su buena y querida madrecita.

La mujer que trabaja y no tiene hijos

La carga es mucho más liviana para la mujer sola que trabaja, o para la mujer casada que no tiene hijos. Durante los cuatro primeros años de nuestro matrimonio mi esposo y yo decidimos no tener hijos. Yo trabajaba tiempo completo como maestra de escuela primaria. En aquella época, mi plan para mantener la limpieza y hacer las tareas de la casa era diferente. Sin embargo, nunca hice del domingo un día de limpieza. Mi meta siempre fue tener la casa en el súmmum de la limpieza para recibir el sábado. Cuando llegaba el lunes y tenía que ir al trabajo, estaba descansada. Había disfrutado el fin de semana con mi esposo. Era importante para mí tener un fin de semana tranquilo para poder enfrentarme a treinta y dos alumnos de segundo grado el lunes por la mañana.

Por supuesto, durante aquellos años limpiar la casa no era una gran tarea. Siempre la ordenaba por las noches. Y aunque había sólo unas pocas cosas para guardar, no permitía que se amontonaran. Cuando nos íbamos a dormir, la casa estaba ordenada.

A veces, es tentador dejar tareas para después cuando no hay mucho para hacer. Usted debería resistir esa tentación porque su negligencia a menudo hará que las tareas sean más difíciles de completar más tarde.

Cuando no tenía hijos y trabajaba fuera de casa, hacía toda la limpieza los jueves por la tarde. Ese día, ni bien llegaba del trabajo, empezaba el lavado de la ropa. Comenzaba por las sábanas y seguía por las toallas. Al terminar de cenar, estaba lista para poner a lavar una carga de prendas de vestir. Mientras aguardaba a que se completara el ciclo de lavado y secado, limpiaba el baño, sacaba el polvo de los muebles o limpiaba la cocina. El jueves por la noche, a la hora de irme a descansar, tenía todo listo para el sábado. Lo

único que necesitaba hacer el viernes era pasar la aspiradora. Luego tenía todo el resto de la tarde para mí. Dedicaba ese tiempo a prepararme para mi trabajo y otros proyectos.

La mujer que trabaja y tiene hijos pequeños

De todas las mujeres que trabajan fuera de su hogar, esta mujer es la que tiene la tarea más dura. Sus hijos no se pueden vestir por sí mismos y, generalmente, todavía usan pañales. Muchos de estos niños están en la etapa de aprender a comer por sí mismos; mientras que otros todavía no pueden hacerlo. Ella tiene que bañarlos, vestirlos, alimentarlos y llevarlos. Temprano en la mañana tiene que preparar los bolsos para asegurarse de que la niñera, o el personal de la guardería, tenga todo lo que necesitará durante el día. Y, a pesar de toda esta tensión, se espera que de alguna manera mantenga su corazón, mente y alma intactos.

El principio básico que se aplica a una mujer en esta situación es: cuanto más recargado es el programa del día, más importante es tratar de apegarse a una rutina, a un esquema fijo. Este tipo de madre, que trabaja afuera, necesita planificar cuidadosa y exactamente lo que se propone hacer desde que llega a la casa hasta que se va a la cama. No saber qué hacer inmediatamente después, sólo añade frustración e impide usar sabiamente el tiempo.

En el capítulo 10 compartiré algunas ideas que pueden ayudar a las mujeres que trabajan y tienen hijos pequeños. Una *baby sitter*, donde es posible tenerla, puede fácilmente seguir la rutina que usted haya dispuesto para su bebé o su hijo pequeño. Los buenos hábitos que enseñe a sus hijos desde una edad temprana, le permitirán a usted controlar más fácilmente su conducta y los ayudará a ellos a sentirse más seguros y felices.

Lo más importante de todo: la mujer que trabaja y

que tiene hijos pequeños debe buscar al Señor diariamente con todo su corazón, su mente y su alma. Pídale que le ayude a controlar su vida y a ver las cosas que son verdaderamente importantes para su familia. Afirme con toda seguridad que usted debe tener el fin de semana libre para dedicarlo a usted misma y a su familia; necesita ese tiempo para restablecerse física y emocionalmente. Las preocupaciones acerca de la limpieza no deberían ni pasar por su mente los domingos.

¡Decídase!

Sé perfectamente que las circunstancias de cada familia son diferentes. Los programas de cada familia varían. La cantidad de cooperación por parte del esposo y los hijos varían. Cualesquiera sean las circunstancias, creo que al menos algunas de estas ideas pueden ser de utilidad para cada mujer que trabaja. También puede utilizarlas como un trampolín para elaborar sus propias ideas. Lo más importante es tener un plan. No importa que haya una persona o una docena en la familia, usted necesita un plan para la limpieza y la organización de su casa. Tener un plan y atenerse a él le proporcionará más tiempo libre para dedicarlo a otras cosas importantes de su vida.

El Señor colmará sus sábados de felicidad si usted se lo permite. El no desea que el sábado sea un obstáculo al final de la semana para aumentar su estrés. Por el contrario, el sábado debería ser un oasis en medio del desierto de su agitada vida. Tiene toda una semana para prepararse para ese día. ¡Aproveche el tiempo!

¿Qué pueden hacer sus hijos para ayudarla?

A los 2 años:

Guardar los juguetes

A los 3 años:

Poner su ropa en el cesto de la ropa sucia

Guardar la ropa limpia en sus cajones
Comenzar a ayudar a hacer las camas
Limpiar los platos de la comida
Vaciar los cestos de desperdicios

A los 5 años:

Vestirse
Doblar la ropa
Vaciar la máquina lavaplatos
Disponer la mesa
Limpiar lo que ensucia la mascota
Alimentar la mascota
Ayudar a guardar las provisiones

A los 7 años:

Cepillarse el pelo
Ayudar a acomodar los cajones y roperos
Desempolvar los muebles
Aspirar el dormitorio
Barrer los pasillos
Colaborar en la cocina
Ayudar en la preparación de la merienda para la escuela
Hacer las tareas escolares

A los 8 años:

Cepillarse los dientes (los dentistas recomiendan que los padres laven los dientes de sus hijos hasta esta edad; a una edad más temprana no tienen la habilidad suficiente para hacerlo bien).

Limpiar el baño

Limpiar el interior del auto

Estudiar y practicar las lecciones de música

Planchar prendas lisas

A los 10 años:

Lavar los espejos del baño

Lavar las ventanas

Lavar los pisos en pequeñas superficies
Lustrar los zapatos

Luego de los 10 años:

Lavar el auto
Cortar el césped
Hacer un postre
Pintar
Limpiar la heladera
Limpiar el patio
Planchar
Sacar los desperdicios
Preparar una comida completa
Hacer las compras del supermercado

Capítulo 8

Tradiciones que hacen del sábado un día especial

Cuando dejé mi casa para ir al colegio, llevé conmigo muchas de mis pertenencias más queridas. Empaqueé mis ropas y llevé ropa de cama, mesitas de luz, un reproductor de cassetes, lámparas y útiles escolares. También llevé varios cuadros y recuerdos que tenían un gran valor sentimental para mí. Estos objetos realzarían la decoración de mi dormitorio y me recordarían a mi hogar, mi familia y mis amigos.

Llegué un domingo. Enseguida desempaqueé todo y arreglé mi nuevo dormitorio. Poco a poco fui haciendo nuevos amigos y adaptándome a la nueva rutina del colegio.

Al principio no me di cuenta, pero había llevado también otro tipo de cosas "empaqueadas". Durante el apuro de la inscripción, el comienzo de las clases, los deberes escolares y las nuevas actividades, estos importantes objetos quedaron dentro del paquete. Sin embargo, al llegar la puesta de sol del viernes, el comienzo de mi primer sábado en el colegio, lo quisiera o no, mi mente comenzó espontáneamente a "desempacar" estos recuerdos. El recuerdo de los sábados

pasados comenzó a inundar mis pensamientos. Al acostarme, mis ojos se llenaron de lágrimas y sentí nostalgia, una mezcla de alegría y tristeza. La alegría, por lo muchos y agradables recuerdos que eran tan reales como las cosas con las que había decorado mi dormitorio. La tristeza, porque no podía participar de las actividades sabáticas del hogar de mi infancia.

Podía oler la deliciosa sopa que mi madre hacía todos los viernes para la cena. Podía oír los himnos que surgían del equipo estereofónico e imaginaba cómo se vería la casa después de los últimos preparativos para el sábado. Podía imaginarme a mi familia arrodillada, orando todos juntos y recitando el Padrenuestro mientras daban la bienvenida a un nuevo sábado. ¡Habría hecho cualquier cosa por estar junto a ellos!

Mis más tiernos recuerdos de la vida familiar se mueven alrededor del sábado y las tradiciones sabáticas. Mientras estuve interna en el colegio, el sábado era cuando me sentía más cerca de mi hogar. Aún hoy, como mujer casada y madre, hay muchos y cálidos recuerdos que surgen en mi mente a lo largo de las horas sagradas: recuerdos del hogar y de las actividades de la iglesia, recuerdos de comidas especiales y amigos especiales. Muchas de esas actividades constituyen las tradiciones sabáticas de mi hogar, que fueron instituidas por mis padres. Como joven adventista del séptimo día, esas tradiciones me ayudaron a fortalecer la relación con mis padres, mi iglesia y mi Dios.

¿Por qué tener tradiciones sabáticas?

Mi experiencia durante los años de internado en el colegio recalca, para mí, la importancia de las tradiciones sabáticas. Las tradiciones continúan dando un toque especial al sábado aunque estemos lejos de nuestras familias. Ellas nos acercan al hogar aunque estamos lejos de él. Cuando estamos en casa, ellas nos dan seguridad. Hacen que cada sábado sea un día especial para nosotras.

Las tradiciones o costumbres sabáticas pueden hacer que el sábado sea un día especial para sus hijos, así como lo hicieron para mí y yo lo estoy haciendo para mi familia ahora. El sábado nunca será un día diferente para sus hijos si usted no hace un esfuerzo para presentarlo ante sus ojos como un día santo, un día especial. Si los recuerdos que les quedan del sábado se limitan a verse tratando nerviosamente de "empujar" a su familia el sábado por la mañana para que asista a la iglesia, ¡entonces piense en las bendiciones que usted y ellos se han perdido!

Las tradiciones del hogar pueden ayudarla a enseñar a sus hijos a celebrar el sábado cuando dejen el hogar. Aprovecho cada oportunidad para enseñarle a mis hijos a amar el sábado. Quiero que eso quede tan inculcado en sus mentes y corazones que se sientan incómodos ¡aún de sólo pensar en no guardarlo!

Pero los niños pueden aprender sólo lo que les enseñamos. Ellos sacarán de usted las ideas acerca de cómo celebrar el sábado. Por supuesto, cómo observarán el sábado cuando sean adultos será asunto de ellos, pero yo quiero hacer todo lo que pueda para ayudarlos a decidirse a seguir lo que ellos aprendieron en el hogar.

Comenzando el viernes

Hable en su hogar acerca del sábado y déle por anticipado la bienvenida con alegría. Cuando mis hijos me preguntan los jueves por qué estoy limpiando la casa, les respondo con una sonrisa: "Estoy preparando la casa para Jesús. El sábado comienza mañana por la tarde". No hable de la difícil tarea de prepararse para el sábado. Hable, en cambio, de la felicidad y del privilegio que esto representa. A continuación menciono algunas de las tradiciones que hacen que el sábado sea un día tan especial para nuestra familia.

