UN PADRE CELESTIAL LO CAMBIA TODO

ÉL ME LLAMA *Su hija*

SANANDO LA HERIDA PATERNA

UN DESCUBRIMIENTO DE SEIS SEMANAS

PARA GRUPOS PEQUEÑOS DE MUJERES O ESTUDIO PERSONAL

POR BILL Y TRACEY ROBISON

ÉL ME LLAMA
Su hija

Un descubrimiento de seis semanas
Por Bill y Tracey Robison

Traducción al español por Jitendra Salcedo

Revisión teológica proporcionada por el Dr. Kenny Silva, PhD.

Copyright © 2026 Él me llama hija (HE CALLS ME DAUGHTER) LLC
Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede reproducirse ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún medio, electrónico o mecánico, incluida la fotocopia, grabación o por cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso por escrito del editor.

Cualquier uso, intercambio, reproducción o distribución no autorizados de estos materiales por cualquier medio, electrónico, mecánico o de otro tipo está estrictamente prohibido. Ninguna parte de este material puede reproducirse de ninguna manera, sin el consentimiento por escrito del editor.

Contenido

Introducción 1

Semana 1: Proyección 5
Semana 2: Protección y provisión 22
Semana 3: Presencia. 36
Semana 4: Disciplina, Corrección y Consistencia. 51
Semana 5: Liderazgo 75
Semana 6: El perdón. 101

Conclusión. 124
Sobre los Autores:. 127

Introducción

> "El padre es una figura clave en la formación de la identidad. Una niña que no recibe ese amor de su padre buscará llenar ese vacío en su corazón con una lista interminable de sustitutos poco saludables."
>
> *— Dra. Meg Meeker*

Toda niña anhela saber quién es y sentir que su vida tiene valor. El amor de un padre está llamado a responder esas preguntas: afirmar su valor, proteger su corazón y ayudarla a verse a sí misma a la luz de la verdad de Dios. Pero cuando ese amor está ausente, es inconsistente o causa dolor, algo profundo en su interior comienza a herirse.

La herida paterna es ese dolor: un espacio dejado por las limitaciones, fallas o ausencia de un padre terrenal, que moldea la manera en que nos vemos a nosotras mismas y, muchas veces, la manera en que vemos a Dios. Es el dolor persistente que puede venir del descuido, la dureza, el rechazo, el abuso o la ausencia. A veces es la herida causada por lo que se nos hizo; otras veces, es el vacío dejado por lo que nunca recibimos.

Este estudio de seis semanas para mujeres está diseñado para ayudarte a reconocer esas heridas, comprender cómo han moldeado

tu vida e invitar a tu Padre celestial a obrar en los lugares que aún necesitan sanidad y restauración. Cada semana te guiará a través de un proceso de reflexión y restauración, arraigado en las Escrituras, la compasión y la verdad.

Cómo funciona el estudio

Cada capítulo sigue un ritmo sencillo que refleja el proceso de sanidad:

- **El problema:** Una mirada honesta a cómo las heridas causadas por un padre terrenal afectan nuestras vidas y nuestras relaciones.
- **La mentira:** La creencia falsa que el enemigo quiere que carguemos como resultado de esa herida.
- **La verdad:** La perspectiva redentora de Dios, fundamentada en Su Palabra.
- **Preguntas para reflexionar:** Oportunidades para meditar personalmente o conversar en comunidad.
- **Pasos de sanidad:** Formas prácticas de aplicar lo aprendido.
- **Aplicación para la semana:** Un paso sencillo para ayudarte a vivir esa verdad.

A lo largo de este camino, también conocerás las historias de varias mujeres que ayudarán a dar vida a las lecciones. Estas historias no tienen el propósito de reemplazar tu propia historia, sino de servir como espejos que muestran cómo las limitaciones o fallas de un padre pueden impactar el corazón de una hija. Al leerlas, tal vez reconozcas partes de tu propia historia, y eso está bien. Permite que

esos momentos sean una invitación para que Dios hable a tu corazón y traiga consuelo.

Como este estudio puede despertar recuerdos profundos y, a veces, dolorosos, te animamos a no recorrer este camino sola. Busca caminar con una amiga de confianza, una mentora o un grupo pequeño de mujeres. Al comenzar cada semana, compartan lo que Dios les mostró a través de la aplicación de la semana anterior y oren unas por otras mientras avanzan. La sanidad suele florecer mejor en una comunidad segura.

Lo que viene por delante

Cada semana se construye sobre la anterior, explorando poco a poco distintos aspectos de la relación entre padre e hija:

Semana 1 – Proyección: Comprender cómo la experiencia con nuestros padres terrenales puede moldear nuestra visión de Dios.

Semana 2 – Protección y provisión: Explorar la necesidad de protección, autoridad y provisión.

Semana 3 – Presencia: Examinar la presencia, la ausencia y el abandono.

Semana 4 – Disciplina, corrección y consistencia: Aprender cómo la disciplina sana y constante refleja el cuidado de Dios.

Semana 5 – Liderazgo: Reflexionar sobre el liderazgo y su influencia en la confianza y la identidad.

Semana 6 – Perdón: Abrazar el perdón y la libertad en Cristo.

Cada tema te guiará un paso más cerca de esta verdad: la sanidad no consiste en negar ni olvidar el pasado, sino en reconocer la presencia y la obra de Dios aun en medio de él.

