

## **SECRETOS PARA LA FELICIDAD**

29/AGOSTO/99

¡El actor John Barrimur solía decir: "La felicidad a menudo se cuela por una puerta, que inadvertidamente hemos dejado abierta", eso quiere decir que los buscadores de la felicidad a veces no la hayan porque a veces no la conocen, o no la ven, o no la dejan entrar a sus vidas. No se puede hallar la felicidad como resultado de fórmulas y recetas, pero podemos seguir el camino que siguieron otros, cuya vida da testimonio de que fueron felices. Así que, aquí tiene algunas reglas para ser feliz:

1. Hacer algo para bien del prójimo. Esto se basa en el principio de que el egoísmo es la causa común de la infelicidad y el hacer algo por otros prueba que usted se ha olvidado de si mismo. Los goces más auténticos de la vida se experimentan cuando hacemos felices a otros. Todo en la naturaleza vive para servir a otros. Solo el hombre, lamentablemente, vive para sí, y por ello es infeliz. Por eso amar, servir y ayudar a los demás dará felicidad.
2. Hacer algo en bien mío. Usted es del mismo valor que su prójimo. Amar a su prójimo como usted mismo es un buen término medio. Haga algo por usted mismo, mejore su salud, prepárese mejor intelectualmente, haga cualquier otra cosa en bien de usted. Verá que en el esfuerzo por mejorar en todos los aspectos de la vida le hará más feliz.

Parece que el secreto de la felicidad y el progreso es ser feliz y progresar con los demás. Nadie es feliz solo. Esfuércese en la medida de lo posible por hacer feliz a otros y será feliz. Sus sonrisas de felicidad y gratitud serán como campanas del alma como rayos de sol que llenarán su vida de felicidad. Recuerde: No podemos ser felices solos. Si queremos ser felices hagamos felices a los demás. La medida de gozo y felicidad que esparzamos a nuestro derredor será la medida del gozo y la felicidad que gocemos. Entonces, hagamos felices a nuestros hijos, a nuestro esposo o esposa, nuestros padres, nuestros amigos, nuestros conocidos y nuestros vecinos y seremos felices nosotros también. *La Voz del Hogar Adventista, Internet*

## **CÓMO PREDICAR PARA NO CONVERTIR A NADIE**

Deje que su motivo predominante sea asegurar su propia popularidad.

Apunte más bien a agradar que a convertir a sus oyentes.

Procure asegurarse la reputación de ser un orador ampuloso.

Hable con un estilo florido, adornado y enteramente fuerte del alcance de la comprensión del promedio de las personas.

Sea parco en sus consideraciones, no sea que sus sermones contengan bastantes verdades para convertir a un alma.

Cause la impresión de que si Dios es tan bueno como todos, no mandará a nadie al infierno.

Predique el amor de Dios, pero pase por alto la santidad de su amor.  
Evite hacer énfasis en la doctrina de la completa depravación moral del hombre;  
no vaya a suceder que ofenda al moralista.  
Charles Spurgeon

### **EL PELIGRO DE LOS OBJETIVOS INSIGNIFICANTES**

Los periódicos refirieron la historia de un grupo de ballenas que persiguiendo a un banco de sardinas se deslizaron a aguas poco profundas, lo cual constituyó un verdadero suicidio. La noticia procedió de Tokio, y el escenario fue una bahía poco profunda de la isla de Kyushu, en el archipiélago japonés. 300 de estos habitantes de las profundidades persiguieron tan encarnizadamente a las sardinas que de pronto se encontraron varadas junto a las playas, donde encontraron la muerte. Los pececitos atrajeron a los gigantes del mar hacia una trampa mortal. Encontraron una muerte violenta por perseguir fines mezquinos, por malgastar una enorme potencialidad en pos de metas insignificantes.

Esta parábola de las ballenas y las sardinas enseña que poderosos seres marinos perecieron porque los pequeños peces que perseguían los condujeron a bajíos fatales. Allí los enanos destruyeron a los gigantes. El ingenio inventivo de ésta época rutilante y llena de artefactos, ha rodeado la vida con toda clase de medios facilitantes. Pero corremos el trágico peligro de quedar atrapados en esos bajos, lejos de las profundidades representadas por las normas del sano vivir.

Si aquel inimitable Maestro que expresó verdades inmortales en forma de sencillas historias basadas en acontecimientos comunes, recorriera nuestros caminos modernos con sus pies calzados con sandalias, ¿no lo oiríamos decir? (lo expresamos con reverencia): "Escuchad la parábola de las ballenas y las sardinas".

### **CONSERVEMOS A NUESTROS MIEMBROS**

De todos los métodos que he ensayado en mi afán de alcanzar eficiencia pastoral entre los seiscientos miembros de la Iglesia Central, ninguno resultó tan satisfactorio como el registro de asistencia a la Iglesia en combinación con un sistema de archivo.

A instancias de nuestro tesorero compramos un archivo para tarjetas de 15 por 27 cm. En esas tarjetas colocamos el nombre de cada miembro y al lado un conjunto de 52 casillas una para cada sábado del año.

Cada sábado de mañana, en un momento convenido del servicio, los diáconos, obrando con discreción, entregan a los miembros de la primera fila de asientos de cada sección una hoja de papel fijada a un rectángulo de madera con un lápiz atado y la siguiente instrucción "Para ayudarnos a ayudarle. Tenga la bondad de anotar su asistencia al culto de esta mañana escribiendo su nombre en esta hoja. Muchas gracias".

La hoja pasa silenciosamente de mano en mano a la última fila; tanto los miembros como las visitas firman sin vacilación.