El cobertor o cubrecama sabático. Cuando cambio las sábanas los viernes por la mañana, también coloco lo que llamo mis cobertores, o colchas sabáticas. Son las

más hermosas que tengo. Un viernes de mañana, mi hijo entró a la habitación, miró el cobertor y exclamó: "¡Hey! ¡Hoy es sábado!". El sabía lo que ese cobertor significaba.

Cada cama de casa tiene su cobertor sabático. De este modo, cada hijo nota una marcada diferencia en su dormitorio durante las horas sagradas. Los domingos de mañana vuelvo a cambiarlos por los de todos los días.

La aspiradora. En mi casa, aspirar es casi una tarea diaria, pero cobra un significado particular antes que comience el sábado. Siempre aspiro toda la casa antes de comenzar con cualquiera de las otras tradiciones previas al sábado. Para mí, hay algo especial en las alfombras recientemente aspiradas. Hacen que la casa se vea mucho más limpia.

Preparar el ambiente. Los viernes, los niños se bañan alrededor de las 4:00 de la tarde y luego se ponen sus pijamas. Cierro todas las cortinas de la casa y enciendo las lámparas de cada habitación. Pongo un casete o un disco de música religiosa. Esto dispone un ambiente tranquilo y encantador.

Ahora que mis hijos son más grandes, ellos mismos van con entusiasmo a cada habitación, cierran las cortinas y encienden las lámparas. Lo hacen aunque el sol no se haya ocultado todavía. En el invierno, enciendo generalmente velas y lámparas de aceite y las coloco en distintas partes de la casa.

Juguetes de sábado. Una vez que el ambiente está listo, permito que los niños saquen sus juguetes especiales con los que únicamente pueden jugar los sábados. Como ven estos juguetes sólo una vez por semana, los consideran muy especiales. Son juguetes "tranquilos", tales como figuras en paño lenci o fieltro o juegos bíblicos. Los niños también tienen una amplia colección de casetes y discos. No deseo que se aburran y digan que durante los sábados no hay nada para hacer. Esta es la razón por la que me cercioro de que

tengan una gran variedad de juguetes y música para el sábado. Un viernes mi hijo más pequeño preguntó a su hermana melliza: "¿No estás feliz de que casi sea sábado? ¡Pronto podremos jugar con nuestros juguetes de sábado!"

Mientras esperamos que mi esposo regrese del trabajo, hago el culto con los niños. Cuando mi esposo regresa, la casa está iluminada a media luz, todo está limpio y suena una música bonita: en breve será sábado.

Tradiciones en la mesa. Establecí en mi casa la costumbre de tomar sopa los viernes por la noche, así como lo hacíamos en el hogar de mi infancia. Generalmente preparo la sopa el viernes por la mañana. Nuestra cena para recibir el sábado siempre es a la luz de las velas. Antes de la bendición, compartimos lo que el sábado significa para nosotros y cantamos "Hoy el sábado glorioso", o "¡Cuán dulce en este día de paz!", o "Nuestro sol se pone ya", o algún otro canto acerca del sábado (vea en el *Himnario Adventista* los N° 41, 45, 4, 466, 468, 470). Luego hacemos una oración para recibir el sábado.

Varias mujeres que trabajan me han contado que preparar sopa para los viernes por la noche les ha facilitado las cosas al regresar de sus empleos al fin de una semana de trabajo. Pueden distenderse y aflojarse. Conozco otras mujeres que, en la cena de los viernes, a sus familias le dan tallarines, ensalada y pan de ajo. Las noches del viernes no son un problema para ellas cuando regresan a la casa del trabajo porque conocen muy bien el esquema de los tallarines.

La atareada mujer que trabaja puede sacar provecho del esquema "sopa para la cena del viernes". Puede servir sopa enlatada presentándola en una forma atractiva, usando sus más hermosos bols y platos. Una vela en medio de la mesa también añade un toque de distinción. Aunque la comida es sencilla y lleva poco tiempo prepararla, todos los miembros de la familia sienten que es muy especial.

Todas estas costumbres bien merecen cualquier tiempo y esfuerzo que cuesten porque me ayudan a preparar a mi familia para una día maravilloso, y los niños esperan ansiosos esa cena. En verdad, nuestros hijos nos han incentivado a añadir tres tradiciones más a nuestra ceremonia de recepción del sábado. Los viernes de noche tenemos, además de la sopa, rosetas de maíz y distintos jugos. Créame que lo esperan con ganas. Además, mi esposo o yo les leemos una historia después de la sopa y antes de que se vayan a la cama.

Lo último que hago el viernes, cuando mis hijos van a dormir, es poner sus ropas de sábado en un lugar donde ellos puedan verlas. Nosotros conversamos con ellos para que captén que estas ropas están limpias y son especiales porque el Día del Señor es un día especial.

Aquí hay algunas tradiciones sabáticas que otras mujeres han compartido conmigo. Una coloca flores frescas en su casa todos los viernes. Otra pone un hermoso mantel en la mesa del comedor. Como una tradición sabática otra mujer sirve panecillos de arándano. Las familias que saben música sacan sus instrumentos y disfrutan tocando juntos. Algunas familias con hijos grandes planifican una animada charla sobre la adolescencia, y aprovechan ese momento para escuchar realmente a sus hijos adolescentes mientras les cuentan lo que están experimentando. Los padres comparten sus propias experiencias y cómo están manejando sus problemas. Otras familias tienen toda clase de juegos bíblicos con los que juegan en la mesa.

La noche de los viernes puede acercar a los miembros de la familia, especialmente en aquellas en las que hay adolescentes. Viernes tras viernes puede producirse un crecimiento espiritual y emocional.

Usted no necesita gastar un montón de dinero para hacer que el sábado sea un día especial. Tampoco necesita comprar nuevos cobertores. En cambio, piense en formas, formas sencillas, de acrecentar la experien-

cia sabática. Basta con que sólo haga algo que le diga a su familia: "Este día es un día especial, y tú también eres especial".

Actividades del sábado de mañana

Propóngase llegar a tiempo a la escuela sabática. Esto ayuda a que sus hijos vean que el sábado es un día distinto. ¿Por qué no se nos ocurriría llegar tarde al trabajo, pero pensamos que no hay problema en llegar tarde a la iglesia? ¿Qué le estamos diciendo a nuestros hijos? ¿Que el empleo es importante pero Dios no lo es tanto? Asegúrese de que su familia llegue a tiempo a la iglesia.

Usted puede evitar tareas innecesarias los sábados y, sin embargo, tener las habitaciones limpias y ordenadas. Muchas mujeres me han dicho que los sábados de mañana sus casas lucen de lo peor. Pienso que quizás se deba a que los sábados tratan de dormir un poco más y no siguen la rutina cotidiana de hacer las camas. El sábado levántese tan temprano como cualquier otro día de la semana y siga el mismo esquema o rutina matinal. Si usted cree que la casa debe lucir en las mejores condiciones en un día en particular de la semana, ese día debería ser el sábado.

Las tradiciones de la comida del sábado

En nuestra casa, los sábados almorcazamos generalmente en la mesa del comedor. Por lo regular, usamos el comedor sólo cuando tenemos visitas. Pero como quiero hacer que ese día sea un día especial, preparo la mesa del comedor para el almuerzo del sábado, y ese día no comemos en la cocina. Si en su familia siempre se usa el comedor principal para comer, utilice platos bonitos para darle un toque especial a esa comida. Deje los platos de melamina y los vasos Tupperware para las comidas de la semana, y saque su mejor vajilla para el sábado. Todas estas pequeños cosa añaden "especialidad" al sábado. Hace unos dos años, al sen-

tarnos alrededor de la mesa del comedor para el almuerzo del sábado, mi hija más pequeña dijo: "Hoy es un día muy especial. Estamos almorzando en el comedor, y estamos comiendo en platos que pueden romperse". Hasta los mismos platos le dijeron que el sábado era un día especial.

El domingo es el día en que sirvo mi "gran desayuno". Probablemente hemos dormido hasta tarde, y no tengo ninguna prisa. Desayunamos sin prisa y disfrutamos de estar juntos. Los domingos, también cenamos temprano, de modo que ese día hacemos sólo dos comidas. Generalmente trato de hacer el mismo plato cada domingo para la cena así que no tengo que pensar demasiado en qué podría preparar. Durante tres meses prepararé tallarines para la cena. Luego, durante otros tres meses o más ofreceré pizza. Con cierta frecuencia salimos a comer algo afuera en familia. A veces en esas salidas tomamos sólo yogur o helados. Es más cómodo cuando no tengo que preocuparme por lo que voy a cocinar. Y estas tradiciones gastronómicas domingueras también ayudan a dar más importancia al tiempo que compartimos como familia.

Cuando sus hijos hagan las maletas y se vayan internos al colegio, o cuando finalmente dejen la casa, ¿cuán importante será el equipaje de buenos recuerdos que lleven con ellos? ¿Qué tradiciones sabáticas tomarán de usted para aplicarlas en su nuevo hogar? Estas cosas hacen mucho más que simplemente enfatizar la importancia de guardar el sábado. Ellas transforman las horas sagradas en una significativa y feliz celebración, la clase de celebración que el Señor deseó que disfrutáramos desde el principio.

Capítulo 9

¡Auxilio! ¡El sábado tengo invitados a almorzar!

¿Por qué algunas personas dejan la Iglesia Adventista del Séptimo Día? En un artículo titulado: "¿Dónde están nuestros miembros perdidos?", aparecido en el número del 4 de mayo de 1989 de la *Adventist Review* (Revista Adventista, en inglés), Monte Sahlin escribe:

"En todas las encuestas y entrevistas con ex-adventistas, tres de cada cuatro de los que habían 'abandonado' la iglesia señalaron que la habían dejado por razones que tenían que ver con su relación con personas y grupos humanos, mientras que menos de uno en cinco se habían ido por dejar de creer en alguna doctrina de la iglesia".

Es de suma importancia que satisfagamos las necesidades *sociales* de las personas si esperamos mantenerlas en la iglesia. Las personas necesitan sentirse animadas, aceptadas, comprendidas y amadas, particularmente aquellos que son nuevos en la fe.

Una manera interesante de satisfacer las necesidades sociales de otros es compartiendo nuestro hogar y alimentos con ellos. A veces llamamos a esto "agasaraj".* Esto me suena como si de esa manera tuviéramos que montar un espectáculo para los invitados, como si tuviéramos que tener algo maravilloso para exhibir ante ellos, o como si de alguna forma tuviéramos que distraer a nuestras visitas. Prefiero la palabra "compañerismo". Compañerismo significa reunirse para compartir ideas y conocerse mutuamente. Es una palabra cálida. Cuando el Señor está en medio de esa clase de compañerismo, ¡qué momento maravilloso de crecimiento y enriquecimiento podemos tener!