Una oración para el camino

Amado Padre celestial,

Tú eres el Creador de todas las cosas y el Dador de la vida.

Reconocemos que solo Tú puedes alcanzar los lugares más profundos de nuestra alma y sanar las heridas que llevamos a causa de nuestros padres terrenales.

Perdónanos, Señor, por las formas en que hemos proyectado sobre Ti nuestro dolor y nuestra decepción.

Acércate a cada mujer que recorra estas páginas.

Trae consuelo donde hay dolor, claridad donde hay confusión y paz donde ha habido lucha.

Recuérdale que Tú la ves, la conoces y la amas profundamente.

Gracias porque sigues atrayendo nuestro corazón hacia una relación restaurada contigo, ahora y por la eternidad.

Rodea a cada mujer con Tu compasión mientras descubre su verdadera identidad: amada, escogida y preciosa hija del Rey.

En el nombre de Jesús,
Amén.

SEMANA 1

Proyección

"El padre de una niña es el primer hombre en su vida y, probablemente, el más influyente."

— Dr. David Jeremiah

Un padre es el primer espejo a través del cual una hija comienza a entender el amor, la seguridad y el valor. Su papel es enseñarle quién es ella y cuán valiosa es a los ojos de Dios. Pero ¿qué sucede cuando ese espejo está quebrado? ¿Qué ocurre cuando el hombre llamado a amarla se vuelve distante, exigente, enojado o inseguro?

Cuando el hombre más importante de tu vida es abusivo, negligente, ausente o imposible de complacer, algo en tu interior comienza a quebrarse. Puedes empezar a creer cosas como: "Soy una carga. No soy importante. No soy digna de ser amada. No tengo valor. No estoy segura."

Y una vez que esas creencias echan raíz, no se quedan limitadas a la infancia. Influyen en la manera en que ves el mundo e incluso en la manera en que ves a Dios.

- Si tu padre fue duro, puedes llegar a ver a Dios como duro.
- Si estuvo ausente, puedes llegar a ver a Dios como distante.
- Si fue imposible de complacer, puedes llegar a ver a Dios como imposible de agradar.
- Si te abandonó, puedes temer que Dios también lo haga.

A esto nos referimos cuando hablamos de proyección: cuando trasladamos a nuestro Padre celestial las características, fallas o heridas asociadas con nuestro padre terrenal. Pero para entender cómo comenzó esa distorsión, debemos volver al principio.

El problema del pecado

Todo comenzó con un Padre. Antes de que existiera el tiempo, antes de que hubiera aliento, Dios ya existía: completo, santo y pleno en Sí mismo. Del desbordamiento de Su amor perfecto, decidió escribir la historia de la creación.

Dios creó la tierra. Separó las aguas del cielo, la luz de las tinieblas y la tierra seca del mar. Llenó los cielos de estrellas y los océanos de seres vivos. Formó árboles, flores, el sol y la luna; formó tanto al león como al gorrión. Y con cada acto de creación, declaró: "Es bueno".

Pero luego vino Su obra maestra: la humanidad.

> "Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó." (*Génesis 1:27*)

A diferencia de todo lo demás, los hombres y las mujeres fueron creados a imagen de Dios, con la capacidad de pensar, sentir, crear y amar. Cuando Dios contempló Su creación después de formar a la humanidad, no solo la llamó buena. La llamó "muy buena".

En ese momento se reveló el corazón del Padre. Dios no creó por aburrimiento ni por necesidad; creó por amor, porque quiso formar un mundo en el que pudiera compartir Su vida y Su bondad con Sus hijos.

El diseño del Padre

Desde el principio, el deseo de Dios fue caminar con Sus hijos en comunión perfecta. En el jardín, Él proveyó todo lo que Adán y Eva necesitaban: propósito, provisión y Su presencia. Su diseño para la familia reflejaba ese mismo patrón: un padre que provee, protege y ama; una madre que nutre y apoya; e hijos que florecen bajo su cuidado.

Este era el plan perfecto de un Padre perfecto.

Pero entonces vino el padre de mentira para interrumpir ese plan perfecto.

Satanás susurró una mentira que todavía resuena hoy: "Dios te está ocultando algo. No puedes confiar en Él. Estarás mejor por tu cuenta."

Adán y Eva creyeron esa mentira, comieron del fruto prohibido y todo cambió. El pecado entró en el mundo, y nuestra visión del Padre se distorsionó. La primera herida en la historia de la humanidad fue una fractura entre un Creador amoroso y Su amada creación.

Cómo el pecado distorsiona nuestra visión del Padre

Desde ese momento, la humanidad ha luchado por ver a Dios con claridad. El pecado actúa como una niebla que distorsiona nuestra percepción de quién es Él realmente. Ya no lo vemos con facilidad como bueno, confiable y cercano. En cambio, proyectamos sobre Él nuestro temor, nuestra vergüenza y nuestras experiencias de dolor.

Aunque el pecado dañó nuestra comprensión de Dios, no borró nuestra necesidad de Él. El anhelo permanece: un profundo deseo

por el amor del Padre que fuimos diseñadas para conocer. Y hasta que ese anhelo sea satisfecho en Él, seguiremos buscando sustitutos para aliviar el vacío interior.

Podemos intentar llenar ese vacío con estatus, relaciones, logros, control o placer. Pero nada en este mundo puede satisfacer lo que solo Dios puede llenar.