El lunes por la mañana lo dedicamos a transferir esos nombres en las tarjetas de archivo. Ninguna visita pasa inadvertida. Si no la conocemos, podemos obtener información del miembro cuyo nombre aparece a continuación del suyo. Así logramos valiosas relaciones que con frecuencia terminan con una serie de estudios bíblicos. Además, logramos identificar. Rápida y fácilmente a los jóvenes de la iglesia que no se han bautizado.

Iniciamos este sistema a comienzos de año; y dejamos que los datos se acumularan por un tiempo al cabo de dos meses revelaron datos notablemente claros y orientadores.

De inmediato resaltaron los nombres de los miembros que no habían asistido. Por conocer con tanta exactitud quiénes eran, estuvimos en condiciones de trabajar por ellos y de traer i muchos de vuelta a la iglesia. Supimos de algunos que habían dejado de asistir Esto puso de relieve el peligro de creer que si el templo está lleno de gente es porque asisten todos los miembros. Algunas veces el edificio puede estar repleto de personas que no pertenecen a la iglesia.

Además, conocimos los nombres de los que asistían irregularmente. A éstos les prestamos atención particular y les enviamos una tarjeta cada vez que faltaban al culto. Esto ha producido resultados muy alentadores, mientras en los primeros meses del año enviábamos unas 40 tarjetas a los miembros de asistencia irregular, ahora no pasan de diez, término medio. Esta cifra representa, tal vez un mínimo irreductible. Y esto se debe a que cada semana hay hermanos que visitan otras iglesias, y algunos que no asisten por enfermedad

Este sencillo método ha demostrado ser de ayuda para mantener el interés de los miembros y de este modo prevenir las pérdidas por apostasía. En lugar le que el grupo de los ausentes en forma permanente continuará en aumento, hemos logrado reducirlo lenta pero seguramente. Descubrimos, para nuestra sorpresa que los miembros se sienten complacidos al comprobar que el pastor se preocupaba de ellos aun si faltan una sola vez. Algunos recurren al teléfono para explicar su ausencia.

La obtención de estos beneficios justifica el precio pagado por el archivo; pero éste proporciona algunas ventajas adicionales. Ciertas marcas de color hechas en las, tarjetas, por su presencia o su ausencia o su posición, revelan si el miembro es fiel en el pago de los diezmos, de la promesa para gastos de la iglesia, si recibe algún conjunto de revistas, si sus hijos van a la escuela de la iglesia, su nacionalidad etc.

Antes de acudir a visitar a un miembro, estamos en condiciones de comprobar su con todos estos puntos vitales con sólo consultar la tarjeta correspondiente. Cuando la está por emprender una campaña, conocemos la fuerza real con que podemos contar recorriendo las tarjetas y observando estas marcas, de colores.

La tarjeta ha demostrado ser un retrato de la personalidad del miembro; contiene el registro de su trabajo en la iglesia, de sus talentos, de las herramientas y equipo que posee, etc. Al dorso se anotan algunos datos financieros de la persona, que han sido de mucha utilidad para el pastor.

El pastor que recién llega a una iglesia donde se practica. Este sistema, en unas pocas semanas adquirir la información que de otra manera demoraría años en obtener. Y lo que es mejor, evita que realice un trabajo de adivinación al pastorear el rebaño. Ralph S. Larson

## **DIEZ MANDAMIENTOS PARA LAS ESPOSAS**

Por Kenneth Stanfford

Estos "diez mandamientos" proporcionan pautas importantes a seguir por las esposas con el fin de ser las mujeres que Dios las ha llamado a ser.

1. **Haga honor a su feminidad, para que su día pueda ser largo en la casa que su esposo ha provisto para usted.**

La esposa debe hacer honor al hecho de ser mujer y debe poner su mira (en otras palabras, obedecer) aquellas cosas que Dios le ha dicho que haga (véase Proverbios 31).

**2. No espere que su esposo le dé tantos lujo como su padre le dio después de muchos años de duro trabajo.**

Las esposas deben estar contentas con lo que sus esposos proveen, no importa cuáles sean las circunstancias (véase Filipenses 4:11 y 1 Timoteo 6:6). Cuando las esposas se contentan, Dios puede cambiar las circunstancias o enseñarles a superar las dificultades. Entretanto, pueden pedir a Dios que multiplique y use creativamente lo que poseen.

**3. No olvide las virtudes del buen humor, porque todo lo que el hombre tiene, lo daría por una sonrisa de la mujer.**

Proverbios 17:22 dice que "el corazón alegre constituye buen remedio". El esposo que regresa a casa, sosteniendo las cargas del día, necesita reírse y divertirse con su esposa. La risa reanima un espíritu abatido.

**4. No regaño.**

Salomón escribió: "Mejor es morar en tierra desierta que con mujer rencillosa e iracunda" (Proverbios 21:19). También: "Mejor es estar en un rincón del terrado, que con mujer rencillosa en casa espaciosa" (Proverbios 25:24).

Puesto que las mujeres son orientadas al detalle, hablan de detalles. Eso puede convertirse en regaños. Si la mujer tiene una necesidad o problema, lo lleva a Dios primero y después llama la atención a su esposo. Pero no lo regaño (véase Proverbios 10:19).

**5. Debe mimar a su marido, porque cada hombre gusta de que se le hagan fiestas.**

Hacer lo que le agrada a él, tal como preparar su comida o postre favorito, puede reanimar un matrimonio que se marchita.

**6. Recuerde que la franca aprobación de su esposo vale mucho más para usted que las miradas de muchos desconocidos.**

La esposa ha de agradar primero a Dios, después agradar a su esposo, y dejar que Dios se encargue de lo demás.

**7. No olvide la gracia de la limpieza y el buen vestir.**

Esto mantiene vivo el espíritu del matrimonio. La esposa que se vuelve perezosa y negligente de su apariencia dice que no se esmera por sí misma ni por lo que su esposo piense de ella.