¿Por qué no invitamos más a menudo a las personas a almorzar en casa los sábados? Algunas mujeres son muy tímidas y no se animan. Otras piensan que su casa no es lo suficientemente bonita, o que no está adecuadamente decorada. Para otras es demasiado difícil organizarse para recibir visitas los sábados. Sin embargo, yo sé que la principal razón para muchas mujeres es que es demasiado trabajo prepararse para recibir el sábado *y además* recibir visitas. Especialmente, las mujeres que tienen hijos pequeños y luego tienen que limpiar todo solitas, sienten que es imposible recibir invitados en su casa los sábados.

Pero si usted sigue algunas sencillas ideas acerca de cómo prepararse ahorrando tiempo, podrá disfrutar los sábados de la compañía de sus invitados. Esto ayudará a que su goce del día y la experiencia sabática de sus hijos sean mayores. No importa cuán modesto sea el ambiente, ni cuán ajustado sea el presupuesto, una pequeña planificación puede hacer que esta experiencia de compañerismo sabático sea una delicia. Aquí

presento algunas ideas que la ayudarán a reducir el estrés de prepararse para recibir invitados.

Haga planes al principio de la semana

Si todo se planea con anticipación, tener visitas no necesita ser una experiencia agotadora. Planee su menú de tal manera que, cuando llegue el día del supermercado, pueda adquirir todo lo que necesita para la comida. No necesita ser un *gourmet*, pero usted quiere que cualquier cosa que haga sea sabrosa. Un buen menú para las visitas consiste de una entrada sencilla, dos tipos de hortalizas, ensalada mixta fresca, pan o panecillos y una bebida. Es fácil prepararlo y es una comida que satisface. No piense en un menú para los invitados tan complicado que pierda el interés en hacerlo. Además, si usted prepara una comida muy complicada, sus invitados pueden sentir que tienen que "mantener el nivel" si la invitan a su casa. Recibir visitas no debe convertirse en una competencia. Debería ser un momento para disfrutar de la compañía mutua.

Algunas mujeres son excelentes panaderas. Otras son talentosas para hacer postres. Yo no pertenezco a ninguno de los dos tipos. Mis postres son muy simples. Muchas veces coloco dos bolas de helado en una compotera, y ése es el postre. En el verano pongo generalmente una gran bandeja con frutas frescas. Otras veces coloco moras o frutillas sobre una porción de torta. Mis postres no requieren mucho tiempo de elaboración. Las comidas sencillas y saludables son más fáciles para usted y para sus invitados. De este modo usted puede concentrarse en disfrutar del compañerismo en vez de preocuparse con un menú extravagante.

Los miércoles y jueves de noche cocino lo más que puedo. ¡Por favor, no dedique el viernes a la cocina! Usted podrá disfrutar mucho más de su familia los viernes al atardecer si no está tan preocupada con la

* En inglés, *entertaining*, "festejar", "entretenir". Nota del editor.

preparación de los alimentos. Aunque no tenga invitados, prepare la comida para su familia con anticipación.

Yo preparo la entrada de la comida del sábado para los invitados al comienzo de la semana. Cuando llega el viernes, la entrada y los postres son las últimas cosas en las que pienso. ¡La parte más difícil está totalmente lista el jueves de noche! Estoy convencida de que el no cocinar es lo que hace que los viernes me resulten tan aliviados. Además, hasta donde me es posible, trato de hacer más cantidad de comida para guardarla en el freezer como reserva para las veces cuando llegan visitas inesperadas. De hecho, muchas salsas, entradas y otros platos, generalmente adquieren mejor sabor después que pasa el tiempo.

Hasta puede preparar el viernes los ingredientes para la ensalada. Si lava las hojas de lechuga y luego las seca bien, se mantendrán hasta el día siguiente sin marchitarse o volverse marrones. Después de haber cortado la lechuga guárdela en un recipiente cubierto con un plástico. Prepare rodajas de rabanitos, tomates, zanahorias y otros ingredientes. Coloque cada ingrediente en bolsitas separadas y luego guárdelos en la heladera. Aderezar la ensalada cuando regresa de la iglesia le llevará tres minutos. Preparando los ingredientes el viernes, ahorrará tiempo del sábado.

El viernes también puede preparar pan de ajo. Corte rodajas de pan francés, úntelas con margarina y espolvoreélas con polvo de ajo. Métalas en una bolsa de plástico y guárde las en la heladera. El sábado, antes de servirlas, póngalas en una bandeja y páselas rápidamente por el horno.

Si usted está planeando servir verduras frescas, también puede prepararlas el viernes. Lave las verduras, córtelas dentro de la olla en la que las hervirá, póngale una tapa y guarde la olla en la heladera.

Preparar el viernes estas cosas no lleva mucho tiempo. La mujer que trabaja fuera de la casa puede hacer

todo eso la noche anterior. Incluso un niño ya grande puede hacer todas estas cosas por sí mismo.

Disponga la mesa el viernes

Disponga la mesa el viernes, en la primera parte de la tarde. Si usted trabaja fuera de su casa, hágalo más tarde. Coloque todo sobre la mesa, incluyendo los platos, los cubiertos, las copas, las servilletas, los saleros, las fuentes, las cucharas de servir y un centro de mesa. Esto le ayudará a descubrir si todos los elementos caben en la mesa sin amontonarse, o si necesita utilizar otros platos o arreglos. Después de ubicar las fuentes sobre la mesa, sáquelas y colóquelas en algún lugar sobre la mesada de la cocina. Si usted sabe exactamente qué alimentos colocar en cada fuente, cuando el sábado llegue la hora de servirlos, encontrará todo al alcance de sus manos.

Obviamente, si no tiene un comedor, no será práctico disponer la mesa el viernes. Pero aún así podrá apilar los platos, los cubiertos, las servilletas y las copas en algún rincón cercano a la mesa en la que se almorzará con el fin de tener todo a mano. Tan pronto como termine el desayuno del sábado, ponga el mantel sobre la mesa. Si hay niños grandes en la casa, ellos pueden poner la mesa. ¡Así no tendrá que preocuparse por preparar la mesa después de llegar de la iglesia!

Mis hijos se entusiasman los viernes que preparo la mesa del comedor. Quieren saber quién vendrá a almorzar el sábado. Después de decirles quiénes serán nuestros invitados, les doy algunas sugerencias de lo que podemos hacer para que nuestros amigos se sientan bienvenidos. Si van a venir otros niños, les hablo acerca de la cortesía de compartir los juguetes y los prevengo para no pelear con ninguno de los niños aunque esté jugando con uno de sus juguetes preferidos. Generalmente, a los adolescentes les gusta invitar a casa a sus amigos los sábados. Esto puede ayudar para que no se aburran durante las horas del sábado. Para un adoles-

cente siempre es más agradable tener cerca a un amigo, que tener solamente a sus padres. Además, usted puede asegurarse de que sus hijos están observando el sábado correctamente si están con usted.

Qué hacer el sábado

Antes de salir para la iglesia, programe el timer de su horno y coloque en él la entrada. "¿Y si su horno no tiene un timer?". Aquí hay tres ideas.

Usted puede dividir el tiempo de horneado en dos partes iguales. Si la receta recomienda una hora a 180 grados, haga los primeros treinta minutos a 180 grados antes salir hacia la iglesia. Haga los segundos treinta minutos el regresar de la iglesia. Cuando terminen los segundos treinta minutos de la cocción, usted ya habrá terminado de preparar el resto de las cosas. ¡Asegúrese de apagar el horno antes de ir a la iglesia!

La segunda idea es dejar el plato de entrada en el horno a una temperatura baja. Gradue la temperatura del horno a 70 ó 100 grados. Cubra el plato con papel aluminio. Cuando regrese de la iglesia la comida estará lista o casi lista. ¡Y el aroma de comida al llegar a casa es tan delicioso!

O puede también cocinar la entrada completamente antes de irse a la iglesia. Después que esté cocida, apague el horno, cúbrala con papel de aluminio y déjela en el horno. Al volver de la iglesia, encienda el horno a 120 grados. La entrada estará caliente para cuando usted esté lista para servirla.

Al volver de la iglesia, su esposo puede ayudar a sus hijos a cambiarse de ropa. Si usted está presionada por el tiempo, no se cambie de ropa. Póngase un delantal y vea cómo está la entrada. Saque de la heladera los recipientes de las ensaladas y condimento todo junto. Vuelva a colocar la fuente de ensalada en la heladera. Ahora prepare la bebida. Después que la bebida esté lista, saque la olla con el plato principal y caliéntela al vapor, o al baño María. También entibie los panecillos.

Mientras está haciendo estas cosas, mire alrededor de la cocina y guarde todo lo que esté fuera de su lugar. Coloque en el lavavajillas los platos que acaba de ensuciar. Ordene todo lo que pueda. Arroje los desperdicios. Postergar las cosas sólo hace que, luego, la limpieza sea más difícil.

Cuando sus invitados llegan, usted puede saludarlos tranquilamente porque tiene todo bajo control. La comida está lista y la cocina está razonablemente en orden.

Ahora saque las fuentes, comience a poner en ellas la comida, y ponga los alimentos en la mesa. Cuando todo está sobre la mesa, sirva a los niños. Yo les sirvo a mis hijos antes de llamar a alguno a la mesa; esto permite un comienzo más tranquilo. Luego llamo a los invitados a sentarse alrededor de la mesa. ¡Ahora a sentarse, relajarse y disfrutar de la comida!

Planificar de antemano el almuerzo del sábado puede significar una gran diferencia. El almuerzo del sábado no será una carga si usted sigue alguna o todas estas ideas.

Presente una mesa bonita y económicamente arreglada

Muchas mujeres sienten que no tienen cosas bonitas con las que decorar la mesa del almuerzo. Es posible que no tengan alguna pieza de porcelana o alguna artesanía de arcilla. Para muchas el cristal está fuera de sus posibilidades. La única clase de manteles que tienen algunas son los de plástico. En realidad, usted no necesita tener cosas lujosas o bonitas para disponer una mesa atractiva. Trate de ser creativa utilizando diversos colores; esto puede marcar una verdadera diferencia.

Creo que cada hogar debería contar con un juego de platos blancos o color hueso. Un color neutral le permitirá variar la presentación de su mesa usando diferentes manteles y servilletas. Adquirí un juego de pla-

tos color hueso por diez dólares en una liquidación hace aproximadamente ocho años. Los he usado en repetidas ocasiones para presentar una mesa atractiva.

Usted puede adquirir platos bonitos y económicos si mantiene sus ojos abiertos. Yo siempre estoy a la expectativa. Siempre visito los bazares locales, los shoppings y las tiendas de segunda mano; y a menudo encuentro platos baratos que lucen muy bonitos sobre la mesa y no cuestan demasiado. Un consejo: no compre ningún juego que sea para menos de seis personas.

Animo a todas las mujeres a que compren manteles con adornos en natural o en blanco. Búsquelos en la época de ofertas o en las tiendas de segunda mano. Hasta puede utilizar las sábanas como manteles. Yo lo hago. Lucen hermosas y me permiten una amplia variedad en la elección de colores. No las corte; deje que caigan graciosamente sobre el piso. Algunas veces coloco un mantel sobre una sábana para obtener un efecto realmente muy bonito. Si tiene habilidad para la costura, puede hacer servilletas que hagan juego y colocar individuales sobre la sábana. De vez en cuando disponga la mesa usando servilletas de dos colores diferentes. Si usted tiene un número par de personas invitadas, alterne servilletas color durazno con algunas de color crema. Lo mismo puede hacerse con los individuales. También puede mezclar individuales color durazno con servilletas color crema o viceversa. Con un poco de creatividad, usted puede presentar una hermosa mesa sin gastar mucho dinero.

