



Manual del Participante

CONFERENCIA DE CAPACITACIÓN EN LÍNEA

Mujer Virtuosa

✧ DESARROLLANDO RESILIENCIA EN LA TEMPESTAD ✧



Iglesia Fuente de Vida
MAYO 30, 2020

Tabla de Contenido

Para ti Mujer.....	3
Ansiedad.....	4
Definición	4
Síntomas	4
Auto evaluación	4
Desgastamiento Emocional	6
Definición	6
Síntomas	6
Prevención.....	6
Resiliencia.....	7
Definición	7
Prácticas de Acoplamiento Saludable.....	7
Estrategias de Adaptación.....	8
Recursos Adicionales.....	9
Auto cuidado Personal.....	10
Salud y Bienestar	11
12 alimentos para combatir el estrés y la ansiedad.....	11
¿Como saber cuándo necesitas un “Détox”?	13
Alimentación saludable.....	13
Ejercicio Personal	14
Administración del Hogar	15
Organización.....	15
Rutinas	16

Para ti Mujer

Todos pasamos por adversidades. Ya que sea en estos tiempos decovid19, enfermedad, luchas en el matrimonio, luchas con los hijos, una perdida, depresión, en fin, todas experimentamos tiempos difíciles a lo largo de nuestro caminar por la vida.

La manera en que manejamos las situaciones difíciles determina el rumbo de nuestras vidas. Es por eso que este grupo de mujeres virtuosas se ha preparado para compartir contigo estrategias y experiencias que te ayuden a recuperarte rápidamente de las adversidades para que salgas victoriosa del otro lado.

Creemos que tú también eres una mujer virtuosa y que puedes alcanzar bienestar físico, emocional y espiritual que lleve a tu familia al éxito.

La Palabra de Dios no enseña que:

Una mujer virtuosa es una mujer bendecida que vive de acuerdo con los principios de Dios y conforme a Su voluntad. Cuando una mujer dedica su vida al servicio del Señor, ella se convierte en una bendición, en alguien que marca la diferencia en la vida de su familia y en la de los demás.

LA MUJER VIRTUOSA:

- ✓ Es Valiosa - Es más valiosa que las piedras preciosas.
- ✓ Es fiable - Su esposo confía plenamente en ella porque es una fuente de bien.
- ✓ Es trabajadora - Gustosamente trabaja por el bienestar de su hogar.
- ✓ Es muy buena administradora - Hace prosperar sus negocios y maneja bien sus ganancias.
- ✓ Es generosa - Le tiende la mano al pobre y con ella sostiene al necesitado.
- ✓ Da un buen ejemplo - Entiende que las nuevas generaciones seguirán sus huellas.
- ✓ Es temerosa de Dios - Entiende que la mujer que teme al señor es digna de alabanza.
- ✓ Esa sabia - Sabe que la mujer sabia edifica su casa y la necia con sus propias manos la destruye.
- ✓ Trae alegría y orgullo a su hogar - Se esfuerza por el bienestar de toda su familia.
- ✓ Es un regalo de Dios - la casa y el dinero se heredan, pero la esposa inteligente es un regalo de Dios.

Es nuestro mayor deseo y oración que este material sea de edificación y bienestar para ti y tu familia. Tenemos la confianza y entusiasmo de que este material estará aportando gran ayuda para que las mujeres de nuestras comunidades sean más que victoriosas.

Con mucho cariño y respeto

OLGA, MAYRA, VAZJIER Y MARISELA

Ansiedad

Definición

Periodos de mucha preocupación, temor o tensión.

Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)

Periodos prolongados y excesivos de preocupación, temor o tensión

Síntomas

SENTIMIENTOS	FÍSICOS
<ul style="list-style-type: none">▪ Temor▪ Preocupación excesiva▪ Soledad▪ Peligro▪ Mal humor, irritable	<ul style="list-style-type: none">▪ Palmas sudorosas▪ Tensión muscular▪ Corazón acelerado▪ Mareos▪ Dolores en el pecho▪ Problemas gastrointestinales

Auto evaluación

Instrucciones:

Circule el número que mejor describa su experiencia en cada pregunta.

En las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia te han pasado lo siguiente?