La manera en que un esposo ve a su esposa en la mañana cuando él sale a trabajar es como la recuerda durante el día. Toma solamente unos pocos momentos refrescarse. Ella también debe pasar tiempo haciéndole saber a él que lo echará de menos.

**8. No permita que nadie asegure que la está pasando mal, ni su madre, ni su hermana, ni su tía soltera, ni ninguno de sus parientes, porque no quedará libre de culpa quien permite que otro desacredite a su marido.**

Si la mujer tiene problemas con su marido, no debe contárselos a su familia. Si necesita consejería, debe buscar un consejero (véase Salmo 39:1 y Proverbios 13:3).

Sobre todo, no debe hablar de su esposo con otras mujeres, especialmente no en un estudio bíblico. Las mujeres le hacen un gran perjuicio a sus maridos y desagradan a Dios cuando hablan de ellos.

**9. Cuide su hogar con toda diligencia, porque de él vienen las alegrías de la vejez.**

La esposa que deja de esmerarse por su marido, su familia y su casa *ahora*, descubrirá que no tiene relación con su marido cuando los hijos abandonen el hogar. No tendrá ningún deseo de permanecer en ese hogar.

Su visión es errónea. Muchos matrimonios de treinta años terminan en divorcio porque ninguna visión existe para el hogar y la relación matrimonial. La Escritura dice que "sin profecía el pueblo se desenfrena" (Proverbios 29:18). Necesitamos tener visión, y entendimiento de la importancia del hogar y del matrimonio; y necesitamos nutrir esa relación matrimonial.

El matrimonio puede compararse con una planta. Una planta necesita ser regada, recibir sol, ser volteada para que pueda recibir el sol uniformemente, y ser deshierbada y cultivada, para que crezca. De la misma forma, el matrimonio requiere cuidado y trabajo; lo cual no sucede solo.

**10. Comprometa sus caminos al Señor su Dios, y sus hijos se levantarán y la llamarán bienaventurada (véase Proverbios 31:28).**

Todas las ocasiones en que la madre se ha quedado sola; todos los sacrificios; todas las noches en vela cuando los hijos estuvieron enfermos o para estar segura de que estaban acostados y seguros en el hogar; todos los conciertos, juegos de pelota, programas escolares, y reuniones de padres, valen la pena cuando sus hijos se levantan y la llaman bienaventurada.

La mujer debe preguntarse: "¿Es mi deseo satisfacerme a mí misma, o agradar a Dios?" Dios se agrada por una esposa piadosa y madre que muere a sí misma y se entrega primero a Dios, después a su esposo, después a sus hijos, y finalmente al cuerpo de Cristo.

Hacer esto producirá fruto en la vida de la mujer y paz en su corazón. Ella será una bendición para Dios, para su esposo, para sus hijos, y para otros creyentes. Y la Palabra de Dios será honrada.

**DOCE CLAVES PARA LA BUENA DISCIPLINA EN EL HOGAR**

Joseph A. Kline, *La Voz del Hogar*, Internet

[http://mae.adventista.org/sm\\_12%20claves.html](http://mae.adventista.org/sm_12%20claves.html)

**1. ADMINÍSTRELA PERSONALMENTE**

La disciplina no debe ser transferida de un progenitor a otro. Cuando una madre dice al niño: "¡Ya verás cuando venga tu padre!", es lo mismo que si estuviera diciendo: "Yo no sé disciplinarte. Soy incapaz de administrar el castigo que te mereces". Esto engendra falta de respeto por la madre, crea la imagen de un padre prepotente y fomenta una desgraciada situación familiar.

**2. NO INTERFIERA CON SU CÓNYUGE**

El niño no debe sentir que todo el mundo está confabulado en contra de él. El progenitor que comienza el procedimiento disciplinario debiera completarlo sin interferencias. El padre o la madre que interfiere le permite al niño oponer a sus progenitores el uno contra el otro para salirse con la suya.

**3. SEA PERSEVERANTE Y CONSECUENTE**

Presente normas de conducta sencillas y realistas y aténgase a ellas. Los niños se sienten más seguros si saben que hay un límite para la conducta incorrecta. Cuando un niño comienza a importunar o a llorar para conseguir lo que quiere, existe la tentación de dejar que se salga con la suya para vernos libre de la molestia. Si esto sucede, el pequeño aprende que su padre (o su madre) es fácil de vencer, y se aprovechará de la situación.

#### 4. SEA FIRME Y DECIDIDO

Los niños **prefieren** a los maestros que son justos y firmes, y sienten la fortaleza de los padres firmes. Pero la firmeza no implica golpes y bofetadas, puesto que el castigo corporal continuo llega a ser inútil. Use otros medios para las faltas más comunes. El tacto y la diplomacia son más efectivos.

#### 5. EL CASTIGO DEBE SER PROPORCIONAL A LA FALTA

Por castigo entendemos la imposición de una penalidad. Puede ser suave o rígurosa, según la falta cometida. Un castigo apropiado podría ser privar al niño de alguna actividad favorita. Castíguese a un niño que persiste en regresar a casa más tarde de lo convenido, quitándole el privilegio de salir, y no privándolo, por ejemplo, de su entretenimiento favorito. Además, asígnese una duración razonable al castigo.

#### 6. AMOR, MUCHO AMOR

El niño capta rápidamente los sentimientos de sus padres. Los niños necesitan mucho amor y afecto, y el deseo de agradar es uno de los más poderosos incentivos para conducirse bien. Muéstrelle el desagrado causado por su mala conducta, pero no le diga: "Si haces eso, no te voy a querer más". El niño debe aprender que no puede obtener todo aquello que desea.