> "Me mostrarás la senda de la vida; en Tu presencia hay plenitud de gozo; en Tu diestra hay deleites para siempre." (*Salmo 16:11*)

El diseño y la distorsión

Piénsalo de esta manera: cada automóvil está diseñado para funcionar con un combustible específico. Puedes llenar un auto con agua si quieres, pero no funcionará. De la misma manera, tu vida fue diseñada para funcionar con el amor de Dios. Solo Su presencia amorosa puede hacer que vivas conforme al propósito para el cual fuiste creada.

Fuimos creadas para vivir desde Su amor, no para ganarnos Su amor; para descansar en la verdad de que Su aceptación no es algo que obtenemos por mérito, sino algo que recibimos por gracia. Vivir para cualquier otra cosa es como llenar con agua el tanque de gasolina de nuestra alma.

Cuando proyectamos en Dios los fracasos de nuestro padre terrenal y nos alejamos de Su amor perfecto, terminamos buscando afirmación e identidad en otros lugares. El ciclo de decepción continúa, una persona o una cosa tras otra nos falla, hasta que la gracia de Dios interrumpe ese ciclo.

Reflexión

Tu Padre celestial no es un reflejo de tu padre terrenal. Él es la perfección de todo lo que alguna vez anhelaste que tu padre terrenal fuera.

Donde tu padre estuvo ausente, Dios está siempre presente.
Donde él fue iracundo, Dios es paciente.
Donde él fue impredecible, Dios es constante.
Donde él falló, Dios redime.

Tu historia comenzó con un Padre que llamó "muy buena" a Su creación. Y aunque el pecado nos separó de Él, ese mismo Padre sigue llamándonos a volver a casa.

El diseño de Dios para la familia

Desde el principio, Dios tuvo un plan perfecto para la familia. A partir de la unión diseñada por Dios de "una sola carne" entre el hombre y la mujer, nacería nueva vida: una imagen viva del amor de Dios expresado a través de quienes portan Su imagen. Por medio de la familia, Dios mostraría Su corazón, Su creatividad y Su propósito para la creación.

En Su sabiduría, Dios hizo que los roles de madre y padre fueran hermosamente distintos. Cada uno refleja aspectos diferentes de Su naturaleza. Uno no es superior al otro; ambos son esenciales. Dios diseñó al hombre y a la mujer con fortalezas y sensibilidades únicas: complementarias, no competitivas.

Un padre imparte cosas que un padre está llamado a dar: fortaleza, identidad, provisión, protección y liderazgo.

Una madre imparte cosas que una madre está llamada a dar: cuidado, consuelo, ternura y seguridad relacional.

Juntos forman una alianza diseñada por Dios: dos personas que, en unidad, ayudan a revelar a un hijo la riqueza del corazón de Dios.

En el diseño de Dios, el papel del padre va mucho más allá de proveer materialmente; incluye formar el sentido de identidad, propósito y pertenencia de un hijo. A través de sus palabras, acciones y presencia, un padre enseña a su hijo lo que significa sentirse seguro, capaz y amado. De manera similar, la presencia de una madre fomenta seguridad emocional, empatía y conexión, ayudando a su hijo a comprender el valor de la relación.

Ambos son vitales y forman parte del plan perfecto del Padre. Como declara el salmista:

> "Tú formaste mis entrañas; Tú me hiciste en el vientre de mi madre.
> Te alabaré; porque formidables, maravillosas son Tus obras;
> estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien." (*Salmo 139:13-14*)

Y al profeta Jeremías, Dios le dijo:

> "Antes que te formase en el vientre te conocí,
> y antes que nacieses te santifiqué." (*Jeremías 1:5*)

Incluso antes de que tus padres te tuvieran en sus brazos, tu Padre celestial tenía un plan: un diseño para tu vida, formado en amor y propósito.

Volvamos al problema del pecado

Pero algo sucedió. La belleza de ese diseño se fracturó. Cuando el pecado entró en el mundo por la desobediencia de Adán y Eva, todo lo que Dios creó se vio afectado. La perfección del jardín fue reemplazada por el dolor de la separación. La armonía entre el Padre y Sus hijos se rompió.

Esa fractura no solo afectó la relación de la humanidad con Dios; también impactó cada relación humana, incluida la familia. La capacidad de los padres y madres terrenales para reflejar el carácter de Dios quedó distorsionada.

La Escritura nos recuerda esta realidad universal:

> "Por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios." (*Romanos 3:23*)

A causa del pecado, ya no somos capaces de vivir perfectamente conforme al diseño de Dios. Incluso nuestras mejores intenciones se quedan cortas. Los padres fallan en liderar con amor. Las madres luchan por nutrir desde la paz. Los hijos crecen confundidos sobre quiénes son y qué significa realmente el amor.

Por nosotros mismos, nuestros esfuerzos humanos no pueden restaurar lo que se perdió en Edén. No podemos convertirnos en los padres, cónyuges, amigos o seguidores perfectos que fuimos creados para ser. La caída no borró nuestro deseo de conexión, pero sí nos dejó incapaces de alcanzarla sin la ayuda de Dios. Pero aquí está la buena noticia: nuestro quebranto no tiene la última palabra.

