



Poniendo Límites

Rompiendo
Muros



¿Qué son límites?

1 Corintios 6:12

Definición de la RAE: Línea real o imaginaria que separa 2 o más territorios.

Las líneas que se trazan para separar o dividir territorios sirven para diferenciar un lugar de otro, para tener claro que no todo territorio es igual y que dependiendo de en donde esté mi libertad es diferente.

¿Y tú? ¿Sabes en dónde estás? ¿Sabes cuáles límites no puedes traspasar? ¿Tienes claro cuáles son los límites que hoy existen en tu vida? ¿Sabes cómo moverte en libertad en el lugar de tu vida en el que estás?

Para qué sirven los límites:

Es difícil poner límites en un lugar pequeño y cerrado como lo es el hogar, hablamos de establecer reglas de convivencia con personas que verás con mucha frecuencia y que (así como tú) pueden cambiar de humor dependiendo de la etapa en la que estén en sus vidas.

Sin embargo, aunque sea difícil establecer límites para tener relaciones sanas con tu familia, poner límites te ayuda a reconocer qué es lo que te gusta y lo que no te gusta, qué es tuyo y qué no lo es, lo que te hace sentir cómodo y lo que te incomoda. En 1 Corintios 6:12 el apóstol Pablo nos enseña algo valioso en este asunto: quizá tengas deseos de seguir tus impulsos y dejarte llevar por lo que ves y por lo que sientes, pero ten en cuenta que el hecho de que puedas hacer lo que desees no significa que ese algo sea bueno, ponernos límites en nuestra forma de vivir nos ayuda a enfocarnos en lo bueno y en lo mejor, esto es, tomar decisiones que sean para mi bien y que en vez de esclavizarme me lleven a vivir la libertad que Cristo da.



Cuando pones límites también puedes desarrollar una autoconfianza sana de que tus “sí”s y tus “no”s pueden funcionar, es probable que al poner límites te sientas culpable por el impacto emocional que puedas tener en los otros pero es algo normal que refleja que estás interesado en el bienestar tuyo y del otro para construir una buena relación, “el hierro se afila con el hierro y el hombre en el trato con el hombre” (Proverbios 27:17), los errores son parte de la construcción de relaciones sólidas y los límites que vas poniendo pueden ir cambiando según la etapa de vida en la que tu familia y tú estén.



Tipos de límites

Límites que no gustan:

Podemos entender estos como los límites que debemos poner en un área en la que no me gustaría poner límites (ejemplos: no trasnochar con frecuencia, no dar rienda suelta a mi ira cuando discuto en casa). También los podemos entender como poner límites que sé que van a generar un conflicto que no quiero afrontar (ejemplos: decirles a mis hermanos que necesito tiempo para estar solo, no poder ir a una reunión familiar por un trabajo importante y urgente del colegio/universidad).

Aunque hay límites que nos incomode poner, ten en cuenta que **cuando pones límites das estructura y orden a tu mundo interno.** Vale la pena preguntarse ¿qué pasaría si le digo “sí” a todo o “no” a todo?

Quizá nos parezca aburrido buscar ser ordenados, pero es para nuestro bienestar y para nuestra salud mental.



Desafortunadamente a veces ponemos límites claros pero estos no son respetados:

Vale la pena volver a conversar para aclarar límites como también las consecuencias de no respetar esos límites (ejemplo, me alejo de ti).

Poner límites me ayuda a protegerme de algo que me puede hacer daño, de forma que es para mi bienestar o mi salud mental.

Límites que gustan:

Estos son el tipo de límites que me dan autoridad y poder para tomar decisiones por mí mismo y así sacar provecho del lugar en el que me encuentro.



Adán y Eva

estaban en un amplio
jardín

Leer
Génesis. 2:8-10; 15-17



Base: Génesis 3:6

Aunque las opciones y alternativas de árboles era muy abundantes Adán y Eva decidieron escoger la única opción que no debían -> existe la tendencia humana de romper aquellos límites que se ponen para bien nuestro, pero consideramos que son para nuestro mal. Adán y Eva no estaban en condiciones de romper un límite que Dios les puso, la consecuencia de romper ese límite fue que de ahí en adelante toda persona nace en pecado y con la tendencia a tener su propia definición de lo que es bueno y lo que es malo, en lugar de confiar en las definiciones de Dios.



Los límites, más que encerrarnos o encarcelarnos, nos dan LIBERTAD para movernos en un lugar específico. Adán y Eva podían aprovechar de cientos y cientos de árboles que tenían buen fruto para ellos, eran muchas opciones en un espacio amplio en el que tenían libertad para moverse. Aprendamos de su historia y pensemos en cómo crear límites con los que puedas disfrutar de ti mismo, se creativo y aprovecha el espacio en el que estás (ejemplo, no dejaré que mis tíos sepan de todos los asuntos de mi vida, pero conversaré de otros temas con ellos, que no sean tan personales)

Quizá te has preguntado “¿qué tan bueno es que mis papás, tíos, abuelos se involucren en mis asuntos?” Pídele ayuda a Dios en oración y a personas sabias para que te guíen en cómo tener conversaciones fluidas y abiertas sin exponer tu corazón por completo, pero tampoco cerrándolo del todo. Intenta ser creativo y aprovechar los momentos en los que hablas sobre ti con tu familia.