#### 7. SEA VERAZ Y MANTENGA LAS PROMESAS

Los niños que mienten pueden estar imitando a sus padres. Advierten con facilidad la falta de veracidad en el trato de sus progenitores con ellos y con otros. Cuando haga una promesa, cúmplala. Evite posteriores retractaciones, diciendo "vamos a ver", cuando no quiera comprometerse. Si usted forma el hábito del soborno, creará un problema de disciplina.

#### 8. CONTROLE EL VOLUMEN DE SU VOZ

No grite. Esto es bastante difícil, especialmente en el trato con adolescentes. Si usted levanta la voz, y el niño le contesta en el mismo tono, terminarán jugando a quién grita más fuerte. Decir algo a gritos, no le agrega convicción. Mantenga la calma; es bueno para sus nervios. Fomente su sentido del humor.

#### 9. NO EXAGERE LA IMPORTANCIA DE LAS PEQUEÑECES

Hay cosas que hacen los niños que son parte de su proceso de crecimiento y desarrollo. El niño no puede tener una conducta ejemplar todo el tiempo. No debe dársele a las pequeñas transgresiones la importancia de un crimen. Una vez pasado el incidente, olvídelo. No haga referencias innecesarias al mismo. Si usted se acostumbra a regañar, el niño se acostumbrará a no prestar atención. Sosiéguese, y disfrute del placer de la presencia de su hijo.

#### 10. HAGA LAS PACES CON UN BESO

Después de administrar el castigo, debe restablecerse la cordialidad mediante una, manifestación de afecto. Cuídese, sin embargo, de no llegar a los extremos. Si el castigo ha sido justo, no es necesario realizar luego una escena dramática de reconciliación. Despues de un riguroso castigo, que el niño sabe que tiene merecido, evítese una emotividad teatral. Quizá ello satisfaría una necesidad que siente el padre (o la madre), pero hay niños que se portan mal a propósito a fin de recibir esta clase de atención de los adultos.

#### 11.11. ACENTÚESE LO POSITIVO

Désele al niño una buena imagen de sí mismo, y tratará de conservarla. Destáquense los puntos favorables del pequeño y edifíquese sobre ese fundamento. Una palabra de encomio o de ánimo puede ser el punto de partida para el mejoramiento de la conducta. Nunca diga: "No puedo con él". Si asume esa actitud, llegará a ser así. Recalque lo positivo, y réstele importancia a toda conducta negativa no comentándola. Aunque parezca mentira, ¡da resultado!

#### 12. HAGA SENTIR AL NIÑO QUE SE CONFÍA EN ÉL

Trátese a la familia como una unidad, y recuérrese que el niño debe sentir que también forma parte de ella. Responderá del mismo modo si los padres le demuestran confianza, compartiendo con él inquietudes y problemas, y dándole también la sensación de seguridad que necesita. Esto no quiere decir que haya que comentar con él cosas que no están al alcance de su edad, sino sólo las que le conciernen. Pero en todo momento debe sentir que es un miembro digno de la familia.

## **SIETE SECRETOS PARA CONSERVAR LA SALUD Y TENER UN HOGAR BIEN ORGANIZADO**

Nancy L. Van Pelt

Si usted se dedica totalmente a cuidar de su esposo, sus hijos y su casa, además de tener un empleo, su vida estará sometida a tremendas presiones. ¿Cómo establece sus prioridades? ¿Qué o quién viene primero? ¿Y quién o qué sale perdiendo en la confusión resultante?

Las encuestas revelan que la actividad que las mujeres sobrecargadas abandonan primero es el cuidado de la casa. El 82 por ciento de las consultadas dijeron que tuvieron que cambiar su concepto de lo que significa tener una casa bien ordenada, y el 42 por ciento aseguraron que lo primero que se desatiende es el cuidado de la casa.

Otro estudio reveló que las mujeres que trabajan fuera de la casa duermen entre 25 y 50 minutos menos por noche que sus maridos. A las madres con niños menores de 3 años les va peor, pues duermen entre 40 y 50 minutos menos que sus maridos. Esto significa que una madre que trabaja puede perder una noche entera de sueño por semana, lo cual significa un mes completo de menos sueño al año que el papá.

El tiempo que dedican a su persona es mínimo. A pesar de la multitud de artefactos que coadyuvan a ahorrar tiempo, las mujeres tienen seis horas menos de tiempo libre por semana que hace una década. La falta de sueño y el cansancio resultantes (a veces las mujeres hablan de dormir con el mismo tono con que una persona hambrienta habla de la comida) de semejante realidad, tarde o temprano cobran un alto precio sobre las mujeres y sus familias. Pero a pesar de eso, muchas de ellas realizan sus tareas en forma rutinaria: limpian, lavan, cuidan a sus niños, atienden diversos asuntos, compran, cocinan, etc. ¿Resultado? Terminan agotadas.

En consecuencia se sienten alienadas y resentidas con sus maridos, los cuales sí pueden apegarse a horarios normales y negarse a tomar parte activa en el cuidado de la casa. Estos hombres arriesgan algo muy importante para su vida (y posiblemente para la supervivencia de su matrimonio): el respeto y el amor de sus esposas.

¿Qué se puede hacer para ayudar a estas mujeres tensas y cansadas? ¿Existe una mejor forma de organizar nuestros hogares?

A continuación ofrecemos siete secretos para conservar la salud, diseñados a propósito de un nuevo enfoque de la vida cotidiana. Practicarlos contribuirá a que usted se libere de la monotonía fatigosa de la interminable tarea del cuidado de la casa. Creo que estos sencillos métodos prácticos nos ayudarán a entender mejor la admonición bíblica: "Hágase todo decentemente y con orden" (1 Cor. 14:40).