Muchas mujeres no tienen fuentes y otras piezas de servicio que hagan juego con los platos. Yo conseguí piezas de servicio que hacen juego con mi lindo juego de platos buscando ofertas de bols de Pirex en los comercios locales. Compré algunos con tapa y otros sin ella, algunos grandes y otros pequeños. Parecen un juego porque son todos de Pirex. Tengo una jarra de

cristal y coloco mis vasos transparentes. Junto con estas fuentes y bols pongo adornos de arcilla, porcelana o de cualquier otra clase.

Esas visitas inesperadas

Siempre trato de estar preparada para las visitas inesperadas. ¡Más de una vez nuestros amigos se han presentado ante la puerta justo antes de una comida!

A continuación hay una lista de alimentos que pueden prepararse con facilidad y en poco tiempo. Téngalos en la despensa en caso de que los amigos aparezcan inesperadamente.

Salsa de tomate enlatada o embotellada

Tallarines

Verduras congeladas mixtas

Puré de papas instantáneo

Porotos y otras legumbres enlatadas

Sobres con sopa instantánea "caliéntese y sírvase"

Cajas de galletas finas

Alguna clase de preparado para tortas

Algún tipo de relleno enlatado para pastel (las frutilas son mejores) para colocar sobre la torta

Si tiene estas cosas a mano, no tendrá que preocuparse cuando lleguen visitas inesperadas. ¡Usted estará lista!

Finalmente, el compañerismo

En todos sus preparativos, no olvide el maravilloso compañerismo cristiano. No pierda la oportunidad de mostrarle a las personas que las estima, sólo por el simple hecho de que pueda parecerle muy difícil preparar el almuerzo o porque sus platos no son todo lo bonitos que quisiera.

Es maravilloso invitar a sus amigos más cercanos o a quienes usted admira y honran su hogar. Pero hay muchos otros que necesitan su amistad. Los que se sienten desplazados, los que no pueden afrontar el gasto de devolverle la invitación, los que no son populares,

los que nunca son invitados. Usted sabe quienes son. Asisten a su misma iglesia, y su interés en ellos los mantendrá en la iglesia. Hay otros que no son de la iglesia, pero viven en su mismo vecindario; su aprecio por ellos puede conducirlos a la iglesia y abrir sus ojos para que vean al Salvador.

“Estos serán huéspedes que no os costará mucho recibir. No necesitaréis ofrecerles trato costoso y de mucha preparación. Necesitaréis más bien evitar la ostentación. El calor de la bienvenida, un asiento al amor de la lumbre, y uno también a vuestra mesa, el privilegio de compartir la bendición del culto de familia, serían para muchos como vislumbres del cielo” (Elena de White, *El hogar adventista*, p. 408).

Recuerde, también, las palabras de Jesús: “Cuando hagas comida o cena, no llames a tus amigos... ni a vecinos ricos; no sea que ellos a su vez te vuelvan a convidar, y seas recompensado. Mas cuando hagas banquete, llama a los pobres, los mancos, los cojos y los ciegos; y serás bienaventurado; porque ellos no te pueden recompensar, pero te será recompensado en la resurrección de los justos” (Lucas 14:12-14).

Capítulo 10

¿Y los niños?

Usted se preguntará qué tiene que ver un capítulo acerca de los niños en un libro que trata de la preparación del hogar para recibir el sábado. Sin embargo, como todas las mujeres saben, los niños son un factor importante en lo que a la organización del hogar se refiere. Cometería una injusticia, tanto con las mujeres profesionales como con las que pasan todo el tiempo en su hogar, si no les dijera qué hacer con sus hijos para realizar la mayor parte de su plan para el mantenimiento de la casa. Usted no podrá mantenerse al día con su hogar si no ha inculcado el sentido del orden en la vida de sus hijos.

En los capítulos anteriores expliqué en detalle mi plan de preparación de la casa para recibir el sábado, pero, ¿cómo ayudan esos detalles a las mujeres con bebés que lloran durante toda la noche y que quieren ser alimentados a cualquier hora? ¿Cómo puede una mujer tener fuerzas para hacer todo en forma planificada si está exhausta? ¿Cómo puede levantarse temprano para realizar su devoción personal si ha sido despertada tres o cuatro veces durante la noche?

Para las mujeres con niños, la vida puede convertirse en un círculo vicioso. Usted trata de seguir una

planificación para su hogar. Sus hijos no se lo permitirán porque demandan constantemente su atención. Al día siguiente lo vuelve a intentar, pero parece que cuanto más trata de organizar su vida, más exigentes se vuelven sus hijos. ¿Hay alguna esperanza para usted, madre de niños pequeños? ¡Sí, la hay!

El orden y el niño

El secreto para hacer frente al manejo del hogar, cuando en el mismo hay bebés, es inculcar el sentido de orden en sus hijos desde el principio.

"El cultivo del orden y del gusto es una parte importante de la educación de los hijos....

"Como guardianes y maestros de vuestros hijos, tenéis el deber de realizar aun las cosas más pequeñas del hogar con buen gusto y orden....

"Recordad que en el cielo no hay desorden, y que vuestro hogar debería ser un cielo aquí en la tierra....

"Si vuestros hábitos son correctos, si manifestáis pulcritud y orden, virtud y justicia, santificación del alma, el cuerpo y el espíritu, respondéis a estas palabras del Redentor: 'Vosotros sois la luz del mundo'" (Elena de White, *Conducción de niño*, p. 102).

"En cuanto nacen [los hijos], Satanás, mediante sus múltiples artimañas, comienza a obrar con el genio y la voluntad de ellos. El que estén seguros depende de la sabiduría y del cuidado vigilante de los padres. En el amor y el temor de Dios deben esforzarse por ocupar de antemano el jardín del corazón, sembrando las buenas semillas de un espíritu recto, de hábitos correctos y del amor y temor de Dios" (Elena de White, *El hogar adventista*, p. 181).

Los beneficios de un programa preestablecido

Tales apelaciones a una educación cuidadosa de nuestros hijos suenan maravillosas, y la llegada de un

nuevo bebé es lo máximo para una joven pareja. ¡Pero poco sabe esa pareja del caos que rápidamente puede producirse cuando un bebé viene a vivir con ellos! El bebé llora, duerme y come a cualquier hora del día o de la noche. La mamá se cansa y se vuelve irritable. El esposo se pregunta cuál es su lugar en este nuevo triángulo. Ahora sus comidas nunca están listas, sus ropas no están limpias y apenas habla con su esposa. Cuando regresa a casa, pareciera como si un tornado hubiera azotado su casa y, a menudo, la madre y el niño están llorando. La mayoría de nosotras aceptamos estas situaciones como inevitables; creemos que no hay otras opciones. Estoy firmemente convencida que hay un camino mejor, una forma más ordenada y feliz.

Creo que usted como mamá puede vivir más descansada y al mismo tiempo llevar adelante todas sus responsabilidades. No digo esto porque yo haya sido una super mamá sino porque cada día tenía un programa preestablecido para seguir. Un programa, fielmente seguido, le brindará tiempo para las tareas domésticas y para sus hijos. Su esposo no sentirá que lo ha descuidado. Las comidas estarán listas a tiempo y las ropas estarán limpias. Además, cada día tendrá algún tiempo para usted misma y para crecer en su vida de pareja como marido y mujer. ¿Suena demasiado bien para ser cierto? Por experiencia propia sé que un programa preestablecido, un camino a seguir conocido, puede ayudarle a organizar su vida cuando tiene hijos pequeños. La alternativa es el caos que muchas de nosotras hemos llegado a aceptar como inevitable.

Las familias con infantes necesitan planificar las horas para dormir, para las siestecitas, para despertarse, para bañarse y para comer. Una programa típico para el bebé podría ser parecido a este:

6:30 -Levantarse y primera comida.

7:15 -Hora de dormir.

9:00 -Despertarse, jugar, salir a caminar.

- 10:00 -Hora de bañarse.
- 10:30 -Segunda comida.
- 11:00 -Siestecita del mediodía.
- 14:30 -Levantarse y tercera comida.
- 15:00 -Hora de estar despierto.
- 17:30 -Prepararse para la cama.
- 18:00 -Cuarta comida.
- 18:30 -A la cama para dormir.
- 22:00 -Quinta comida.

Probablemente tendrá que añadir una comida adicional alrededor de las dos de la mañana por un tiempo, pero al cabo de unas pocas semanas esto no será necesario. La comida de las 10:00 de la noche también será innecesaria después de aproximadamente las ocho semanas. Cuando su bebé tenga dos meses, bien puede dormir desde las 6:30 de la tarde hasta las 6:30 de la mañana sin ninguna interrupción.

Aquí hay otras ventajas que se consiguen al seguir un programa:

Seguridad. Sus niños sabrán que serán cuidados. Usted le quita a ellos, desde el mismo principio, la responsabilidad de determinar cuándo deberían dormir y comer. Ellos aprenden, desde muy temprano, que usted suplirá todas sus necesidades a la misma hora cada día. Los niños prosperan con hábitos de regularidad. Les gusta sentir los límites. Eso les brinda seguridad.

Salud. Cuando los niños no comen entre comidas, tienen un saludable apetito a la hora de comer y dientes sanos. Las epidemias de gripe y resfrios los afectarán con menor frecuencia porque de noche duermen lo suficiente, comen a intervalos regulares y beben mucha agua.

Estos primeros años de orden y regularidad también sentarán las bases para futuros beneficios. A medida que sus hijos vayan creciendo, experimentarán una sensación de amor y seguridad, pero también sabrán que el mundo no gira a su alrededor para darles todo lo que desean y se les antoja. Cuando vayan a la

escuela o al trabajo, pondrán paciencia y orden en lo que hagan.

Nuestra misión como amas de casa no es fácil. Para las mujeres que trabajan, la tarea es doblemente difícil. Un sistema organizado para el hijo de una mujer que trabaja es doblemente importante.

Mis puntos de vista sobre la regularidad en las vidas de los bebés y niños pequeños puede que no se aplique en todos los casos. Eso es claro. Pero estoy convencida de que establecer hábitos de orden y regularidad en la vida de los pequeños, puede significar una gran diferencia en la vida de sus hijos y en su hogar. Recuerde que es su responsabilidad desarrollar buenos hábitos de orden y valores espirituales en sus hijos de modo que ellos puedan desarrollarse como Jesús, quien "crecía en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y los hombres" (Lucas 2:52).

Capítulo 11

Cómo completar la limpieza de la casa

En este capítulo iremos más allá de la planificación o programa de limpieza semanal para recibir el sábado. Iremos a donde pocas se atreven a ir. Acompáñeme mientras viajamos al rincón más lejano del armario o ropero, a la parte posterior de los cajones, a debajo de las camas y bajo las mesas. Ahora estamos listas para completar la limpieza de la casa.

Seguramente, todo eso suena como una gran cantidad de trabajo, pero ¡no se preocupe! Un plan hará que la tarea sea mucho más fácil. Un buen plan le permitirá trabajar tan rápido o tan lento como su agenda se lo permita. Usted puede hacer esta tarea de limpieza y orden en una sola vez, o puede distribuirla a lo largo de varios domingos, o puede dedicarle unas pocas horas todas las semanas.