Otra pregunta que te proponemos que te hagas es “¿qué tan bueno es que otra figura de autoridad como tíos, abuelos, hermanos mayores desafíen o digan algo diferente a lo que papá y mamá me dicen?” Dios nos dice que debemos honrar a padre y madre y, si bien hay momentos en los que tenemos desacuerdos con ellos lo sabio es trabajar por la armonía de tu hogar y poner límites a cómo otros familiares te sugieren seguir las opiniones de ellos aun cuando son contrarias a las de tus padres.

Ser creativo en aprovechar el espacio que los límites crean es un reto que implica tiempo y muchas ideas, es un desafío pensar en cómo le pongo límites a mis papás sin irrespetar su autoridad y al tiempo cuidar de mi corazón. Ante esta situación lo que puedes hacer es **contarles todo lo que puedas, pero no contarlos con todos los detalles,** esta propuesta puede sonar escandalosa si lo que resaltamos más es la última parte pero no es la intención con la que se propone. En cambio, reflexiona en la parte de compartir todo lo que puedas en tanto hay sentimientos e ideas de tu corazón que puedes compartir sin tener que exponer riesgosamente tu intimidad, seguro puedes hablar con tus padres varias de las cosas que estás viviendo en este momento y aquello que no quieras compartir con ellos puedes buscar hablarlo con otras personas: tu líder, un consejero de la iglesia, un psicólogo, alguien que sea más sabio que tú y que se interese por tu bienestar y por el de tu familia.



Romper muros

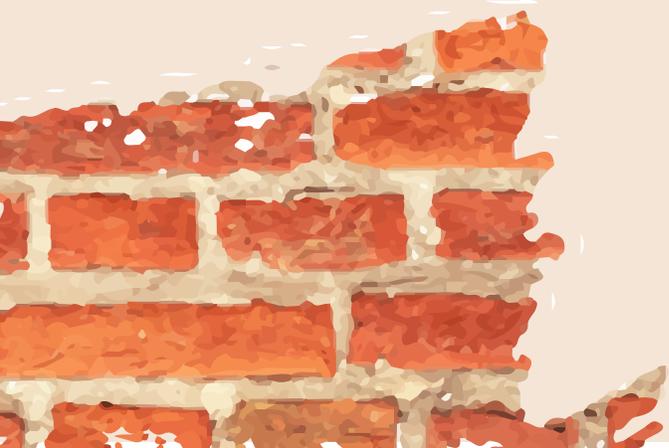
Así como es importante poner límites para construir relaciones sanas, también es necesario romper muros que hemos levantado y que no nos llevan a tener un distanciamiento sano de los demás sino que nos ha alejado de otros porque estamos sumergidos en experiencias e ideas que generan dolor y sufrimiento.

Romper la idea de que si muestro mis emociones soy débil, es más, la vulnerabilidad genera seguridad y confianza en tanto la vulnerabilidad facilita la empatía por el otro.

Vulnerabilidad y debilidad no son lo mismo.

Crear relaciones fuertes implica vulnerabilidad.

Hay muros que, al ponerlos, creemos que nos estamos protegiendo pero en realidad nos hacemos daño. Revisemos qué límites estamos poniendo, o más bien, qué muros estamos levantando para apartarnos de las personas y de Dios, hay muros que construimos no para nuestro bienestar sino para encerrarnos en nosotros mismos, en nuestro dolor y orgullo. Así como tenemos que ser sabios en poner límites también hay que revisar qué muros debemos romper para sanar nuestro dolor y así acercarnos a Dios y por amor a Él también a las personas.



Somos afortunados de tener un Dios que no nos pide algo que Él no ha hecho, Él es ejemplo de poner límites para vivir en santidad como también es ejemplo de romper muros que distancian. Jesús decidió no quedarse en el cielo para siempre y ver desde allí nuestro pecado.

Él vino a la Tierra y dejó que lo rompieran para destruir el muro que había entre nosotros, el velo que nos separaba de SU presencia fue roto en la cruz para que podamos acercarnos a Él con confianza.