Pregunta	Nunca	A veces	Frecuente	La mayoría de las veces
Te has sentido nervioso, ansioso o a punto de explotar	0	1	2	3
No puedes parar o controlar la preocupación y los nervios	0	1	2	3
Te preocupas mucho por muchas cosas diferentes	0	1	2	3
Te da trabajo relajarte	0	1	2	3
Estás tan inquieta que se te hace difícil quedarte quieta	0	1	2	3
Estás irritable o te enojas fácilmente	0	1	2	3
Sientes que algo malo te puede pasar	0	1	2	3
Puntuación Total				

Note: Esta herramienta se utiliza para la detección y el monitoreo de los cambios en su estado de ánimo a través del tiempo (cada dos semanas). No pretende diagnosticar el trastorno de ansiedad y no puede reemplazar una evaluación clínica.

Si usted cree que está ansioso, puede llevar estos resultados a un profesional de salud mental, para que puedan llevar a cabo más análisis y le provean asesoramiento sobre los tratamientos disponibles.

Puntuación: Primero sume las puntuaciones de cada columna. Luego sume todos los totales a lo largo de la última fila para determinar en qué parte de la escala estás.

Puntuación	Gravedad	Comentarios
5-9	Suave	Continúe monitoreando
10-14	Moderada	Consulte con su medico
>15	Grave	Consulte con un profesional de la salud mental

Desgastamiento Emocional

Definición

Cuando los recursos mentales y físicos de una persona **se agotan** porque ha estado **esforzándose, fallidamente**, durante un tiempo **prolongado**, por cumplir expectativas poco realistas.

Ya sea por expectativas impuestas externa o internamente.

Síntomas

SENTIMIENTOS	FÍSICOS
<ul style="list-style-type: none">▪ Fatiga mental o cansancio continuo▪ Falta de propósito y desanimo▪ Cinismo o Despersonalización (déspota y cortante)▪ Falta de compasión (frialdad, indiferencia)	<ul style="list-style-type: none">▪ Dolor de cabeza, Jaquecas▪ Problemas gastrointestinales (náuseas, reflujo, irregularidades para ir al baño)▪ Perdida o exceso de apetito▪ Falta de sueño / insomnio▪ Fatiga/agotamiento físico▪ Tensión muscular (cuello, espalda)▪ Episodios de resfriado/gripe▪ Reduce la función inmunológica<ul style="list-style-type: none">▪ Se enferma o se le agudizan enfermedades▪ Alta presión arterial

Prevención

CUIDADO FÍSICO	ESTRATEGIAS DE MANEJO DE ESTRÉS	ADMINISTRACIÓN DEL HOGAR
<ul style="list-style-type: none">• Alimentación saludable• Ejercicio	<ul style="list-style-type: none">• Regular las emociones• Reenfocar los pensamientos• Priorizar• Delegar• Cambiar expectativas• Recargar energías• Planear con anticipación	<ul style="list-style-type: none">• Organización• Rutinas• Disciplina

Resiliencia

Definición

Es la capacidad mental **para recuperarse rápidamente** de la depresión, la enfermedad o una desgracia

LA RESILIENCIA SE TRAE EN LOS **GENES**
Y SE DESARROLLA A TRAVÉS DE LA **CRIANZA**.



CONFERENCIA DE CAPACITACIÓN EN LÍNEA
Mujer Virtuosa

Prácticas de Acoplamiento Saludable

- **Haga una reevaluación cognitiva** - Busca una nueva perspectiva del asunto
 - Busque el lado positivo a la situación (Romanos 8:28) vea el vaso medio lleno
 - Para poder cambiar la perspectiva es importante enfocarnos en las cosas que están bajo nuestro control y entender que lo que no está bajo nuestro control pasó y ya no se puede cambiar.
- **Autorregulación emocional** – Reconozca lo que siente y como está reaccionando a ese sentimiento. Nombre el sentimiento y valide si la reacción va de acuerdo a la situación.
 - **Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio. 2 Timoteo 1:7**
 - **Humor** – el buen humor o el buen ánimo, nos ayuda producir endorfinas que nos ayudan a sanar tanto enfermedades físicas, como enfermedades del alma. Para los hispanos es muy común usar los chistes para cambiar de perspectiva en medio de una situación difícil.
 - Los abrazos y salir a tomar sol también produce endorfinas que nos ayudan a mejorar el ánimo.
- **Prácticas de Relajación** – Cuando sacamos tiempo a solas para relajar la mente, para orar, para tener un espacio de tranquilidad en el ajetreo del día, nuestros niveles de estrés bajan y podemos pensar claramente en una solución positiva que beneficie a todos los que están involucrados.
 - **Fil 4:6-7 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.**