Primero, hablemos acerca de algunos documentos importantes.

Cómo organizar los documentos importantes

Aquí le explico cómo lo hacemos en nuestro casa. Sobre nuestro escritorio hay un pequeño archivo que contiene cinco carpetas de diferentes colores. Están etiquetadas como sigue:

1. Documentos relacionados con el préstamo bancario de la casa y el auto *
2. Estado de nuestras cuentas bancarias
3. Cuentas a pagar
4. Recibos a llenar
5. Documentos necesarios para hacer la declaración anual de ingresos

El cajón superior del escritorio contiene bolígrafos, lápices, marcadores, cinta adhesiva transparente, una abrochadora y tijeras. El cajón contiguo contiene sobres, estampillas, papel y un cuaderno con direcciones. Cuando es tiempo de pagar las cuentas, todo está al alcance de la mano. Cuando llega la época de hacer la declaración jurada de rentas, tomamos la carpeta correspondiente donde guardamos todos los formularios del impuesto y los recibos relacionados con los pagos.

Nosotros pagamos las cuentas una vez al mes. Es posible que usted prefiera pagar más a menudo. Cuál quiera sea el término de pago, el tener un sistema siempre ayuda. El día del mes en el cual nosotros pagamos, tomamos la carpeta "Cuentas a pagar" y comenzamos a revisar todas las facturas pendientes de pago. Pagar las cuentas no es divertido, pero este sencillo sistema hace que todo sea más tolerable.

También tenemos un archivo general más grande. Hay una carpeta debidamente etiquetada para cada mes del año. Archivamos todos los recibos de las cuen-

* En los Estados Unidos de Norteamérica, donde vive la autora, la mayoría de la gente compra la casa con un préstamo bancario a largo plazo, y lo mismo hacen con el auto. Además, todo el mundo tiene cuenta bancaria, porque casi todo se paga con cheques. El llamado "dinero plástico", o tarjetas de crédito, es cosa de todos los días. Las facturas a pagar llegan por correo, y los cheques van por el mismo camino. Cada familia tiene que hacer una declaración de rentas anual, para determinar el impuesto que debe pagar al gobierno. Se necesita mantener todo ese papelerío bajo control, para que no se produzca una catástrofe. Aunque puede ser que algunas lectoras no tengan estos problemas donde viven, aún así es importante mantener todos los documentos organizados. *Nota del editor.*

tas pagadas ese mes en la carpeta correspondiente. Cada juego de carpetas de un año se guarda durante cinco años, por si cayera una inspección de la Dirección General de Rentas. Detrás de estas carpetas mensuales, guardamos otras carpetas con documentos importantes (seguros, garantías de los aparatos del hogar, manuales de instrucciones, etc.). Es posible que usted prefiera guardar los documentos muy valiosos en una caja fuerte a prueba de fuego o en una caja de seguridad del banco. Con nuestro sistema, tan simple como es, nunca tuvimos problemas para encontrar un papel importante.

Cómo organizar la correspondencia

A menos que tenga un plan para ordenar su correspondencia,* ésta la aplastará. Esto es lo que hago yo.

Cuando llega la correspondencia, la selecciono tirando inmediatamente todo lo que no sirve. Las cuentas van directamente a la carpeta "Cuentas a pagar". Guardo todo lo que está dirigido a mi esposo y que supongo que puede llegar remotamente a interesarle. Lo que a mí puede parecerme que no tiene importancia y se puede tirar, puede ser que para él sea de gran importancia. Pongo toda su correspondencia en un montón sobre su silla del comedor. Cuando llega a casa, la mira, arroja todo lo que no le sirve y guarda el resto. Después de apartar la correspondencia de mi esposo, me siento a disfrutar de mi correspondencia. Me encanta recibir cartas de mis amigas y escribirles. Tengo una "caja de correspondencia", una caja de plástico que contiene material de correspondencia para todas las ocasiones: sobres, papel para cartas, tarjetas de cumpleaños, de aniversario, de "mejórate pronto",

* En los Estados Unidos la gente recibe diariamente mucha correspondencia, por eso es importante que la clasifique inmediatamente. La mayor parte de lo que llega es propaganda comercial, que puede ser descartada. Pero llegan también las infaltables facturas a pagar, además de mucha correspondencia personal de amigos o familiares. *Nota del editor.*

de agradecimiento y otras. También guardo allí los bolígrafos, los sellos postales y un cuaderno con direcciones. Cada cosa ocupa su lugar. Si tengo tiempo, contesto las cartas inmediatamente. Si no, guardo la carta en la caja y vuelvo a ella más tarde.

Me gusta tener un calendario a mano cuando abro la correspondencia. Utilizo uno de esos calendarios que tienen un recuadro grande para cada día, y anoto allí los compromisos importantes: bodas, fiestas, invitaciones a cenar, etc. En el recuadro correspondiente al día anoto la ocasión, quién nos ha invitado, la hora, el lugar y el número de teléfono. Después de anotar toda esa información en el calendario puedo tirar la invitación. Coloco el calendario al lado del teléfono de la cocina, con bolígrafos y lápices a su lado.

También uso el calendario para acordarme de los vencimientos bancarios. Usted puede utilizar el calendario para que le recuerde todas las cosas que necesita hacer durante la semana. También puede tener dos calendarios: uno para anotar los detalles de su programa de tareas domésticas y otro para los compromisos. Soy una convencida de la utilidad de los calendarios, y cuanto más grandes mejor.

Cómo mantener ordenados los cajones

En algunas tiendas y en los bazar se venden una especie de canastas o cajas de plástico, generalmente en tres tamaños. Yo las utilizo para ordenar mis cajones. La de tamaño mediano cabe dentro de los cajones de nuestra cómoda. Para los niños, coloco tres canastas en un cajón. En una ponen sus calzoncillos, en otra sus camisetas y en la otra sus medias. Yo hago lo mismo con mi cajón de ropa interior. Las canastas mantienen todas las prendas en su lugar y evitan que las ropas se deslicen y se mezclen. También ayuda a los niños a poner la ropa en los lugares correctos. No guarde todo en la cómoda, sólo la ropa. Busque otro lugar para guardar los papeleos, la correspondencia y las bolitas de los niños.

COMO COMPLETAR LA LIMPIEZA DE LA CASA 135

Después que usted haya ordenado y limpiado los cajones, coloque un trozo de jabón perfumado en cada uno de ellos. Sus ropas olerán frescas y limpias.

A continuación explico un sistema de ordenamiento que me resulta útil a mí, no sólo para ordenar los armarios sino también para los cajones, las alacenas, las cocinas, los garages, etc.

Usted necesitará varias de esas bolsas grandes para desperdicios y algunas cajas grandes, vacías y resistentes. Si le fuera posible, consiga cajas del mismo tamaño y que tengan tapa. Por último, un paquete de fichas de 7,5 x 12,5 completa su lista de elementos necesarios.

Para ordenar los armarios primero tiene que decidir si comienza por los estantes o por la ropa. Luego tome sus tres bolsas y etiquételas: 1) TIRAR; 2) REGALAR; 3) GUARDAR. Cada objeto irá en una de las tres bolsas. Cuando escoja las prendas de vestir del armario, decida cuál dejar colgada y luego coloque las otras en una de las tres bolsas. Las prendas que no ha usado por tres años o más debería ponerlas en la bolsa de "tirar" o en la de "regalar". Las ropas que están muy gastadas póngalas en la bolsa de "tirar". Las que estén en buenas condiciones van a la bolsa de "regalar". Ciertas prendas u otros objetos que tienen un valor sentimental pero ningún uso práctico cotidiano van dentro de la bolsa de "guardar". También utilice la bolsa de "guardar" para los objetos que usted usa pero que no pertenecen al armario.

No permita que los sentimientos la dominen cuando está seleccionando la ropa del armario. El vestido de graduación de séptimo grado que ahora es cinco talles más chico debería ser desechar o regalado, ja menos que su tatarabuela lo haya hecho a mano y que su hija de dos años está esperando ansiosamente para usarlo en su graduación de séptimo grado! A veces es útil pedirle a una amiga que le ayude a decidir qué cosas no guardar. Cuando una amiga me pidió que la ayudara a ver sus

cosas, desecharmos muchos objetos de los que no se hubiera desprendido por su cuenta. Al partir me dijo: "Gracias por permitirme quedarme con *algunas* cosas".

Ahora que ya ha limpiado el armario y ha clasificado las cosas, es el momento para volver a poner en el armario las cosas que decidió guardar. Yo organizo mi armario colgando todas mis ropas finas en el lado izquierdo. Las ordeno por colores, colocando juntas las prendas de colores similares. De izquierda a derecha cuelgo mis trajes, blusas y polleras. Los vestidos y blusas que uso en casa las coloco del lado derecho. Al lado de éstas cuelgo mis pantalones de vestir en perchas gruesas. Las perchas gruesas evitan las arrugas. Mi bata de baño va en el extremo derecho.

Organizo el armario de mi esposo colgando sus trajes en el lado izquierdo. Siguiendo hacia la derecha están las camisas de vestir, los pantalones y las camisas que usa para trabajar y su bata de baño. Esto pretende ser una división entre la ropa de vestir y la ropa sport. Sus camisas de sport están en el extremo derecho del armario. Sus suéteres están en el estante superior del armario, doblados y apilados uno sobre otro.

Ambos colocamos los zapatos en el piso del armario. Allí guardamos también una caja llena con elementos de limpieza para calzado. Mis zapatos de vestir los guardo en sus cajas, y si tengo una cartera que hace juego, la coloco sobre la caja de zapatos correspondiente. Mis calzado sport (sandalias, chatitas, zapatillas de tenis, etc.) las guardo en el piso del armario para tenerlas a mano. Mis cinturones los guardo en el mismo tipo de cajas que uso para mis zapatos. Las perchas para cinturones también son prácticas.

Ahora dé un paso atrás y admire su armario. No sólo está ordenado, también está limpio y contiene sólo las cosas necesarias.

Probablemente a estas alturas sus tres bolsas estén llenas. De modo que tome la bolsa de "tirar" y ¡tírela! Coloque la bolsa de "regalar" en su garage. Espere a

terminar de recolectar las bolsas de "regalar" de todos sus armarios y luego llame al Ejército de Salvación, a la Sociedad de Dorcas, o a cualquier otra institución de beneficencia que desee, y entréguele sus bolsas. ¿Y las bolsas para "guardar"? Comencemos ahora con eso.

Cómo funciona el plan de almacenamiento

Ahora tome aquellas cajas con tapas, las fichas de 7,5 x 12,5, un bolígrafo y un marcador. Con el marcador escriba un 1 en el frente de la primera caja. Luego numere las otras cajas en orden sucesivo. Haga lo mismo con las fichas, tome una y escriba un 1 en la parte superior, y después numere las otras fichas en orden sucesivo. Ahora, mientras ubica los objetos de la bolsa de "guardar" en cada una de las cajas numeradas, anote cada cosa que guarda en la ficha correspondiente. En la ficha número 1 anote las cosas que guarda en la caja número uno, y así sucesivamente. En la parte inferior de cada ficha anote la ubicación de la caja, por ejemplo, "estante superior del sótano, lado derecho". Luego coloque las fichas en un archivo. Continúe limpiando y clasificando objetos en cada habitación de la casa.