Podemos ser reconciliadas con el Padre por medio de la obra sanadora y redentora de Jesucristo, aun si las fallas de nuestros padres terrenales nos han alejado de Él.

El pecado nos deja espiritualmente huérfanos, pero la gracia de Dios sana nuestras heridas y nos recibe en Su familia por medio de la fe en el Hijo que vivió, murió y resucitó por nosotros. Cuando nos alejamos de Dios, nuestro Padre celestial envió a Su Hijo, Jesucristo, para buscarnos y llevarnos de vuelta a casa.

> "Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en Su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios; los

> cuales no son engendrados de sangre, ni de voluntad de carne, ni de voluntad de varón, sino de Dios." (*Juan 1:12-13*)

La herida paterna

Todo niño nace con una necesidad profunda, dada por Dios, de ser conocido, protegido, guiado y amado por su padre. Cuando un padre cumple ese papel con ternura, sabiduría y constancia, sus hijos crecen con confianza y seguridad. Pero cuando un padre no puede satisfacer esas necesidades —por ausencia, descuido, abuso, adicción o distancia emocional— el resultado suele llamarse "la herida paterna".

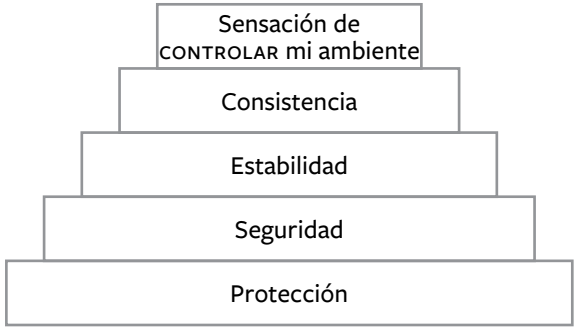
Una herida paterna es un trauma no sanado o una necesidad no satisfecha que se forma en el corazón de un hijo cuando un padre no dio aquello que Dios lo diseñó para dar. Puede surgir de lo que se hizo y no debió haberse hecho —palabras duras, ira, rechazo— o de lo que debió haberse hecho y nunca ocurrió: palabras de afirmación, afecto o protección. De cualquier manera, el resultado es un dolor profundo y persistente.

Estas heridas no desaparecen simplemente con la edad. Moldean cómo nos vemos a nosotras mismas, cómo nos relacionamos con los demás e incluso cómo experimentamos a Dios. Una mujer que creció creyendo que nunca era suficiente para su padre puede tener dificultad para creer que su Padre celestial realmente se deleita en ella. Otra que fue abandonada puede luchar para confiar en que Dios permanecerá a su lado.

Los fundamentos de la seguridad emocional

Para ayudarnos a comprender cómo se forman estas heridas, podemos considerar lo que la consejera Marilyn Murray llama "los ladrillos de la supervivencia" en su libro The Murray Method. Murray utiliza la imagen de una casa construida sobre ladrillos fundamentales para representar necesidades clave del desarrollo que todo niño posee.

Los ladrillos de la supervivencia



Cada ladrillo representa una parte esencial de los cimientos de una persona:

- **Protección:** Nuestro sentido de bienestar físico y seguridad corporal.
- **Seguridad emocional:** La certeza de que somos valoradas, cuidadas y amadas.
- **Estabilidad:** La provisión constante de nuestras necesidades materiales, como alimento, techo y ropa.
- **Consistencia:** La previsibilidad de la vida; saber que los límites y las expectativas son confiables y justos.

- **Sentido de control sobre mi entorno:** La capacidad de tomar decisiones, ejercer nuestra voluntad y saber que nuestra voz importa.

Murray señala que cada nivel se construye sobre el anterior. La **protección** es la base: nuestra necesidad más básica para sobrevivir. Dios diseñó nuestro cerebro para hacer lo necesario a fin de preservar la vida. La **seguridad emocional**, el siguiente nivel, tiene que ver con nuestro bienestar relacional: saber que somos amadas y que estamos seguras en nuestras relaciones. La **estabilidad** provee el apoyo físico que necesitamos para vivir. La **consistencia** nos ayuda a confiar en que hay orden, límites y consecuencias en nuestro entorno. Finalmente, el **sentido de control** nos recuerda que fuimos creadas con voluntad, con la capacidad dada por Dios de tomar decisiones y tener influencia en nuestro mundo.

Cuando todos estos niveles son fuertes y completos, un niño puede crecer hasta convertirse en un adulto equilibrado, emocionalmente sano, capaz de confiar en otros y descansar en el amor de Dios. Pero cuando uno o más de estos fundamentos están dañados, la estructura se vuelve inestable, y la persona puede pasar años tratando de compensar lo que se quebró.

Grietas y huecos: cómo se forman las heridas

Murray utiliza dos imágenes sencillas para describir cómo nuestros "ladrillos" pueden dañarse: grietas y huecos.

- **Las grietas** se forman cuando ocurre algo que no debió haber ocurrido. Son experiencias que nos dañaron, como gritos, golpes, rechazo o abuso. La dureza, la burla o el desprecio de un padre pueden dejar grietas en el sentido de seguridad y valor de una hija.

- **Los huecos** se forman cuando algo que debió haber ocurrido no ocurrió. Son experiencias de negligencia o ausencia emocional. Por ejemplo, si un padre nunca dice: "Estoy orgulloso de ti" o "Eres amada", ese silencio deja un hueco: una pieza faltante donde debían estar el amor y la afirmación.