### **SECRETO No. 1**

## UN PLAN PERSONAL DIARIO

Una ama de casa de tiempo completo invierte un promedio de 55 horas semanales en sus tareas. Esto abarca todo, desde la planeación de las comidas hasta su preparación; limpieza, lavado, visitas a la tienda de abarrotes, y todo lo demás. Ahora, si la ama de casa trabaja afuera tiempo completo, el tiempo dedicado a la casa se reducirá automáticamente a la mitad. Las buenas noticias son que ya sea que usted trabaje tiempo completo o no, puede reducir considerablemente el tiempo que pasa atendiendo los deberes domésticos.

Los mejores gerentes del mundo de los negocios logran que las cosas se hagan por medio de un plan de trabajo. Al igual que ellos, usted puede manejar mejor su casa y obtener mayores beneficios teniendo un plan diario.

Es increíblemente fácil establecer un plan personal diario. Tome una hoja de papel y escriba a la izquierda las horas del día en secciones incrementadas en 15 minutos, desde el momento en que se levanta, hasta cuando se acuesta. Divida la hoja en siete columnas y escriba los días de la semana en la parte superior. Inmediatamente anote allí lo siguiente: levantarse, acostarse, arreglar, la casa, comidas, compromisos diversos y horas de trabajo, si lo hace fuera del hogar.

### *COMO EVITAR EL EXCESO DE TRABAJO*

El siguiente paso es elaborar un plan para realizar las tareas diarias sin que usted se exceda.

\* Primero, haga una lista de todas las tareas domésticas pesadas: Lavar, trapear, sacudir, limpiar los baños, cocinar, ir de compras, etc. (Nota: tarea pesada es toda aquella que requiere más de 15 minutos para efectuarla).

\* Luego, distribuya una tarea pesada para cada día de la semana. Por ejemplo: lunes, cocina; martes, cambiar las camas, lavar, doblar y separar la ropa; miércoles, limpieza de baños, planear el menú, compras; jueves, aspirar o trapear toda la casa, cocinar para el sábado; viernes, sacudir y hacer la preparación final para el sábado.

\* Añada de tres a cinco minitareas a cada una de las ocupaciones pesadas. (Nota: una minitarea es cualquiera que requiera más de 5 minutos para realizarla.) Por ejemplo: el día que sacuda, limpie una ventana y una persiana.

Muchas de nosotras nos criamos en hogares donde la preparación para el sábado se realizaba en medio de agotadores esfuerzos el jueves por la noche y todo el día viernes. Esto no es posible siendo que el 62 por ciento de las mujeres trabajan tiempo completo fuera del hogar.

Necesitamos revisar nuestras normas acerca de lo que es un hogar "limpio", considerando todas las posibilidades, dentro de la medida del tiempo. He

descubierto que cuando el volumen de trabajo se reparte proporcionalmente entre una tarea pesada y varias otras pequeñas al día, y aspiramos y sacudimos el fin de semana, es posible tener un hogar razonablemente limpio el sábado.

Pero lo más recomendable es que si pospongo una tarea pesada ¡la deje para la siguiente semana, no para el día siguiente! Si trato de hacerlo, no resultará, ya que me sobrecargaré de trabajo. (Excepción: siempre debe lavarse la ropa, a menos que tenga suficiente ropa limpia para dos fines de semana). Dependiendo de las circunstancias, las tareas pesadas pueden posponerse ocasionalmente sin ningún temor.

\* Finalmente, pula poco a poco su plan de trabajo hasta adaptarlo perfectamente a sus necesidades. No olvide que nuestra vida y nuestras circunstancias cambian constantemente. Si el primer plan no funciona, inténtelo de nuevo hasta lograrlo.

### **SECRETO No.2**

#### **CINCO MINUTOS MILAGROSOS**

Antes de salir rumbo a su trabajo cada día o de comenzar el día en casa, dedique cinco minutos a cada habitación cinco minutos en el baño (cuelgue las toallas, ponga todo en su lugar); cinco minutos en la recámara (tienda la cama, cuelgue la ropa). Procure que los niños dediquen cinco minutos a sus cuartos tendiendo sus camas y acomodándolo todo. Si usted arregló un cuarto la noche anterior, ya no tiene que hacerlo a la mañana siguiente. Después del desayuno dedíquele a la cocina cinco minutos: enjuague los platos, y póngalos en el lavaplatos o colóquelos en el mostrador si ya están limpios, y ordene la mesa.

Los cinco minutos que estamos considerando, no deben ser empleados en limpiar los armarios, encerar el piso de la cocina, o pulir los muebles. Es posible que ello tenga que hacerse. Pero no ahora. Evite distraerse mientras se mueve de un cuarto a otro, a fin de no perder tiempo.

Si por causa de un empleo las amas de casa dejan las camas destendidas, los platos sucios sobre la mesa, y la ropa del día anterior tirada, estarán en desventaja. Cuando reinicen las tareas que descuidaron tras un largo y duro día de trabajo, es casi seguro que se sentirán frustradas y darán ásperas órdenes a los niños y se mostrarán gruñonas e irritables con el marido. "La casa parecerá gritarles: "¡Eres un fracaso! ¡No puedes hacer nada bien! ¡Tu vida entera es un desastre!". La gente que vive así día tras día, se verá afectada negativamente, y consecuentemente se sentirá disminuida.

Después de los cinco minutos bien aprovechados podemos salir al trabajo con confianza, sabiendo que nuestro hogar "se ve bien y está en orden".

Los cinco minutos dedicados a arreglar contribuyen a mejorar las primeras impresiones. Un cuarto ordenado da la sensación de limpieza y nitidez.

Observar el plan de los cinco minutos aligerará sus cargas, y su hogar se verá más limpio y atractivo.