¿Cuánto tiempo le llevará? Eso depende del estado en que se encuentre la casa en ese momento. Con niños pequeños en la casa, podría llevar entre tres y siete semanas, o más. Usted puede dedicarse a esto mientras sus hijos duermen la siesta, o después que se acuestan en la noche. Si sus hijos están contentos y a su lado, puede hacerlo mientras juegan. ¡No se desanime! ¡Hágalo! ¡Se sentirá muy bien cuando lo haya terminado! El sistema es muy simple de llevar a cabo y es fácil usarlo una vez que está en marcha. ¡Llegará a amarlo!

Cómo ordenar la cocina

En este momento usted debería sentirse bien por haber ordenado sus habitaciones y sus armarios. Pero ahora ha llegado la hora de enfrentarse con la cocina. Nuevamente tenga a mano las bolsas, las cajas, las

fichas, el bolígrafo y el marcador. Aquí se emplea el mismo sistema de almacenamiento. Probablemente tenga en sus cajones y estantes de la cocina, recipientes y batidoras que raramente utiliza y que están ocupando espacio. El plan de almacenamiento le ayudará a solucionar este inconveniente.

Decida cuánto tiempo dedicará a la cocina. Luego póngase una meta para ese período de tiempo. Por ejemplo, si usted dispone hoy de una hora para ordenar la cocina, podría fijarse el objetivo de organizar dos de los estantes de la alacena. Si cuenta con más horas, podría organizar la mitad de los estantes de la cocina. La organización de la cocina no parece tan frustrante si usted se propone metas parciales y las alcanza.

Algunos elementos útiles para organizar los cajones de la cocina y las alacenas son los separadores de cubiertos, las canastillas planas y las cajas de plástico. Las cajas de plástico son prácticas para almacenar mercaderías enlatadas, condimentos y otros elementos similares en las alacenas; permiten alcanzar los elementos con mayor facilidad.

El estante grande de una de las mesadas es generalmente un buen lugar para guardar las ollas grandes y las sartenes, junto con sus respectivas tapas. Yo encuentro práctico guardar las fuentes para horno y las cacerolas juntas. Guarde los platos de uso diario al alcance de su mano en el estante de abajo de una de sus alacenas. Acomode las copas de acuerdo con la frecuencia que las usa. Coloque las de uso ocasional en los estantes superiores y las de todos los días en los de abajo. Guarde las fuentes todas juntas. Ponga los platos más bonitos en los estantes de arriba puesto que no se los utiliza tan a menudo. Guarde los Tupperware todos juntos en un lugar: los recipientes grandes en un lado, los medianos en el medio, y los pequeños en el otro extremo del estante.

Tenga dos juegos de separadores en los cajones de

los cubiertos: uno para los cubiertos de uso diario y el segundo para los más finos. Los separadores de cubiertos más angostos son ideales para guardar las cucharas de helado, las pinzas para la ensalada y las cucharas para servir la comida. Guarde los utensilios de cocina (espátulas, cucharas de madera y de plástico, batidores de huevo, cucharones, etc.) en una cubeta al lado de la cocina. Los libros de cocina y las recetas van en la alacena sobre la cocina. No se olvide de reservar un cajón para el papel aluminio, y para el papel y las bolsas de polietileno.

Encontrará práctico tener las especias y los condimentos en la alacena al lado de la cocina. Esto evitirá que cuando cocine tenga que ir y venir constantemente. Si coloca papel aluminio en el fondo y en el piso del horno, reducirá las veces que tendrá que limpiarlo. Poniendo papel aluminio a todas sus bandejas de hornear la limpieza será más fácil todavía.

Trate de mantener despejadas las mesadas. Usted necesita tanto espacio como le sea posible. Mientras limpia la cocina, piense lo que tiene o no sentido. ¿Tiene sentido guardar las agarraderas lejos de la cocina? Los objetos que se utilizan con frecuencia deben dejarse cerca; los que no se usan tan frecuentemente deben guardarse más lejos.

Ahora que ha terminado de ordenar la cocina, ¡salga y celebrelo! ¡Usted ha concluido la limpieza!

Ciertas tareas de limpieza necesitan ser hechas sólo de tanto en tanto. Yo anoto en uno de los calendarios las fechas cuando debo hacerlas. He aquí algunas sugerencias en cuanto a la frecuencia con que se puede realizar algunas tareas de limpieza.

Cada tres meses. Lavar las ventanas.

Cada seis meses. Pasar la aspiradora debajo de todos los muebles, sacar la ropa de la nueva estación y guardar la de la anterior.

Anualmente. Limpiar las cortinas y alfombras, el fil-

140 ¡OH, NO! ¡OTRA VEZ ES SABADO!

tro de agua, el freezer y las paredes interiores de la casa.

Y ahora, ¡manos a la obra! "Considera los caminos de su casa, y no come el pan de balde" (Proverbios 31:27).

Capítulo 12

Cómo crear una atmósfera hogareña

A lo largo de once capítulos hemos cubierto el aspecto práctico de las tareas domésticas y cómo llevarlas a cabo eficientemente. Sin embargo, su felicidad y su éxito como ama de casa dependen de mucho más que tan sólo unas pocas buenas ideas. Una programa eficaz puede ser la herramienta efectiva que le ayude a llegar con todo listo a tiempo para recibir el sábado, pero eso solo, en última instancia y por sí mismo, no la hará dichosa ni a usted ni a los miembros de su familia.

¿Dónde está la diferencia? ¿Qué cosas pueden hacer que su hogar sea el "cielo en la tierra" que tanto desea? Creo que su felicidad y la de su familia descansa mayormente en las actitudes que usted tenga en cuanto a su vida como ama de casa.

La influencia de la madre

Como madre, esposa y ama de casa, usted realiza un tarea sumamente importante. "Al rey en su trono no incumbe una obra superior a la de la madre", escribe Elena de White. "Esta es la reina de su familia. A ella le toca modelar el carácter de sus hijos, a fin de que sean idóneos para la vida superior e inmortal. Un

ángel no podría pedir una misión más elevada; porque mientras realiza esta obra la madre está sirviendo a Dios" (*El hogar adventista*, pp. 206, 207).

Me gusta la ilustración de la madre como una "reina". Ser una reina es ocupar un puesto elevado, una posición desde la cual se ejerce una influencia considerable. La madre como "reina" del hogar tiene una influencia infinitamente profunda sobre los miembros de su familia. Ella es como un termostato: regula la temperatura espiritual y emocional del hogar.

Como evidencia ofrezco el ejemplo de una familia que mi esposo y yo conocemos desde hace muchos años. Somos muy buenos amigos. Ellos son una familia de cinco, igual que nosotros, pero allí es donde termina toda la similitud. Mi amiga, la mamá de la familia, es una mujer joven, de hablar suave y un poco tímida. Raramente levanta su voz. ¡Ni siquiera la levanta cuando llama a sus hijos! En cambio, va buscándolos dormitorio por dormitorio. En este aspecto, su familia es como ella. En la hora de las comidas, su esposo y sus hijos se sientan tranquilamente; por lo general hablan suavemente. Son un familia feliz, una familia tranquila.

En el otro extremo, está mi familia. Mi voz no es exactamente un murmullo. Cuando llamo a los miembros de mi familia, ¡lo hago a gritos!

Cuando estoy contenta me entusiasmo y elevo la voz. Además, me gusta hablar. Mis hijos también hablan fuerte cuando están felices. Al sentarnos a cenar, nos convertimos en una feliz familia ruidosa.

Cada familia refleja la personalidad de la madre.

Las madres también pueden tener un impacto negativo en la sensibilidad de la familia. Una madre depresiva puede girar la perilla del termostato hacia abajo. La inseguridad y la confusión de la madre se reflejará en la familia. Una mujer malhumorada socavará la sensación de seguridad que los miembros de su familia necesitan. Nadie sabe cuándo gritará o cuándo abraza-

rá y besarán. Por supuesto, algunos hijos tienen personalidades fuertes y resistirán esta situación; pero son la excepción, no la regla.

Si usted desea tener en su hogar un espíritu de amor y paz, eso necesita comenzar con usted. El apóstol Pedro dice que el mejor adorno de una mujer es un espíritu afable y apacible (vea 1 Pedro 3). Este es el espíritu que debería reinar en nuestros hogares.

Pero esto es ciertamente más fácil decirlo que hacerlo. ¿Cómo podemos desarrollar esa actitud? ¡Sigamos leyendo!

Cómo desarrollar una atmósfera hogareña agradable

A continuación presento algunas sugerencias para desarrollar un espíritu apropiado en el hogar. Algunas de estas sugerencias fueron tomadas de *The Bride's Book of Ideas: A Guide to Christian Homemaking*, (El libro de ideas para la recién casada: una guía para el ama de casa cristiana; Wheaton, Tyndale House Publishers, 1975), escrito por Margaret Palmer y Ethel Brownman.

1. *Siéntase feliz con lo que tiene.* Es muy fácil olvidarlo. Involuntariamente, usted cae en la costumbre de competir con los Fernández; después de todo, eso es lo que la sociedad recalca. Sin pensarlo, comienza a comparar lo que tiene, su casa, sus títulos académicos, sus autos, con los que tienen las personas de su entorno. Como resultado, usted puede llegar a depimirse. Puede pensar que las cosas buenas de la vida la han pasado por alto a usted.

2. ¿Qué está ocurriendo? Tan pronto como usted "me" toma como el foco de su vida, usted se convierte en egoísta y después en desdichada. Usted olvida que el Señor es quien ha dado a cada persona diferentes talentos. A algunas personas el Señor le ha dado bienes materiales, pero él las responsabiliza por el uso de esos medios. Cualquiera sea su situación, acepte los designios de Dios y sea feliz con lo que tiene.

Si usted se endeuda al tratar de adquirir un montón de bienes materiales, le resultará difícil sobrevivir y lo único que conseguirá es dejar de ser feliz. Un problema financiero no ayuda a la relación matrimonial y puede agriar la atmósfera del hogar.

Durante nuestro primer año de casados, Tom y yo vivimos en un reducido apartamento. ¡Era tan pequeño que podía pararme en medio de él y limpiar la casa entera! Me parecía que todos mis hermanos y hermanas habían comenzado sus vidas de casados mucho mejor que yo. Todos ellos tenían hermosos apartamentos y muebles. Miraba a mis amigas y pensaba que ellas, también, estaban mucho mejor que yo. Un día, mientras estaba compadeciéndome de mí misma, recordé Filipenses 4:11 "He aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación".

Dejé de comparar mis posesiones con las de los demás. Pensé en mi maravilloso esposo, entregado a mí y a nuestro matrimonio. Tenía un techo sobre mi cabeza y todo lo que necesitaba era establecer mi casa. Y lo que era más importante, Tom y yo habíamos formado un hogar en el que Cristo era el centro. Teníamos algo de mucho mayor valor que un costosísimo mobiliario o un apartamento. Ha sido interesante comenzar de cero y construir nuestro hogar a partir de allí. A lo largo de los años, hemos tratado de no competir con los Fernández. ¡Qué desperdicio de energías y dinero hubiera sido!