Tanto las grietas como los huecos representan necesidades no satisfechas dentro del diseño original de Dios para la paternidad. Con el tiempo, si no son sanadas, moldean la manera en que una mujer se ve a sí misma y se relaciona con otros. Puede esforzarse sin descanso para demostrar su valor o, por el contrario, creer que no tiene ninguno. También puede volverse excesivamente independiente o buscar afirmación en lugares equivocados.

Donde Dios interviene

Aquí está la esperanza: aun si tu padre terrenal dejó grietas o huecos en tus fundamentos, tu Padre celestial está dispuesto a llenar, reparar y restaurar. Él es el Dios que reconstruye lo quebrantado y restaura lo que se ha perdido.

> "Jehová te pastoreará siempre, y en las sequías saciará tu alma,
> y dará vigor a tus huesos; y serás como huerto de riego,
> y como manantial de aguas, cuyas aguas nunca faltan."
>
> (*Isaías 58:11*)

Dios no te avergüenza por tus áreas quebrantadas; Él se encuentra contigo allí. Él quiere sanar las partes de tu corazón que fueron agrietadas o dejadas vacías, para que puedas levantarte sobre un fundamento de protección, seguridad emocional, estabilidad, consistencia y confianza en Su amor.

La mentira de la proyección

El pecado nos afecta a todas. Cada una de nosotras ha sido tocada por el quebranto, ya sea a través de nuestras propias decisiones o del dolor causado por las decisiones de otros. Nuestras historias son diferentes, pero el resultado es el mismo: todos pecamos y estamos lejos de la gloria de Dios.

Algunas crecimos con padres amables, atentos y amorosos. Otras crecimos con padres duros, distantes, impredecibles o simplemente ausentes. Para algunas, la sola palabra padre se siente pesada, envuelta en tristeza, temor o decepción.

Sea cual sea tu experiencia, esas primeras relaciones moldean más que tus emociones; también pueden moldear tu vida espiritual. Los huecos y grietas dejados en tus fundamentos de supervivencia no solo hieren tu cuerpo o tu corazón, también afectan tu alma.

Ahí es donde entra la proyección.

La proyección es la tendencia a tomar lo que aprendimos sobre la paternidad a partir de nuestros padres terrenales y, de manera inconsciente, trasladarlo a Dios. Cuando somos niñas, nuestra comprensión del mundo es limitada. El único padre que podemos ver o tocar es el que está en nuestro hogar. Entonces, cuando intentamos imaginar cómo es Dios, nuestra mente recurre a lo que conoce.

Si tu padre fue cálido y constante, puede resultarte natural creer que Dios es confiable.

Si tu padre fue silencioso o impredecible, puedes temer que Dios también lo sea.

Si tu padre te abandonó, podrías imaginar a Dios como distante o desinteresado.

Una niña que clamaba por su padre y nunca recibió consuelo puede crecer creyendo: “Dios tampoco me escucha.”

Una mujer cuyo padre se enojaba fácilmente puede asumir en silencio: "Dios también debe estar decepcionado de mí."

Esta es la mentira de la proyección: creer que Dios debe ser igual a nuestros padres terrenales. Pero Él no lo es.

La verdad

Dios es el Padre perfecto. Él no es un reflejo de tu padre terrenal; Él es la perfección de todo lo que tu padre terrenal estaba llamado a ser.

Desde el principio, antes de que el pecado entrara en la historia, la humanidad vivía en una relación perfecta con un Padre perfecto. Su diseño para tu alma era sencillo y asombroso: toda necesidad que alguna vez tendrías —amor, pertenencia, seguridad y propósito— sería satisfecha en Él.

Él es tu **Protector**: te guarda del daño y te guía hacia la seguridad.

Él es tu **Proveedor**: cuida de cada necesidad aun antes de que la pidas.

Él está siempre **presente**: nunca distraído, nunca ausente, nunca demasiado ocupado.

Él es tu **Maestro**: moldea tu carácter por medio de la disciplina amorosa y la verdad.

Él es tu **Líder**: guía tus pasos con sabiduría y compasión.

Y Él es **quien te perdona**: Su misericordia es más profunda que tu vergüenza.

Por medio de Él, recibes una nueva identidad: no como alguien olvidada o indigna, sino como una hija amada y preciosa del Rey.

No estás definida por las fallas de tu padre terrenal. Estás definida por la fidelidad de tu Padre celestial.

> "Mirad cuál amor nos ha dado el Padre,
> para que seamos llamados hijos de Dios." (*1 Juan 3:1*)

La buena noticia es esta: aunque tu padre terrenal pudo haber formado tu primera imagen del amor, tu Padre celestial puede restaurarla. Cada mentira formada en la infancia puede ser reemplazada por la verdad. Cada herida puede ser llevada a la sanidad. Fuiste creada para una relación con un Padre que nunca te dejará, nunca te dañará y nunca dejará de amarte.

Preguntas para reflexionar

Mientras tomas tiempo para reflexionar esta semana, recuerda que Dios se deleita en darse a conocer. Estas preguntas no tienen el propósito de producir culpa, sino de ayudarte a notar cómo tu historia ha moldeado la manera en que ves a tu Padre celestial.