### **SECRETO No.3**

#### **UNA EFICIENTE "OFICINA"**

¿Olvida de vez en cuando alguna cita? ¿Enumera sus compromisos en hojitas de papel que después difícilmente puede encontrar? ¿Pierde nombres Y direcciones? Entonces usted necesita una oficina.

Toda mujer necesita una "oficina" bien organizada, donde la información necesaria para activar su mundo esté a su alcance; una oficina en la cual nunca se pierdan los papeles. ¡El tipo de oficina que recomiendo no es un cuarto más, sino un archivo que quepa dentro de su bolso de mano!

He descubierto con agrado que una pequeña libreta de apuntes es más funcional que todos los sistemas del mundo por su tamaño, su forma, y su peso. Yo la llamo, mi "cerebro". Contiene la información que necesito para toda ocasión. Y la organizo de la siguiente manera:

\* El primer dato de mi "cerebro" es el fino calendario semanal. Cada vez que hago una cita, la registro en ese calendario. ¡y listo!. No más citas olvidadas o pasadas por alto. Puedo recordar todos mis compromisos de la semana con una sola mirada y en una sola página.

\* Lo que sigue es el archivo prospectivo, es decir una serie de separadores que rotulo para adaptarlo a mis necesidades.

Mi primera sección tiene el rótulo "comisiones". Aquí enlisto los nombres, direcciones, y números telefónicos de todas las comisiones de las cuales formo parte. Una página es para mi grupo de oración del miércoles de noche, otra para mi Ministerio Femenil, y otra para la junta de Escuela Sabática.

Mi segundo membrete se titula "personal". En una página hago la lista que generalmente, denomino "números". Otra página es para los miembros de la familia, y en varias otras tengo números de personas particulares como mi agente de viajes.

El membrete número tres se llama "artículos prestados y cosas para recordar". Cualquier artículo prestado lo anoto allí con la fecha, y lo tacho cuando lo recupero. También en esta sección tengo una página de información diversa que a veces se hace difícil recordar dirección de un supermercado de una ciudad vecina, qué tipo de rollo necesito para mi cámara, y una que otra información que es probable se me olvide. También anoto en esta sección títulos de libros que se me recomendaron y restaurantes sugerentes.

La cuarta sección membreizada es "médico". Allí están los nombres de los médicos y dentistas de la familia.

La quinta es "datos sobre la casa". Aquí anoto las medidas del comedor y la mesa de la cocina, tamaño de los cuartos, tipo de bolsa para la aspiradora que necesito, y, puesto que confecciono colchas, las medidas de las colchas individuales, matrimonial, queen y king size. Allí tengo el borrador de mi presupuesto mensual de comida.

La sexta categoría es "apuntes de sermones y pedidos de oraciones". Registro la fecha, el orador, el versículo clave los puntos más importantes en un lado y los pedidos de oraciones en el otro. Obtengo más bendiciones de un sermón

cuando tomo notas, y puedo recordar que debo orar por la gente que lo solicita durante nuestras reuniones.

\*A continuación está el directorio y tengo una hoja en blanco al reverso para anotaciones varias.

Al despertar por la mañana, o antes de acostarnos por las noches, nuestras mentes son acosadas por una serie de asuntos que reclaman atención inmediata. Al tratar de recordar o traer a la memoria esa información, nos esforzamos inútilmente deteniendo nuestro flujo de pensamiento creativo.

Si, a medida que estos pensamientos nos asalten tomárnos un minuto para anotarlos en una hoja de nuestro "archivo", llamadas telefónicas urgentes, boletos que ordenar, alguna compra que hacer, etc., nos librariamos de serios problemas. Nuestras mayores preocupaciones están anotadas. No necesitaremos gastar energías tratando de recordarlas. Más tarde tendremos ideas mejores y más originales sobre cómo manejar estas cosas. Hacer una lista tiene la virtud de obligar a la mente a sacar lo mejor para buscar soluciones aunque de momento no nos sean muy claras.

En casa tenga su archivo en un lugar conveniente, abierto dentro de la semana vigente. Por ejemplo, cerca del teléfono, o de donde está trabajando. (Nota: ¡nunca salga de la casa sin él! Usted no sabe en qué momento lo necesitará.)

Si una mujer trabaja fuera del hogar y tiene una familia que atender, en realidad tiene dos empleos. Y los efectos sobre su salud pueden ser devastadores. La Supermujer, como se la llama con frecuencia generalmente trata de hacerlo todo ella sola sin la ayuda de su esposo y sin aportar nada a la sociedad. La verdad es que detrás de la apariencia de toda mujer maravilla, airosa y eficiente, se encuentra un ser sometido a tremendas presiones.

Teóricamente el esposo y la esposa comparten el cuidado de la casa y lo afrontan como un sólido equipo. (Cómo pueden ayudar el esposo y los niños será tema de otro artículo.) Pero en los hogares donde este concepto todavía no ha madurado, ¿cómo se puede lograr que el cuidado de la casa sea más fácil, más eficiente? ¡Los expertos nos dicen que hasta el 60 por ciento del estrés es originado por la mala organización!

Hace poco describí tres técnicas de organización que me ayudaron.

1. Establecí un plan personal diario: una secuencia de tareas domésticas ordenadas de mayor a menor importancia que deben realizarse cada día de la semana.
2. Yo me valgo del "milagro de los cinco minutos" para aligerar las tareas de la casa antes de salir por la mañana o de acostarme por la noche.
3. Llevo conmigo una "oficina" en mi bolsa de mano dondequiera que vaya: una agenda especialmente organizada que contiene información vital de la casa y de la familia.

En esta ocasión añadiré cuatro principios más que ayudan a mi familia a vivir en forma más sencilla, pero con cierta elegancia.