Estrategias de Adaptación

- **Buscar la solución de problemas** – en vez de sentirse como víctima que no tiene salida.
 - Nunca vamos a recibir una carga mas pesada de la que podamos resistir, todo problema tiene una solución, solo hay que encontrarla.
 - Este dispuesto a arriesgar o comprometer, para llegar a un “happy medium”.
- **Ajustar las expectativas** – a porciones más pequeñas en las que pueda encontrar gratificación en un periodo más corto.
 - Para las expectativas que nos están imponiendo externamente – hable con su patrón, su esposo, etc... para disminuir la carga, o dejarle saber que no va a poder cumplir con las expectativas actuales.
 - Si usted mismo se está poniendo exigencias poco reales, tenga la humildad de reconocer sus límites y ajustar sus expectativas de acuerdo a su capacidad física, mental y de tiempo.
 - Es mejor vivir en paz, que vivir queriendo impresionar a los demás. Dejemos de pretender que tenemos la casa perfecta, la figura perfecta, el matrimonio perfecto, el trabajo perfecto y comenzamos a vivir la realidad con tranquilidad, sabiendo que hay oportunidad para mejorar y si Dios nos ama y está contento con nosotros, lo demás sale sobrando, no tiene tanta importancia.
- **Busque apoyo y aprenda a delegar** – A veces no podemos solos y es necesario buscar ayuda. La palabra nos enseña a buscar ayuda primero en Dios y luego de otros adultos confiables, preferiblemente con la madurez necesaria para ayudarnos.
 - **Jeremías 33:3 Clama a mí, y yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces.**

Crea espacio para el crecimiento personal

- **Reflexionar** – Piensa en el pasado, el presente y el futuro y usa ese tiempo para tomar decisiones trascendentales.
 - Sacar tiempo para pensar detenidamente antes de tomar una decisión nos ayuda a tomar decisiones sabias. Cuando tomamos decisiones bajo estrés o presión, en un 99% de las veces nos arrepentimos.
- **Deja ir las viejas creencias** – A veces estamos en situaciones difíciles de las que no podemos salir por patrones aprendidos en el pasado.
 - “Así vi que hizo mi mamá”, o “así vi que le funcionó a mi prima”. Como no todas las situaciones son iguales, es posible que a usted no le funcionen las

mismas estrategias o patrones que aprendió en el pasado. Por eso es importante, dejar ir creencias que nos perjudican.

- **Aprenda nuevas maneras de actuar y responder a situaciones difíciles** – Todos los días podemos aprender una estrategia nueva para afrontar situaciones difíciles.
 - En la mayoría de los casos, la educación ayuda a romper el ciclo de la violencia, el maltrato y la pobreza. Edúquese, eduque a sus hijos, comience a tomar cursos para algo que antes no sabía hacer: repostería, costura, computadoras, inglés.
- **Desafía tu definición de éxito** – ser como el vecino, o como esperan tus padres o como espera la sociedad no necesariamente te va a hacer feliz. Este dispuesta a crear tu propia definición de éxito, porque solo tú la vas a disfrutar.
 - Testimonio de Vazjier Rosario
<https://news.microsoft.com/life/engineer-better-life/>

Recursos Adicionales

Recursos Adicionales

MANUAL DEL PARTICIPANTE

<https://fuentedevidawa.com/alcance/MujerVirtuosa/>

CASAS DE PAZ

<https://fuentedevidawa.com/alcance/CasaDePaz/>

MANEJO DE CRISIS

- **Esperanza counseling services**
 - Alcohol, DUI, Violencia doméstica
- **Línea de Crisis 24/7**
 - Washington 1-866-789-1511
 - Snohomish 1-800-584-3578

REGALOS

Wilcox Park
5215 196th Ave W
Lynnwood WA



- **Línea de crisis para jóvenes**
 - Text HOME to 741741 for free, crisis counseling
- **National Suicide Prevention**
 - 1-800-273-8255

Auto cuidado Personal

Auto-cuidado emocional, espiritual y físico



Es muy fácil poner nuestro cuidado personal en un segundo plano, especialmente cuando la vida está llena de cosas o es difícil. En caso de que necesite algunos recordatorios, aquí está una lista de consejos del cuidado personal para cuidar su mente, cuerpo y alma.