Leer
Mateo 27:50-51

Leer
Filipenses 2:5-11



Fráse *Matadora!*



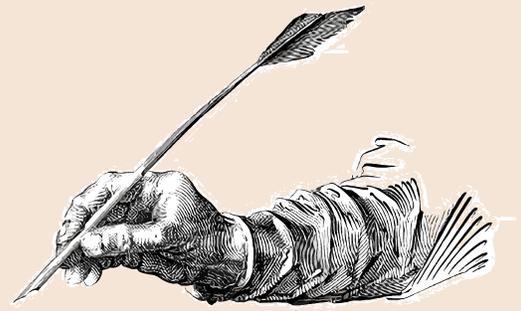
Perdonar como
Cristo nos ha perdonado
significa, incluso,
llevar la responsabilidad de las
decisiones
de otros sobre nuestros hombros,
cómo Él lo hizo con nosotros.

*** Aunque no cometió ningún pecado pagó por los nuestros.**



Reto

Vamo' a Serlo



Pongamos límites para enfocarnos en lo que más importa, rompamos los muros de miedo/temor/vergüenza para vivir en libertad.

La palabra evangelismo viene del griego EUANGELIZOMAI que significa “llevar las buenas nuevas”. Quisiéramos preguntarte lo siguiente: ¿Te has dicho a ti mismo que compartir de Jesús a otros no es lo tuyo? O tal vez, ¿has pensado que eso solo es para ciertas personas que se les da, o que hay algunos con ese “don”? A decir verdad, todos tenemos el llamado a hacer discípulos, a compartir a Jesús y es nuestro mayor propósito. En realidad, Jesús te da maneras, lugares y momentos únicos para mostrar SU amor, y uno de ellos es tu familia.

Todos nosotros tenemos un familiar que no conoce de Jesús o tal vez, no tiene una relación con Él, puede que sea tu papá, tu mamá, un hermano, un tío, tus abuelos, o alguien que ames mucho. ¿No crees que a veces los más difíciles de demostrarles el amor de Jesús son a nuestros más cercanos? Hoy queremos retarte a que evangelices con tus actos, a que puedas ver que en algunos casos no es hablar sino ser.

Hagan brillar su luz delante de todos, para que ellos puedan ver las buenas obras de ustedes y alaben al Padre que está en el cielo.

Mateo 5:16



Con este versículo, te queremos invitar a que puedas hacer uno o todos (como tu prefieras) los siguientes retos:

1.

Pon límites con la tecnología en los momentos con tu familia. Por ejemplo, cuando se sienten en la mesa a comer juntos. Esto te permitirá escuchar lo que ellos tienen por decir, a tener conversaciones que pueden llevarte a hacer preguntas sobre sus necesidades, sobre cómo ven a Dios, hay mucho que aprender en una conversación.

2.

Busca tener más expresiones de amor hacia tu familia. Te damos unos ejemplos, lava los platos después de comer, saca la basura antes de que te digan, ora por alguna necesidad que tengan o simplemente dando gracias por esa persona.

3.

Comparte momentos. Invita a esa persona a comer un helado, sal a caminar con ellos, busca una actividad que puedan hacer juntos. Jesús muchas veces compartía con sus discípulos alrededor de la mesa.

Si en el primer intento te da pena, o no te arriesgaste, no te preocupes. No dejes que eso te desanime y tampoco sea tu último intento. Si quieres herramientas para compartir de Jesús, te dejamos los siguientes:

- Descarga la app gratuita “GodTools” en tu app store o tu play store.
- ¿Qué significa Evangelio? Video explicativo: Evangelio

¡OJO! Recuerda que nuestro primer apoyo es la Biblia, y nuestro recurso más grande es el Espíritu Santo.



Límites en la familia:

A continuación te damos algunos ejemplos de situaciones en las que debes poner límites y qué puedes hacer en esas circunstancias:

Tíos y/o abuelos que desean opinar sobre cada una de las áreas de mi vida.



No debo contarle todos los asuntos de mi vida a esos familiares

Un familiar ajeno a mis padres me propone hacer algo con lo que mis papás no están de acuerdo como inventarse una excusa para que ese familiar me lleve a un lugar al que mis papás no quieren que vaya



La autoridad de mis padres es prioridad, y por amor a Dios no aceptaré propuestas de familiares que me quieren llevar a hacer algo que desafíe la autoridad de papá y mamá.

“Virus contagioso”

Algún familiar de mi hogar o familiar de fuera de mi casa tiene la costumbre de contarme muchos de sus problemas pero me indisponen emocionalmente al contarme todas sus cargas negativas -> debo identificar y pensar cómo lo que yo comunique a la persona la afectará o la puede llegar a “cargar”, y contarle los aspectos necesarios para que entienda que protegen su corazón y no por el contrario lo afecten y en los que la persona puede levantar mis brazos sin que se conviertan en su problema o en su carga. Para esto es importante primero arrojar mis cargas a quien si las puede llevar todas que es Dios y orar en medio del proceso que vivo.

Como líder es importante que acompañes a tus chicos en su proceso de aprendizaje de poner límites, el acompañamiento de alguien más sabio facilita tomar mejores decisiones.





Ohana serie

(en hawaiano: ohana)

familia. Y la familia nunca te abandona, ni te olvida».

||||