#### **SECRETO No.4**

#### **PLANEE LA COMIDA CON SENCILLEZ**

Tras un agotador día en casa con dos niños en edad preescolar, Sara se dirige como sonámbula hacia la cocina y clava la vista en su alacena. En lo más ínfimo de su alma desearía que los ingredientes se combinaran mágicamente para producir una comida deliciosa y atractiva. Pero como esto no ocurre, Sara prepara algo de sopa (con la ayuda de la compañía de alimentos Campbell) en el preciso momento en que su esposo cruza el umbral de la casa.

Juana, que es secretaria de oficina, ve que ya son las 4:15 y comienza a balbucear la consabida pregunta: ¿qué-vamos-a-comer-en-la-cena? Teme detenerse en el supermercado porque ello la retrasaría en llegar a casa. Los niños están irritados y hambrientos y a Juana ya se le hizo tarde. ¡Hay una mejor manera de hacer las cosas! En pocos minutos podemos planear nuestro menú semanal por adelantado.

Los estudios demuestran que la cocinera promedio prepara sólo diez platillos básicos mes tras mes. ¿Por qué no elegir 20 de sus mejores platillos, anotarlos en tarjetas, guardarlos convenientemente, y listo? Puede hacer lo mismo con diez o quince platillos secundarios, con las ensaladas y los postres. A fin de hacer la tarea más placentera y divertida compré una variedad de hermosas tarjetas para recetas y las copié con tinta de diversos colores. Mi recetario está bien coloreado, y organizado.

Con las recetas consigo, usted está lista para planear los menúes. Prepare una hoja de papel en la que figuren el desayuno, la comida y la cena en tres columnas de arriba abajo y los siete días de la semana al lado izquierdo. Escriba allí sus planes para el desayuno, la comida y la cena, incluyendo sus comidas favoritas.

Ahora está en condiciones de hacer una lista de compras. Una vez que tenga los planes del menú a mano, busque los ingredientes de las recetas en los estantes del supermercado.

Este plan reduce el tiempo dedicado a comprar los comestibles. Resulta también infinitamente más fácil y rápida la preparación de las comidas cuando todos los ingredientes están a la mano. Al realizar menos viajes a la tienda de abarrotes también ahorrará dinero. Los expertos predicen un ahorro de más de \$50.00 dólares mensuales en compras de abarrotes al planear el menú. La planeación del menú es importante y de gran ayuda en cualquier hogar, pero resulta decisiva para la mujer que trabaja.

### **SECRETO No.5**

#### **ORDEN EN EL CAOS**

El mayor problema con la limpieza es que ésta se realiza en medio del desorden que se produce naturalmente con el tiempo ¡Y está por doquier! Medicinas obsoletas, frascos inservibles, materiales de trabajos manuales de hace diez años, estatuillas y platos rotos, sobrecamas, alfombras, y adornos de la casa anterior, pilas de revistas que nunca se leyeron, ropa que necesita remiendo, etc.

Se ha calculado que una tercera parte de todo cuanto poseemos es inútil. Es tiempo de evaluar si las cosas que hay en su casa son dignas de ser guardadas y conservadas. Pregúntese: "¿Necesito en realidad esto de modo que sea digno de que le dedique tal cantidad de tiempo y energía para conservarlo?"

Organizarse, aprender a administrar nuestro tiempo y usar métodos prácticos de limpieza es casi imposible en medio del desorden y de todo lo inservible que tenemos acumulado.

Incluso la Escritura se refiere a las cosas inútiles: "Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora. Tiempo de nacer y tiempo de morir.... tiempo de llorar y tiempo de reír.... tiempo de guardar y tiempo de desechar" (Ecl. 3:1-6).

Deshágase de todo lo no esencial. Simplifique su vida. La tendencia es conservar demasiadas cosas por el simple hecho de tenerlas o porque es un regalo de alguien. En realidad, ninguna cosa que no se haya usado en los dos últimos años se usará en el futuro.

Use este método para deshacerse de todo lo inútil. Ponga etiquetas en cuatro cajas grandes. (1) "Tirar". (2) "Regalar o vender". (3) " Conservar y almacenar". (4) "Valores sentimentales".

\* Vacíe la caja que dice "tirar", antes que empiece a decir, "podría necesitar eso algún día". Lleve el Contenido del cesto que dice "regalar o vender" a Dorcas sin vacilación. Si está planeando una venta de cosas de segunda, hágalo inmediatamente. Agrupe, ordene y guarde las cosas que no usa regularmente.

\* Ponga las cosas que tienen valor sentimental para usted dentro de la caja con el rótulo "valores sentimentales". Ponga etiqueta y fecha a esta caja y guárdela en la cochera. ¡Un año después tírela sin abrirla!

\* Trabaje limpiando un cuarto a la vez. Lleva un promedio de seis semanas limpiar una casa a este paso. ¡Tómese un día libre por semana, pues de lo contrario un día de esos la hallarán desvariando en el cuarto de trastos!

### **SECRETO No.6**

#### **LIMPIE COMO UNA PROFESIONAL**

Un servicio de limpieza profesional puede limpiar una casa desordenada en más o menos cuatro horas. Usted también puede si sabe lo que hace.

\* El paso más prudente que debe darse en la limpieza es la prevención: deshágase de la basura en primer lugar. Por ejemplo, siendo que en una casa normal de tres recámaras se pueden acumular basta 20 kilos de polvo y basura sobre los zapatos y la ropa por año, es sabio deshacerse de eso antes que se acumule. Ponga tapetes gruesos y resistentes en todas las entradas de su casa. Idealmente cada tapete debería ser lo suficientemente grande como para cubrir un espacio de metro y medio. Los tapetes de fibra de nylon crean una estática que atrae el polvo acumulado en los zapatos o la ropa.