Auto-cuidado emocional

- Pase tiempo con otras personas cuya compañía usted disfruta
- Manténgase en contacto con personas que son importantes en su vida
- Dese afirmaciones de autoelogio
- Encuentre maneras de aumentar su sentido de autoestima
- Lea nuevamente sus libros favoritos, vea de nuevo sus películas favoritas
- Permitáse llorar
- Encuentre cosas que lo hagan reír
- Juegue con niños

Auto-cuidado espiritual

- Tome tiempo para reflexionar
- Pase tiempo en la naturaleza
- Encuentre una conexión espiritual o comunitaria
- Esté abierto a la inspiración
- Aprecie su optimismo y esperanza
- Esté consciente de los aspectos no materiales de la vida
- Trate a veces de no estar a cargo o ser un experto
- Esté abierto a no saber
- Identifique lo que es significativo para usted y observe su lugar en su vida
- Medite
- Rece
- Cante
- Pase tiempo con niños
- Tenga experiencias de asombro
- Contribuya en causas en las que usted cree
- Lea literatura inspiradora (conversaciones, música, etc.)

Auto-cuidado físico

- Coma con regularidad (desayuno, almuerzo y cena)
- Coma saludablemente
- Haga ejercicio
- Obtenga atención médica preventiva de manera regular
- Obtenga atención médica cuando sea necesario
- Tome tiempo libre cuando esté enfermo
- Dance, baile, nade, camine, corra, practique deportes, cante o haga alguna otra actividad física que sea divertida
- Duerma durante suficiente tiempo
- Use la ropa que más le guste
- Pase tiempo lejos de los aparatos electrónicos
- Conozca sus comportamientos no saludables y esté atento a su regreso
- Reconozca sus detonadores conductuales
- Observe que eventos o sentimientos preceden a la tendencia de cambiar por hábitos que no son saludables
- Evite las drogas y tomar alcohol en exceso
- Evite comer en exceso o hacer purgas
- Evite los cigarrillos y otros productos de tabaco
- Busque ayuda para establecer un estilo de vida saludable

Ayudando a las personas a ser mejor durante más de 30 años.

IBH es pionera en la administración de programas y servicios integrados de asistencia a los empleados. Somos una empresa líder en la administración de la salud de la población, entregando EAP de clase mundial, Salud Conductual, Bienestar, Análisis de Datos y Evaluaciones de Opioideos y Soluciones de Tratamiento.

ibhsolutions.com

Salud y Bienestar

12 alimentos para combatir el estrés y la ansiedad

POR RENATA SANTOYO

13 DE MAYO DE 2019

1. Aguacate

La mitad de un aguacate nos aporta **más potasio que un plátano mediano**, nos ayuda a **bajar la presión arterial** de forma natural, contiene **vitaminas B, grasas monoinsaturadas** necesarias para la salud del cerebro y **fibra**. Es un alimento que no puede faltar en tu día, si quieras controlar la ansiedad y cuidar la salud de tu cerebro.



2. Salmón

Excelente por su aporte de ácidos grasos **Omega 3** y su **alto contenido de magnesio**, el cual ayuda a la **relajación, combate la inflamación y regula el azúcar** en la sangre. Por lo tanto, mantiene los niveles de ansiedad y **previene el aumento de las hormonas del estrés**.



3. Naranjas

La vitamina C en las naranjas **reduce el cortisol y la presión arterial**, lo que reduce las respuestas negativas al estrés. Además, nos da un boost a nuestro sistema inmunológico.



4. Espárragos

Los espárragos **aportan un alto contenido de ácido fólico**, lo cual es beneficioso si te sientes un poco deprimida ya que la ansiedad y la depresión están relacionadas con bajos niveles de ácido fólico.



5. Chocolate oscuro

El dark chocolate es el favorito de muchas. Lo comemos por su sabor, pero también cuando nos sentimos un poco decaídas. Esto es porque **reduce el cortisol, nos calma la ansiedad y libera reacciones químicas** a nuestro cerebro, que nos hacen sentir mejor.

6. Blueberries

Un puño de blueberries contiene un **alto número de antioxidantes y vitamina C**, un combo ideal para reparar nuestras células y combatir el estrés.



7. Almendras

Las almendras son excelentes para aliviar el estrés, por su **contenido en zinc**, el cual levanta nuestro ánimo, su **contenido de magnesio, vitaminas B2 y vitamina E**.

8. Espinaca

Las espinacas también tienen un **alto contenido de magnesio**, que como hemos mencionado, ayuda a prevenir la ansiedad.