1. **Cuando piensas en Dios, ¿cuáles son las primeras palabras o características que vienen a tu mente?**
   Escribe las palabras que surjan primero, antes de editarlas o filtrarlas. ¿Lo imaginas distante? ¿Bondadoso? ¿Poderoso? ¿Tierno? ¿Qué emociones surgen cuando piensas en Él?

2. **Cuando piensas en tu padre terrenal, ¿cuáles son las primeras palabras o características que vienen a tu mente?**
   Piensa en tus primeros recuerdos: su tono de voz, su presencia o ausencia, su afecto o su ira. ¿Qué palabras lo describen mejor?

3. **Al mirar ambas listas, ¿de qué manera tu experiencia con tu padre terrenal pudo haber moldeado tu visión de Dios?**
   Pídele al Señor que te ayude a identificar cualquier patrón de proyección. ¿Hay maneras en que has imaginado a Dios a través del lente de las fortalezas de tu padre o de sus quebrantos?

Pasos para la sanidad

1. **Lee el Salmo 103:8-14.**
   Tómate tu tiempo con este pasaje. Léelo lentamente, en voz alta si es posible. Escucha el tono del corazón de Dios hacia Sus hijas, incluyéndote a ti.

2. **Escribe lo que este Salmo enseña sobre el carácter de Dios.**
   ¿Qué palabras llaman tu atención? ¿Cómo describen la clase de Padre que Él es?

3. **Reflexiona sobre cómo esta verdad cambia o confirma tus pensamientos acerca de Él.**
   Compara lo que la Escritura revela con lo que tu corazón ha creído. ¿Dónde percibes que Dios te invita a cambiar mentiras por verdad?

Aplicación para la semana

> "Como el padre se compadece de los hijos,
> se compadece Jehová de los que le temen." (*Salmo 103:13*)

A lo largo de esta semana, presta atención a las pequeñas formas en que Dios te muestra Su compasión. Puede ser a través de una palabra de ánimo, un momento de paz, una provisión inesperada o simplemente la tranquila certeza de que Él te ve.

Cada vez que reconozcas Su cuidado, haz una pausa para darle gracias y escríbelo. Al final de la semana, revisa tu lista y observa: tu Padre celestial ha estado presente todo el tiempo.

SEMANA 2

Protección y provisión

"La voluntad de Dios nunca es algo que debas temer.
Es el lugar más seguro donde puedes estar."

— Elisabeth Elliot

La semana pasada aprendimos sobre los fundamentos de la seguridad emocional: esos cimientos esenciales de protección, seguridad y estabilidad que permiten que una niña crezca hasta convertirse en una adulta sana y completa. De todos esos fundamentos, la protección es el más básico. Si la sensación de seguridad de una niña se ve amenazada, todo lo demás —aprendizaje, conexión, confianza y alegría— pasa a un segundo plano. Cuando la supervivencia parece incierta, nada más puede florecer.

Desde el principio, Dios diseñó a los padres para ser una fuente importante de protección para sus hijos. La voz, la presencia y la fortaleza de un padre están llamadas a crear un entorno en el que una niña pueda descansar, explorar y crecer sin miedo. Su cuidado ayuda a una hija a creer: "Estoy segura. Mi padre me ve y me protege."

Pero cuando un padre no protege —o peor aún, cuando se convierte en la fuente del peligro— el impacto es profundo. Una hija aprende que el mundo no es seguro, que su voz no importa y que confiar puede ser peligroso. Puede crecer creyendo que debe protegerse sola, porque nadie más lo hará.

Como vimos en la primera semana, esas primeras lecciones muchas veces se convierten también en lecciones espirituales: moldean la manera en que entendemos y vemos a Dios como Padre. Una mujer cuyo padre fue abusivo o no la protegió puede comenzar a mirar a su Padre celestial a través de ese mismo lente. Tal vez se pregunte: "Si mi papá no me protegió, ¿por qué lo haría Dios?" Incluso puede temer que Dios la lastime si baja la guardia.

El problema del abuso y la negligencia

En la lección anterior hablamos de grietas y huecos en nuestros fundamentos. El abuso es una de las grietas más profundas que una niña puede experimentar. En el mundo perfecto que Dios creó, antes de la entrada del pecado, estas cosas nunca debieron ocurrir. Pero en un mundo quebrantado, muchas niñas sufren heridas que nunca debieron formar parte de su historia.

El abuso puede presentarse de muchas formas:

- **Abuso físico:** cuando el cuerpo de una niña es lastimado o amenazado.
- **Abuso emocional:** cuando las palabras, el silencio o la manipulación producen miedo y vergüenza.
- **Abuso verbal:** cuando las palabras duras, las críticas o los gritos quebrantan el espíritu.

- **Abuso sexual:** cuando se viola la inocencia y se destruye la confianza.
- **Abuso espiritual:** cuando el nombre de Dios o la autoridad espiritual se usan para controlar, manipular o avergonzar.
- **Abuso financiero:** cuando el dinero o la provisión se retienen para dominar, castigar o controlar.

También es importante reconocer otra forma de daño menos obvia: el exceso permisivo. Cuando un padre le da a su hija todo lo que quiere sin límites, puede parecer amor, pero en realidad puede convertirse en otro tipo de desequilibrio. El exceso puede producir una falsa sensación de derecho, orgullo o dependencia. Deja a una hija sin preparación para enfrentar los desafíos de la vida y puede distorsionar su comprensión de los límites, la disciplina y el cuidado de Dios.