\* Otros métodos sencillos de prevención. Coma sólo en lugares bien definidos. Coloque los materiales de manualidades en un lugar específico. Seque todos los días las puertas del baño. Los cuartos de los niños pueden mortificarse para facilitar el mantenimiento. Algunas sugerencias: cada cama debería tener forrado el colchón. Además, sobre las sábanas conviene usar un cobertor que sirva de cobija y de cubrecama a la vez; que haya un recipiente en cada cuarto donde colocar la ropa sucia; un cesto para basura en cada cuarto; ropa colgada de tal modo que los niños puedan alcanzarla; cajones para la ropa dobrada, juguetes, libros, carritos, crayones, rompecabezas, etc. Debe habituarse a los niños a dedicar unos cinco minutos a arreglar su cuarto diariamente antes de acostarse y otros cinco antes de salir a la escuela.

\* Es necesario tener equipo de limpieza apropiado. El supermercado no es el mejor lugar para comprar herramientas de calidad. Las ferreterías y lugares exclusivos donde se venden utensilios de limpieza y mantenimiento casi siempre tienen mejores herramientas. Es posible que las de mejor calidad sean más costosas, pero están bien hechas, duran mucho tiempo y dan mejores resultados.

Una de las explicaciones de porqué los profesionales pueden limpiar mejor y más rápidamente que otras personas se encuentra en el trapo de limpieza que

utilizan. Muchos de nosotros usamos trapeadores de ropa vieja, porque no se nos ocurre nada mejor. Por años la industria textil se ha esmerado por fabricar telas que repelen el líquido y las manchas. Es bueno reconocer que tuvieron éxito en su lucha. Es por ello que la ropa vieja, los pañales viejos, las pijamas y las camisetas no sirven para la limpieza.

Así que ¡fuera con las garras! Compre tela de algodón esponjoso o toallas de algodón para las manos.

\* Use productos adecuados. Ciertos líquidos y productos pueden arruinar los trapeadores, las superficies de madera, y las antigüedades. El consejo de personas inexpertas puede resultar caro y arruinar una valiosa reliquia.

Usted puede ahorrar tiempo, dinero, y espacio en sus anaqueles comprando un líquido concentrado de limpieza múltiple y mezclarlo según la necesidad. Anaqueles repletos de productos de limpieza pueden desaparecer, pero usted puede darse el lujo de pasar por alto pasillos enteros de esos productos en el supermercado. El líquido concentrado hará un mejor trabajo y le costará un 80 por ciento menos.

### **SECRETO No.7**

#### **HAGA LA VIDA BELLA, GOZOSA Y ELEGANTE**

El "Principio 95-5" dice que gastamos el 95 por ciento de nuestro tiempo extra y de nuestro dinero en el 5 por ciento de nuestra vida. Por ejemplo, algunas personas gastan el 95 por ciento de su tiempo extra y de su dinero en entretenimientos, vacaciones, y eventos especiales, como cumpleaños o días festivos. Este principio debería invertirse. Hagamos de nuestra vida diaria una experiencia más agradable en vez de reservar el gozo únicamente para las ocasiones especiales.

Esto puede lograrse con un poco de imaginación. El cuándo y el cómo haga usted las tareas ordinarias de todos los días convertirá esa tediosa rutina en algo especial.

\* Por ejemplo, pocas de nosotras gozamos realmente limpiando los baños. Sin embargo, limpiaremos baños hasta el día final. Incluso esta tarea puede tornarse placentera si incorporamos detalles apropiados: esparza un poco de fragancia de un frasco, o encienda una vela fragante. Ponga una simple flor en un vaso. Eche un vistazo a algún "tesoro" colocado en el baño con el único propósito de prodigar belleza. Goce de ese tesoro; piense en la fortuna como lo obtuvo.

\* Una tercera parte de la vida se pasa en la recámara. No tienda la cama precipitadamente y luego salga disparada. Siendo que es un lugar íntimo y de descanso diséñelo de tal modo que sea en realidad un lugar de descanso, y a la vez placentero.

Cuando redecoré nuestra casa, seleccioné con mucho cuidado la alfombra, la ropa, y los demás accesorios para la recámara. Los colores son suaves y sedantes. A través de los años he añadido algunos toques especiales para hacer de mi recámara algo especial para mí; una almohada de encaje, varios sombreros victorianos muy decorativos, un platón con pétalos de rosas, y una suave iluminación.

Cuando coma sola, en vez de servirse en un plato viejo y común, sírvase en uno de lujo. Haga que su mesa luzca fresca y atractiva añadiendo manteles individuales de colores placenteros. Usted es especial, es digna del esfuerzo. Estas pequeñas atenciones mejoran la calidad de nuestra vida diaria.

\* A medida que incorporemos el concepto de algo especial en nuestra vida cotidiana, trataremos a nuestra familia con más gracia.

Todos tenemos el mismo tiempo para vivir. Podemos vivir en una forma ordinaria o elegir vivir más dichosamente a pesar de las circunstancias. Es más fácil vivir la vida en una fortuna ordinaria. Una vida más gentil y elegante requiere meditación y esfuerzo. La elección es nuestra.

Al añadir toques especiales a nuestro trabajo diario, estamos haciendo una declaración personal acerca de nosotros mismos: que nos valoramos, que valoramos a nuestras familias y nuestro tiempo, nuestro hogar y las cosas materiales que Dios nos ha dado en esta vida. Esto nos proporciona una maravillosa sensación de bienestar.

Si tomamos tiempo para hacer satisfactorias las cosas pequeñas de nuestro diario vivir, nuestros chascos y las presiones externas resultarán más soportables. Al añadir belleza, gozo, y un toque de elegancia a nuestras vidas, habremos avanzado considerablemente en el esfuerzo por eliminar las tensiones y cambiarlas por experiencias más dignas, que contribuyan a que experimentemos el verdadero gozo de vivir.