2. *Siéntase feliz con su situación.* Esta es similar a la sugerencia anterior, pero no es exactamente la misma. Aprenda a sentirse contenta no sólo con su nivel económico, sino también con las circunstancias. Aprenda a ser feliz cualquiera sea su empleo, dondequiera que viva, cualquiera que sea su estado civil, tenga o no hijos. La falta de contentamiento afectará a su familia.

Si usted es soltera o vive sola, puede pensar que está libre de culpa y cargo, o que no tiene ninguna obligación al respecto, porque viven sola y no es res-

ponsables por las actitudes de nadie sino solamente por las suyas propias. ¡No es así! Aún tiene influencia sobre sus amigas y sobre quienes trabajan con usted. Si decide enfurruñarse y ser amarga, envenenará sus relaciones con los demás. Entonces comenzará a echarle la culpa al Señor por cuán desgraciada es su vida. Pero, en verdad, ninguna de nosotras tiene que culpar a alguien por nuestras actitudes, sino solamente a nosotras mismas.

Probablemente no tenga todas las respuestas a sus problemas, pero una cosa es segura. Usted controla sus actitudes. Nadie puede hacerla infeliz a menos que usted elija ser infeliz.

Justamente esta mañana, mi hijita tumbó sin querer la casa que había construido amorosamente con los ladrillos Lego. Comenzó a llorar, y tenía una buena razón para ello. Todo su trabajo se había perdido. Intenté ver si podía hacer que cambiara de actitud, así que le dije: "En vez de permitir que Satanás te haga desesperar, entrister y deprimirte, ¿por qué no haces una casa mejor?" Dejó de llorar y una tímida sonrisa asomó en su rostro. Una hora después me llamó para que vieran su nueva casa, que era más grande y más bonita que la primera. La aplaudí y dije: "¿Ves lo que ocurre cuando decides tener una actitud más positiva? Y, además, no permitiste que Satanás te entristeciera".

3. *Trate a su esposo con cortesía y espere el mismo trato por parte de él.* Pocas cosas son tan desagradables como una mujer que rebaja o reprende a su esposo como si fuera un niño. Trate a su esposo como le gustaría ser tratada. ¿A cuántas de nosotras nos gustaría ser rebajadas o menospreciadas por nuestros esposos? A veces, en su enojo o frustración, puede olvidarse de ser cortés o comprensiva. Algunas tienen esposos con una excelente disposición, que siempre están deseosos de agradar. No aproveche esas atributos para obtener lo que desea. No se vuelva exigente sólo porque su

esposo no se desquitará. Usted quiere crear un ambiente atractivo para su esposo. No quiere darle una razón para que permanezca hasta tarde en el trabajo o que tema regresar a casa. Trate a su esposo como un rey, y él la tratará como una reina. Todo esto juega un papel fundamental en el arte de crear una agradable atmósfera hogareña.

4. Recuerde que el esposo es la cabeza del hogar. Algunas esposas tratan áspera e impacientemente a sus esposos porque sienten que ellas pueden tomar mejores decisiones que ellos. Esto puede ser verdad, pero usted necesita ser cuidadosa para no destituir a su esposo de la legítima posición que Dios le ha dado en el hogar.

Mi esposo siempre me da la oportunidad de expresar mis opiniones e inquietudes. Nunca toma una decisión importante sin antes consultarme. Pero él tiene la última palabra en nuestro hogar. Si los esposos y esposas actúan juntos y oran juntos, las decisiones que tomen serán del Señor.

Demasiado a menudo, cuando la esposa domina en el hogar, el esposo queda frustrado y resentido y los hijos terminan confundidos. Su influencia tendrá un mayor impacto si su esposo y sus hijos sienten que usted respalda y apoya a su esposo como cabeza del hogar.

5. Agradézcale a Dios por sus hijos. Hay días difíciles, días agitados, en que parece que los niños se atravesan en su camino. Sus llantos, sus narices congestionadas y sus argumentos infantiles pueden hacerla irritar. Pero una actitud de gratitud puede templar su espíritu impaciente. Los niños son un don de Dios. Son hueso de su hueso, carne de su carne, espejo de sí misma. "He aquí, herencia de Jehová son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre" (Salmos 127:3).

Si usted ve a sus hijos como obstáculos que molestan, es que usted ya se ha vuelto demasiado egoísta. Es fácil llegar a ser complacientes con nosotras mis-

mas; es fácil llegar a tener corazones que se han vuelto demasiado duros, al punto de no preocuparse por nadie más que por uno mismo. Los niños nos protegerán de desarrollar una actitud tal. "La simpatía, la tolerancia y el amor que se requieren para tratar con los niños sería una bendición en cualquier familia.... La presencia de un niño en una casa endulza y refina. Un niño criado en el temor del Señor es una bendición" (Elena de White, *El hogar adventista*, p. 142).

6. Concédale al Señor su verdadero lugar. Cuando usted entregue su vida completamente al Señor y le permita ser el centro de su hogar, él controlará su hogar y sus actitudes. En Juan 15:5 Jesús dice: "Separados de mí nada podéis hacer". Todas sus mejores intenciones fracasarán a menos que entregue al Señor el dominio absoluto de su vida.

Su hogar puede ser un lugar donde more la paz y la alegría. Puede ser un hogar donde el Señor se deleite en morar. Las personas que la conocen envidiarán la atmósfera de amor y paz que lo colma. Siguiendo estos seis pasos, especialmente el último, su hogar será una bendición para su familia y para todos los que estén bajo su influencia. Usted puede regular el "termostato" de su hogar para la gloria de Dios y el beneficio de todos.

Algunas palabras finales en cuanto a la disciplina

Al principio le parecerá difícil hacer algo que nunca hizo antes. Sin embargo, una vez que se vuelve un hábito, le parecerá más fácil. Usted tiene que hacer una elección. Puede decidir no poner en práctica las ideas de las que hablamos en este libro, o puede hacer el esfuerzo. El esfuerzo requiere disciplina, autodisciplina.

Algunas personas tienen el don de la autodisciplina. Para otras la cuestión es más difícil. La mayoría de nosotras, incluso yo misma, somos disciplinadas en algunos aspectos y en otros no tanto. Requerirá cierta

medida de disciplina tener la casa en condiciones para recibir el sábado. Requerirá alguna disciplina mantener una experiencia devocional. Se necesitará cierta disciplina para ordenar la casa la noche anterior. Exigirá disciplina lavar, secar, doblar y guardar la ropa.

Adquirir nuevos hábitos no es, a veces, tan agradable. Pero es agradable vivir en un hogar bien ordenado, con una familia feliz. Es agradable confraternizar con otros en su hogar, especialmente cuando los preparativos se pueden hacer con un mínimo de estrés. Es grato recibir el sábado con una sensación de alegría, paz y descanso. Y el proceso para alcanzar esas metas también se vuelve grato en la medida que pone lo máximo de su esfuerzo para probar nuevas ideas.

Algunas mujeres, sin un claro sentido de lo que es importante, gastan horas haciendo cierto tipo de tareas que no son demasiado importantes. Sin lugar a duda esto refleja disciplina, pero este tipo de disciplina carece de sentido y pronto se convierte en penosa. A medida que aplique las ideas de este libro a su hogar, descubrirá, como lo hicieron muchas otras mujeres, que lo penoso se aliviará. La poca cantidad de disciplina que necesita para probar estas ideas le ahorrará tiempo, no la hará trabajar más.

Si, es cierto, para mantener un hogar ordenado puede que necesite una determinación que usted no encuentra dentro de si misma, pero el Señor puede capacitarla con esa determinación. Por medio de la fe y la oración, usted puede tener la misma certeza de Pablo: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13).

Capítulo 13

Yara contesta sus preguntas

En este último capítulo deseo contestar las preguntas que, con mayor frecuencia, surgen durante mis seminarios u otras ocasiones cuando hablo de la administración de una casa. En estas preguntas hechas por otras mujeres, probablemente encontrará inquietudes que usted también tiene. Espero que las respuestas sean útiles.

Pregunta: Me gustaría ordenar la casa la noche anterior como usted sugiere. Pero, ¿y si mi esposo no quiere colaborar conmigo?

Respuesta: Me gustaría tener una respuesta sencilla; pero no la tengo. Las primeras semanas de matrimonio son ideales para pedir colaboración a los esposos porque en ese período están deseosos de hacer casi todo por sus esposas, ¡hasta saltar desde un acantilado!

Si hace años que su esposo no ha mostrado ningún interés en ayudarla en las tareas domésticas, es poco probable que comience a hacerlo ahora. No siempre podrá cambiar a su esposo. Yo le contaría a él las ideas que aprendí acerca de cómo programar el ordenamiento de la casa y le pediría amablemente su cooperación. Si esto no resulta, exigir, regañar o quejarse será aún menos efectivo.

Usted debe decidir qué es más importante para usted. Desafortunadamente, si usted desea una casa limpia y brillante, puede que tenga que ir levantando las cosas detrás de su esposo. Si usted no desea hacerlo, entonces tendrá que conformarse con una casa no tan ordenada.

*Pregunta: Aunque yo no trabajo afuera, estoy muy ocupada impartiendo la enseñanza escolar en el hogar a mis hijos. ¿Qué me sugeriría?**

Respuesta: Todo depende de las edades y de los niveles académicos de sus hijos, y de su filosofía en cuanto a la enseñanza en la casa. Si usted enseña a sus hijos en las horas de la mañana, no necesitará hacer grandes cambios en el programa diario que le sugerí. Puede hacer las cosas programadas para el comienzo de la mañana y estar todavía lista para comenzar a enseñar a sus hijos a las 9:00. Los jueves, haga que la limpieza para el sábado sea parte de la educación de sus hijos.

Si sus hijos están en los grados superiores del nivel primario, o en el secundario, entonces pueden ayudarla a limpiar la casa temprano en la mañana antes que usted comience con las clases.

Si su programa para la enseñanza en el hogar requiere más tiempo, entonces le recomiendo que siga el plan de la mujer que trabaja. Para obtener mejores resultados, adopte un modelo diario y uniforme.

Pregunta: Me lleva mucho tiempo cocinar porque hago todo desde el principio. ¿Tiene algunas ideas?

* En los Estados Unidos de Norteamérica y otros países, los niños pueden hacer todo el nivel primario y aún el secundario en casa, a través del sistema por correspondencia conocido como *Home Study*, siempre que la madre tenga el tiempo y la capacidad para actuar como su profesora, guiándolos y enseñándoles. Hay familias que optan por esta posibilidad. Este sistema les permite también, si viven en el extranjero, seguir el currículo de su país y obtener los certificados académicos oficiales. El sistema exige una gran determinación y dedicación, tanto de la madre como de los hijos. *Nota del editor.*

Respuesta: Le recomiendo que no cambie sus menús tan a menudo. Conserve los mismos menús básicos durante varias semanas. Así podrá hacer salsas, pan, granola, rellenos, legumbres, etc., en grandes cantidades, congelarlas y luego descongelarlas a medida que las necesite.

Si prefiere utilizar todo fresco, separe todo lo que necesita para su comida la noche anterior. Entonces todo lo que necesitará hacer al día siguiente será poner la comida en el horno.

Pregunta: ¿Cuánta ropa plancha?