9. Chía

Las semillas de Chía contienen **triptófano**, un aminoácido que **ayuda a la liberación de serotonina**, lo que nos da una sensación de calma y nos reduce la ansiedad.

10. Pavo

Se ha observado que en Estados Unidos, después de comer pavo en la cena de *Thanksgiving*, las personas se sienten muy cansadas. Esto es porque el pavo es rico en **triptófano**, el cual ayuda al cerebro a **liberar la sensación de calma**, gracias a que ayuda a la segregación de serotonina.



11. Avena

La avena es rica en **vitamina B, magnesio y fibra**, ayuda a la buena salud de nuestro **sistema nervioso y funciona como un sedante suave**. Por eso se recomienda para reducir los síntomas de ansiedad.



12. Yogurt

El yogur **contiene probióticos**, los cuales **ayudan a cambiar la respuesta del cuerpo al estrés y la ansiedad**. Además, los lácteos contienen el aminoácido triptófano, que nos da la sensación de relajación.

¿Como saber cuándo necesitas un “Détox”?



Receta de Caldo para desintoxicar:

2 litros de agua, 1 hoja de ajo puerro, $\frac{1}{2}$ pimiento verde (pimentón), $\frac{1}{2}$ cebolla, 1 celery, 1 hoja de laurel, 1 diente de ajo triturado, rayar un dedito de jengibre, 1 cucharadita de sal o sal a gusto.

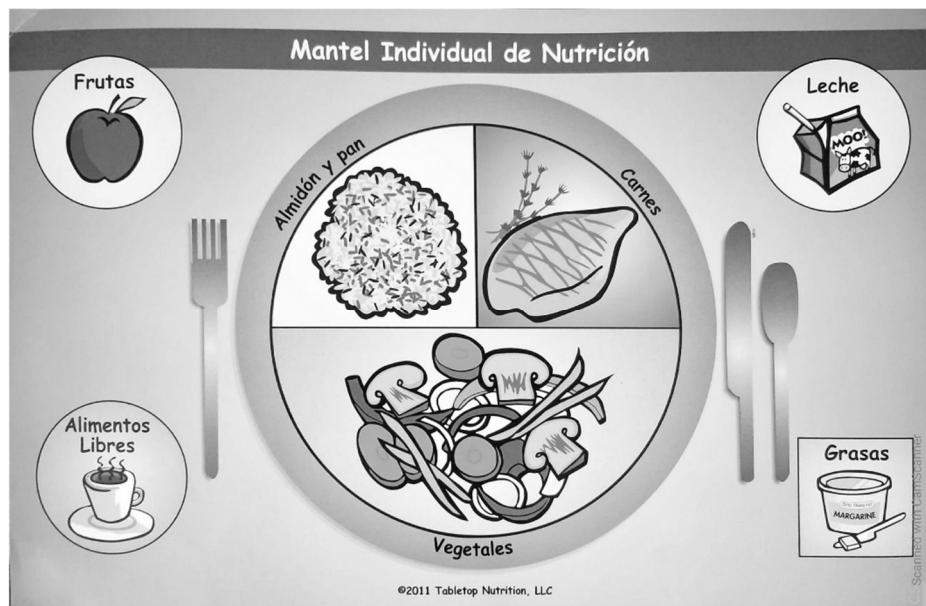
Dejar que hierva y luego retirar los ingredientes utilizados.

Agregar al caldo 1 zanahoria picada en cuadritos, $\frac{1}{4}$ de cabeza de coliflor (ayuda a limpiar todo el intestino), $\frac{1}{4}$ de repollo, $\frac{1}{2}$ taza de champiñones, 1 calabacín.

Mezclar bien y dejarlo en fuego mediano por 10 minutos. Verificar sal.

Alimentación saludable

Los nutricionistas aseguran que para comer saludable es de suma importancia balancear lo que comemos. Abajo hay una ilustración de cómo se vería un plato balanceado.



Puede encontrar más información acerca de alimentos saludables en:

Ejercicio Personal

Ejercicio personal: Manténganse en forma en tiempos extraordinarios



La pandemia de coronavirus ha cerrado los gimnasios, las piscinas, los centros comunitarios y otros lugares en donde estamos acostumbrados a hacer ejercicio. Pero mantenerse saludable y en forma sigue siendo importante. ¿Cuál es la mejor manera de hacer ejercicio cuando su gimnasio y su clase de Zumba® no están al alcance? Hay muchas maneras de esforzarse y mantenerse saludables bajo las órdenes de "permanecer en casa" o "refugio en el lugar", incluso si usted no tiene en el sótano una bicicleta estática polvorienta.