El abuso y la negligencia —ya sea por dureza, ausencia o permisividad— comunican una mentira dolorosa: "No estás segura. Estás sola."

Pero esta es la verdad: nunca fuiste diseñada para protegerte sola. Dios diseñó tu corazón para descansar bajo el cuidado de Su amor. Incluso cuando tu padre terrenal no te dio ese refugio, tu Padre celestial nunca dejó de velar por ti.

> "Jehová será refugio del pobre, refugio para el tiempo de angustia."
> (*Salmo 9:9*)

Él no está distante. No es descuidado. Él es el Padre que corre hacia Sus hijos, no lejos de ellos.

Mujeres reales, heridas reales

Historias como estas nos recuerdan que las heridas adoptan muchas formas y no todas son visibles. Para algunas, el daño llegó a través del abuso. Para otras, llegó por medio de la negligencia o la ausencia. Cualquiera que sea la fuente, el resultado suele ser el mismo: un corazón que anhela sentirse seguro, visto y protegido.

La historia de Jessica

Jessica creció en lo que parecía ser el hogar cristiano perfecto. Su padre era un líder en la iglesia y, desde afuera, su familia parecía fiel y devota. Estaban en la iglesia siempre que las puertas estaban abiertas, y muchos los admiraban como ejemplo de una vida piadosa.

Pero cuando las luces se apagaban por la noche, la realidad en la casa de Jessica era mucho más oscura. Su padre entraba silenciosamente a su habitación y abusaba de ella. Aterrorizada, Jessica permanecía inmóvil fingiendo estar dormida, orando para que terminara la pesadilla y deseando que de alguna manera fuera la última vez.

Con los años, Jessica aprendió dos lecciones poderosas y devastadoras: que no se podía confiar en los hombres y que incluso personas dentro del pueblo de Dios podían ocultar secretos terribles. Ya adulta, se casó con un hombre amable y amoroso, pero se sentía profundamente incómoda en los momentos de intimidad. A veces se sorprendía tratando de complacer a todos, esforzándose por obtener aprobación con la esperanza de sentirse segura y aceptada.

La historia de Jessica muestra cómo el abuso puede moldear nuestra vida mucho después de que el daño haya cesado.

Tómate un momento para reflexionar:

¿Hay experiencias —físicas, emocionales, verbales, sexuales o espirituales— que hayan dejado recuerdos dolorosos?

¿Hubo momentos en los que tu confianza fue traicionada o tu seguridad fue comprometida por alguien que debía protegerte?

La historia de Meredith

La vida de Meredith parecía perfecta desde afuera. Su padre era un exitoso hombre de negocios que trabajaba muchas horas para sostener a su familia. A ella nunca le faltaron cosas materiales: ropa bonita, vacaciones, oportunidades y comodidad.

Pero lo que Meredith más anhelaba no eran más cosas. Ella deseaba un padre que la viera, se interesara por ella y la conociera. En cambio, aprendió a mantenerse al margen y a guardar silencio para no añadir estrés a la vida ocupada de su padre. Cuando él estaba en casa,

seguía distraído y atado al trabajo; su mente siempre parecía estar en otra parte.

Entonces Meredith se adaptó. Se volvió capaz y autosuficiente. Aprendió a no pedir ayuda y a no ser una carga. Como adulta, esos mismos patrones persisten: se ocupa demasiado, se compromete demasiado, rara vez descansa y a menudo se siente completamente agotada. Detrás de su éxito se esconde una profunda necesidad no satisfecha de ser cuidada y protegida.

La historia de Meredith muestra cómo la negligencia, aunque menos visible que el abuso, puede moldear nuestro sentido de identidad y valor.

Haz una pausa y pregúntate:

¿Puedes identificar formas en que la negligencia, la ausencia o la distancia emocional pudieron haber aparecido en tu propia historia?

¿Hay lugares donde tu corazón aprendió a cuidar de sí mismo porque nadie más parecía hacerlo?

La mentira del abuso

El abuso y el abandono distorsionan la forma en que nos vemos a nosotras mismas y a Dios, y las mentiras que cada uno nos presenta (con una voz sutil) suenan un poco distintas. Para quienes han sufrido abusos, la mentira a menudo comienza con una **falsa culpa** y **vergüenza**.

Empezamos a creer:

- *Esto fue mi culpa.*
- *Algo debe estar mal conmigo.*
- *Debo merecer cosas malas.*

Con el tiempo, esa mentira se convierte en el lente a través del cual vemos nuestra vida. Una mujer que carga esta herida puede tolerar maltrato, sentirse incapaz de defenderse o vivir con tristeza y culpabilidad constantes. Puede volverse excesivamente complaciente, esforzándose por mantener la paz o evitar el rechazo, porque en el fondo teme no ser digna de amor.

Espiritualmente, esta mentira se vuelve aún más dolorosa. Puede susurrar: "Dios y las personas no son seguros. Tengo que protegerme sola de ambos."

La tragedia de esa creencia es que aísla a la mujer de los demás y del mismo Padre que desea sanarla. Cuando se siente insegura incluso con Dios, se esconde detrás de muros destinados a protegerla; pero esos mismos muros también la mantienen lejos del amor. La verdad es que Dios no es quien te hizo daño. Él es tu refugio. Él es bueno. Y Él está cerca.