Respuesta: Muy poca. Soy muy particular en cuanto al lavado de las camisas de mi esposo. Nunca dejo que completen el proceso de la secadora. Siempre las saco antes que la secadora se detenga y las cuelgo *inmediatamente*. Si hago esto metódicamente, nunca tengo que planchar una camisa. Hago lo mismo con nuestras prendas de vestir. La ropa diaria de los niños la doblo *inmediatamente* después de secarla, y nunca lucen arrugadas.

Pregunta: ¿Tuvo alguna vez su casa desordenada?

Respuesta: ¡Acertó! No sólo eso, hay momentos en los que mi casa se convierte en un completo desorden. Somos una familia normal, y tengo hijos normales. La diferencia es que cuando mi casa queda patas para arriba, tengo un plan de acción. Sé cómo y por dónde empezar. Puedo arreglar la casa en poco tiempo. Un plan para organizar su hogar le permitirá hacer lo mismo.

Pregunta: Quiero limpiar a fondo mi casa porque es un completo desastre. ¿Por dónde comienzo?

Respuesta: Yo comenzaría por la habitación que la gente ve más a menudo. Por lo general es la sala de estar. Concéntrese en esa habitación, siguiendo en su totalidad el plan de limpieza mencionado en el capítulo 11. Aparte tiempo cada día, día por medio, o semanalmente, para dedicarlo a la limpieza de esa sala. A la noche, cuando los niños están en la cama, es un buen momento. Puede ser mejor aún tener una niñera, una

o dos veces por semana, para que cuide los niños y le de tiempo a usted para limpiar.

Después de hacer una cuidadosa limpieza de la sala de estar, prosiga con la sala familiar, los dormitorios, los baños y la cocina, en ese orden. La última sección de ataque debería ser el garage. Puede llevarle muchas semanas dejar su casa realmente limpia y ordenada, pero valdrá la pena. Recuerde que, luego de terminar de ordenar y limpiar una habitación debe continuar ordenándola cada noche, o de lo contrario muy pronto volverá a estar en el mismo estado del principio.

Las mujeres que trabajan pueden usar el mismo sistema, pero les llevará más tiempo. Además, la mujer que trabaja tendrá que renunciar a sus domingos libres hasta que se complete la tarea.

Pregunta: El sábado mi casa luce peor que durante cualesquiera de los otros días de la semana. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta: Pienso que el problema radica en dormir más tiempo el sábado de mañana. De alguna manera nos parece que el sábado no necesitamos levantarnos tan temprano como durante el resto de la semana. No estoy de acuerdo con eso. Yo me levanto el sábado tan temprano como siempre, y lo mismo hacen mis hijos. Sigo la misma rutina de cada mañana. Cuando partimos hacia la iglesia nuestra casa está completamente limpia, tal como lo estaba el viernes de noche.

Pregunta: ¿Cómo puedo hacer para que las visitas se sientan cómodas cuando permanecen en mi casa durante varios días?

Respuesta: Puede hacer varias cosas para añadir un toque de distinción. Coloque una carta dirigida a sus visitas en el cuarto de huéspedes, en un lugar donde puedan verla al entrar. En ella, digales lo feliz que se siente de tenerlos en su hogar. Esto les dará una bienvenida especial.

Ponga un jarro de agua fría y vasos en la habitación

que usarán. Una cestita con frutas frescas y galletas también es un bonito detalle.

Surta el cuarto de huéspedes de buenos libros y revistas para leer.

Permitáles usar uno de sus radioreloj digital.

Cuando las visitas van a pasar tres o más noches en mi casa, vacío los cajones de su habitación para que los usen. Llevo sus valijas vacías al garage o a la sala familiar para que se sientan cómodos y las valijas no los molesten. También vacío los cajones del baño.

Siempre permito que las visitas utilicen el cesto de la ropa sucia de su dormitorio.

Todas estas cosas añaden un toque extra de cuidado, y sus visitas lo disfrutarán.

Pregunta: Los cronogramas, los programas y cosas similares van en contra de mi personalidad. Una planificación semanal me ata y no me agrada sentirme atada. ¿Qué le sugiere a personas como yo?

Respuesta: Pienso que las personas espontáneas son geniales. Sin embargo, he observado que las mujeres con este tipo de personalidad son las que, por lo general, tienen las casas más desordenadas, no porque sean personas desordenadas o sucias, sino porque su espíritu independiente las lleva a hacer cualquier otra cosa menos limpiar. Cuando tratan de estar listas para recibir el sábado a menudo se distraen.

Si quiere ser verdaderamente independiente, necesita encontrar un sistema para mantener el hogar que le deje tiempo para hacer lo que deseé. Si puede tener lista la limpieza para las 9:00 de la mañana, tendrá el resto del día para hacer lo que le plazca. ¿No valdría la pena tener algún tipo de organización y planificación? Lo más importante de todo es que así, su mente también estará despejada. No tendrá todo el día en la mente la imagen de una casa desordenada.

Un programa a seguir le dará a la mujer de espíritu libre el tiempo para ser realmente libre y espontánea.

Pregunta: Mi casa es muy pequeña, y una casa pequeña es difícil tenerla ordenada. ¿Qué me sugiere?

Respuesta: Mi primer sugerencia es que, con la ayuda de una amiga, siga minuciosamente el plan completo de limpieza. Si usted es una persona que guarda todo, una amiga puede ayudarla a librarse de las cosas que no ha tenido el valor de tirar.

Si aún así su casa está llena con cosas que raramente usa, podría recurrir a las unidades públicas de mínimo almacenamiento.* El alquiler es pequeño, y usted puede guardar todos los adornos de Navidad, escritorios, aparadores y otras cosas para tener más espacio en casa para las cosas que necesita.

Recuerde también que las maderas oscuras, las cortinas y los muebles pesados, hacen que una pieza parezca más pequeña. Lo mismo pasa con el excesivo uso de plantas. El mobiliario estrictamente esencial, ubicado adecuadamente en una habitación, luce mejor que muchas piezas hermosas desparramadas en una pequeña habitación.

Pregunta: Me ha resultado difícil tratar de decidir cuáles son mis prioridades domésticas. ¿Cómo puedo determinarlas correctamente?

Respuesta: Creo que el capítulo 1 la ayudará en ese aspecto. Piense en aquello que la haría sentirse realizada como ama de casa y luego determine si esas mismas cosas la ayudarán como mujer cristiana. Esto la ayudará a desarrollar una buena perspectiva. Escuche a su familia y vea si está cumpliendo sus necesidades. La familia debería ser lo primero en su lista de prioridades.

Por supuesto, nada puede reemplazar al hecho de orar de rodillas al Señor y pedirle que le muestre lo que debería hacer. "Y si alguno de vosotros tiene falta

* Las unidades de almacenamiento son espacios, más o menos grandes, a veces como un garaje, que pueden alquilarse para guardar cosas de uso no tan frecuente. *Nota del editor.*

de sabiduría", escribe Santiago, "pídalas a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada" (Santiago 1:5).

Pregunta: ¿Realiza usted alguna tarea de jardinería? Si es así, ¿cuándo lo hace?

Respuesta: Sí, trabajo en el jardín y lo disfruto. Por supuesto, nos guste o no nos guste, tenemos que hacerlo.

Por lo general, mi esposo corta el césped, aunque yo lo he hecho en su lugar muchas veces. Uno de los dos corta el césped el jueves de tarde o en la noche. El viernes de mañana, alrededor de las ocho, salgo a podar. Podo los arbustos y plantas semanalmente. La tarea no lleva mucho tiempo si se la hace todas las semanas y, por supuesto, el exterior de la casa siempre lucirá hermoso si la poda se hace constantemente. En el verano riego el césped y arbustos dos o tres veces por semana.

Pregunta: ¿Tiene alguna idea para no perder los pares de medias durante el proceso de lavado? ¡Tengo una caja llena de medias sin pares!

Respuesta: No pierdo muchas medias. Creo que eso tiene que ver con la forma que lavo. Yo lavo, seco, doblo y guardo todo inmediatamente. No dejo que la ropa quede en un montón por ahí durante días haciendo que todos tropiecen con ella. Le sugiero hacer lo mismo.

Si esto no la ayuda, intente unir las medias con un alfiler de gancho cuando clasifica la ropa para lavar. De este modo, cuando saque la ropa de la secadora, las medias todavía estarán en pares. También puede meter todas las medias en una bolsita de tela blanca y dejarlas en dicha bolsa durante el proceso de secado.

A veces, durante el proceso de clasificación de la ropa para lavar, podemos pasar por alto una media que está en el fondo del canasto de la ropa sucia y pensar que se perdió. Si ha perdido una media, busque en el fondo del canasto.

Pregunta: Mi abuela, que no es adventista, vive con nosotros. Para ella no significa nada guardar el sábado. El sábado mira televisión, y nuestros hijos terminan escuchando la TV y haciendo cosas que yo no quiero que hagan el sábado. ¿Qué me sugiere?

Respuesta: Estoy dando por sentado que usted ya le ha pedido colaboración en este aspecto. Si ella se niega, sólo veo dos opciones.

Poner los sábados la TV en su dormitorio para que pueda verla en privado. También vería la posibilidad de comprar un televisor con control remoto exclusivo para su habitación. Allí podría verla cómodamente.

Si esto no resulta, actúe creativamente y, por ejemplo, organice todos los sábados una salida o alguna actividad divertida para la familia. Trate de hacer el sábado tan agradable y mantener a sus hijos tan ocupados que no se sientan atraídos por la televisión de la abuelita.

Pregunta: Si su casa fuera un verdadero desastre y alguien la llamara por teléfono para decirle que en poco tiempo llegará a su casa, ¿qué le contestaría? ¿Comenzaría a limpiar?

Respuesta: Comenzaría con la sala de estar, la sala familiar y el comedor. Metería todo lo que no perteneciera a esos ambientes en cestas de la ropa y lo dejaría momentáneamente en un rincón. Después de despejar todo, mulliría los almohadones y ordenaría en general. Luego llevaría las canastas de la ropa a mi habitación y las colocaría en algún rincón.

Entonces seguiría con la cocina. Despejaría todas las mesadas de la cocina y pondría los platos en el lavavajillas. Si no tuviera tiempo suficiente para hacer todo eso, apilaría ordenadamente los platos dentro de la piletta. Si todo el resto está ordenado, los platos no lucirán tan mal.

Luego iría al baño, lo ordenaría y rociaría desinfec-
tante sobre el inodoro y el lavatorio. (Esperaría que mi

esposo o algún otro miembro de la familia hubiera ya limpiado el inodoro por mí.)

Haría los dormitorios sólo si tuviera tiempo. Si llegara a ser necesario, es fácil cerrar las puertas de los dormitorios y esconderlos de la vista.

Pregunta: Me gustaría tener más información acerca de sus planes para la organización de la casa. ¿Puedo contactarme con usted directamente?

Respuesta: Sí. Si usted quiere más información acerca del cuidado de los hijos, la organización del hogar o los seminarios de preparación para el sábado, escríbame en castellano a esta dirección:

Yara C. Young
1682 Pineford Ct.
Stone Mountain, GA 30088
Estados Unidos de Norteamérica

Me sentiré feliz de responder cualquier pregunta relacionada con la dirección del hogar que usted pueda tener.