Para muchos de nosotros, remplazar la motivación de hacer ejercicio en grupos es el aspecto más desafiante de los cierres. Hay varias maneras de mantenerse responsable cuando su objetivo es mantenerse en forma. Puede unirse con un amigo virtualmente o participar en uno de los muchos "desafíos de 30 días" que puede encontrar en línea. Hay desafíos para todo, desde yoga hasta flexiones, diseñados para mejorar su condición física e inculcar un hábito en el transcurso de un mes.

1. Tome una clase (en casa). Cualquier clase de ejercicio que tome probablemente está disponible de alguna manera en el Internet. Por ejemplo, el fundador Zumba de "Beto" Pérez tiene una rutina de ejercicios de 54 minutos de alta energía en Vimeo. Hay muchos videos de yoga y tai chi, que pueden ser particularmente calmantes en momentos estresantes.

2. Actualice el salto de tijeras. Si es un principiante, intente hacer ejercicios sentado en una silla: Siéntese en una silla sosteniendo los brazos en el dorso, empújese con los pies a la posición de pie sin usar los brazos. Repita el ejercicio durante 30 segundos. Descanse durante 2 minutos y repita el ejercicio. Si usted está en forma, haga el salto de tijeras y lagartijas; estos ejercicios pueden parecer un poco anticuados ¡pero funcionan! ¿Esto lo aburre? El sitio web de ejercicios ExRx.net tiene una serie de variaciones de ejercicios.

3. Salga al aire libre. Recuerde que, aunque hay una imposición de permanecer en su casa, en la mayoría de los lugares permite caminar, correr y caminar solo con su mascota (asegúrese de mantenerse informado sobre las guías locales de su ciudad). Esta es la forma más sencilla de obtener ejercicios cardiovasculares sólidos. Recibir la luz del sol y respirar aire fresco le ayudarán también con su estado de ánimo.

4. Escaleras al cielo. Subir y bajar escaleras es una forma extensamente probada para aumentar su ritmo cardíaco. Los residentes de rascacielos tienen muchas escaleras que pueden subir. Los residentes de casas pueden sentirse un poco tontos al subir y bajar, pero un par de audífonos y una buena lista de piezas de música pueden transportarlos. Si es un principiante, tome esto con mucha calma. Comience con 2 minutos subiendo y bajando la escalera y aumente a partir de ahí.

5. Haga sus tareas domésticas. Ahora es un buen momento para hacer esas tareas caseras que consumen mucha energía y que usted ha estado posponiendo. Raspe la pintura que se ha levantado o talle o lije algo, estos son increíbles ejercicios para el torso. Restriegue la tina del baño. Limpie la grasa de las paredes y el techo alrededor de su estufa. Es poco probable que se quede sin cosas útiles que hacer.

6. Baile. Ponga su música favorita y haga una fiesta de baile con su familia. Los niños pequeños estarán súper dispuestos a saltar con sus padres. Algunos se sentirán más cómodos sincronizando (facetime) su baile con un amigo y haciendo muecas expresivas. Incluso si usted está solo, póngase a bailar.

Haga lo que haga, recuerde hacer algo. Una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud es ponerse de pie y moverse durante 5 minutos cada hora que pasa sentado frente a su computadora.

Por último, asegúrese de hidratarse y lavar sus manos antes y después de hacer ejercicio. Aunque siempre es conveniente consultar con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios nuevo, esto podría no ser posible en este momento, así que tenga en cuenta sus propias habilidades para estar en forma y tómelo con calma.

Recurso: Miriam Wolf

Durante más de 30 años hemos ayudado a las personas a ser mejores. IBH es pionera en la administración de programas y servicios integrados de asistencia a los empleados. Somos una empresa líder en la administración de la salud de la población, entregando EAP de clase mundial, Salud Conductual, Bienestar, Análisis de Datos y Evaluaciones de Opioides y Soluciones de Tratamiento.

Contacta
ibhsolutions.com



Administración del Hogar

Organización

Podemos lograr paz en el hogar implementando la organización.

El hecho de tener una casa organizada con papeles y tareas organizadas, juguetes en su lugar, closets y gavetas organizados y además con horario establecidos hace la diferencia en el bienestar emocional de los miembros del hogar.

Muchas veces no se necesita limpiar tan frecuentemente porque solo con la organización hay una gran diferencia en nuestra casa. Obviamente si tenemos niños pequeños la organización no va a ser tan fácil, pero poco a poco podemos enseñar a los niños a acomodar las cosas en su lugar enseñarles que hay una caja para cada cosa y así los niños van a aprender a organizar también. Cada vez que los niños jueguen y saquen sus juguetes debemos enseñarles a que después tienen que acomodar las cosas en el lugar que corresponde.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA NOSOTRAS COMO MAMÁS O PAPÁS MANTENER TODO A NUESTRO ALREDEDOR ORGANIZADO?

Porque de esa forma evitamos tener estrés y/o ansiedad, no solo por el hecho de tener organizado sino también porque cuando ensenamos a nuestros hijos desde temprana edad ellos adquieren un sentido de orden y de responsabilidad y con el paso del tiempo ya no lo ven como una tarea sino como algo normal que hacer. También nos evitamos estar en constantes repeticiones a largo plazo.

Algunos ejemplos para organizar son:

- Dividir juguetes por categorías, por ejemplo, clasificar carritos, peluches y pelotas todos en cajas separadas, para que al momento de que ellos quieran sacar juguetes los encuentren fácilmente y luego los puedan regresar a su caja.
- A veces no se necesitan recursos caros ni cajas extremadamente elegantes, podemos usar una caja de zapatos o de alguna otra cosa para empezar a ordenar, incluso si son para los juguetes de los niños los podemos poner a ellos a pintar la caja o decorarla.
- En la cocina, mantener lo menos posible encima de nuestras mesas, quitar lo que no sea necesario, eso que quizás si podemos acomodar en alguna gaveta o repisa.
- Es importante no ser acumuladores por qué cuando tenemos muchas cosas nuestra casa se llena demasiado y después no tenemos espacio suficiente para sentirnos libres movernos libremente dentro de nuestra casa.
- Cuando acomodemos dentro de cada gaveta tenemos que acomodar de una forma en la que lo que ocupamos primero lo pongamos en lugar cercano accesible y lo que no usamos tanto puede ir en las repisas de arriba o abajo.
- Rotular las cosas. Para las personas que no tenemos una buena memoria podemos rotular las cosas ya separadas en cajas o gavetas para encontrar lo que buscamos fácilmente.

Rutinas

Hay un dicho que dice que nadie nace aprendido...

Cuando nacemos no sabemos de reglas de conducta, de tradiciones o de costumbres, estas las aprendemos a medida que crecemos y nos van educando. Es decir, la responsabilidad de educar a nuestros hijos es de nosotros como padres.

Desde que nacemos ya nacemos como pecadores, como dice en la palabra del Señor en [Salmo 51:5](#) “yo se que soy malo de nacimiento; pecador me concibió mi madre” es decir que desde el momento en el que se nace ya se tiene la inclinación a hacer lo malo y somos nosotros como padres los encargados de enseñar esa parte positiva, de enseñar lo bueno en contra de lo malo, somos los encargados de poner orden, reglas y disciplina.

¿PERO CÓMO LOGRAMOS ESO?

- Estableciendo rutinas.
- Manejando el tiempo con una agenda.
- Comience a darle responsabilidades a sus hijos desde pequeños
 - Poniendo pocas tareas y luego ir incrementando según sea su etapa de desarrollo.

EJEMPLO:

Use una pizarra de responsabilidades en la cual detalle las tareas y los horarios en que deben hacerse dichas tareas. Como, por ejemplo: bañarse, lavarse los dientes, leer una historia, ordenar su cama, hacer sus tareas, etc.

No espere que salgan las cosas a la perfección en el primer intento, recuerde que la práctica hace al maestro. Es posible que su niño de vez en cuando necesite de su ayuda y está bien.

Cuando complete las tareas, le va poniendo una estrellita. Si el niño se gana las estrellitas de toda la semana, se gana un premio. El incentivo motiva a los niños a seguir cumpliendo con sus responsabilidades. Es la razón por la que como adultos trabajamos duro y esperamos nuestro sueldo al final de la quincena con ansias 😊

El detalle es que si nos esforzamos por un momento como padres no vamos a ver el resultado que queremos, ya que los resultados no llegan solos sin ningún esfuerzo.