> "Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón;
> y salva a los contritos de espíritu." (*Salmo 34:18*)

La mentira del abandono

La negligencia puede herir tan profundamente como el abuso, aunque muchas veces se esconde detrás de la apariencia de una vida normal. Para una niña, la negligencia no solo comunica lo que no sucedió; también le hace sentir que ella no valía la atención. Cuando un padre no nota, no cuida ni procura a su hija, ella comienza a creer que sus necesidades, su voz y su corazón no importan.

Con el tiempo, esa experiencia forma una mentira que susurra: "No soy digna. No soy amada. No merezco cosas buenas."

Esta mentira se convierte en el lente a través del cual ella se ve a sí misma y a los demás. Le dice que es invisible. La convence de que la alegría pertenece a otras personas, pero no a ella. La empuja a conformarse con menos de lo que Dios desea para su vida: relaciones insatisfactorias, trabajos que la agotan y una vida espiritual que se siente distante y seca.

Tal vez deje de esperar algo mejor porque no cree que haya algo más para ella. Y cuando llegan las bendiciones, puede esperar en silencio que se las quiten, como si las cosas buenas no estuvieran destinadas a durar.

La negligencia enseña autosuficiencia por fuera, pero deja hambre por dentro. El corazón que anhelaba atención aprende a sobrevivir sin ella, pero no a florecer.

Espiritualmente, esta mentira a menudo se convierte en: "No merezco ser incluida en una relación con Dios ni con Su pueblo."

Esa falsa creencia conduce al aislamiento: una vida mirando desde lejos cómo otros disfrutan de comunión con Dios, mientras ella permanece a distancia, convencida de estar descalificada. Pero, hija amada, esa no es la verdad sobre ti.

La verdad

La verdad es que tu valor no está determinado por lo que alguien en la tierra falló en darte. Tu valor fue establecido por Dios antes de que dieras tu primer aliento, y fue confirmado por el precio que Cristo pagó para redimirte.

Por medio de la fe en Él y en Su sacrificio, puedes saber que no has sido olvidada. No eres invisible. Eres hija del Rey.

Tu Padre en el cielo te llama escogida, amada y cuidada. Él no te pasa por alto; Él se deleita en ti. No estás definida por el abandono; estás definida por Su atención amorosa.

> "Mirad cuál amor nos ha dado el Padre,
> para que seamos llamados hijos de Dios." (*1 Juan 3:1*)

Y esta es la verdad acerca de tu diseño: fuiste creada para la comunión, tanto con Dios como con Su pueblo. Aquel que te creó nunca tuvo la intención de que vivieras en aislamiento.

> "Yo soy la vid, vosotros los pámpanos;
> el que permanece en mí, y yo en él, este lleva mucho fruto;
> porque separados de mí nada podéis hacer." (*Juan 15:5*)

Nunca fuiste destinada a vivir en soledad. Fuiste creada para florecer en el amor firme y sustentador de tu Padre celestial.

Cuando descansas en Su presencia, Él comienza a llenar los espacios vacíos que tu padre terrenal dejó atrás. Donde el abandono una vez te dijo que no eras digna, Dios declara ahora: "Tú eres mía."

Preguntas para reflexionar

Esta semana, tómate tiempo para observar de qué manera tu Padre celestial ha estado presente para ti: a veces en silencio, otras veces de manera clara y poderosa, pero siempre con compasión. Permite que estas preguntas guíen tu reflexión y te ayuden a invitar a Dios al proceso de sanidad.

1. **¿De qué maneras observaste la compasión de Dios en tu vida durante la semana pasada?**
   Busca tanto las formas grandes como las pequeñas en que Él cuidó de ti: una palabra amable, un momento de paz, una provisión oportuna o un suave recordatorio de Su presencia.

2. **¿Qué heridas te dejó tu padre?**
   Si sufriste abuso o negligencia, ¿cómo se manifestó eso en tu infancia? Escribe con sinceridad. No se trata de juzgar, sino de reconocer la verdad. La sanidad comienza cuando la verdad sale a la luz.

3. **Al mirar hacia atrás, ¿puedes identificar maneras en que Dios proveyó para ti, incluso en los momentos difíciles?**
   A veces no vemos Su mano hasta mucho tiempo después. Reflexiona en cómo cuidó de ti entonces y cómo continúa proveyendo ahora, como adulta.

4. **Lee Romanos 5:17.**
   ¿Qué cambiaría en tu vida si recibieras verdaderamente la abundante provisión de la gracia de Dios, no solo como una idea, sino como una realidad cotidiana?

Pasos hacia la sanidad

1. **Ya has comenzado el proceso de sanidad.**
   Al identificar tus heridas, has dado uno de los primeros pasos más valientes hacia la restauración. La conciencia abre la puerta para que Dios obre en lo que estaba oculto.

2. **Saca tu dolor a la luz.**
   La sanidad se profundiza cuando contamos nuestras historias en voz alta en lugares seguros. Ora para que Dios te guíe hacia una mujer de confianza —una creyente sabia y madura, una consejera o una mentora— que pueda escucharte con gracia y verdad. Hablar de tus experiencias con alguien confiable ayuda a romper el poder que esas heridas ejercen desde el silencio.

3. **Planta la Palabra de Dios en lo profundo de tu corazón.**
   La verdad de las Escrituras tiene poder para reemplazar las mentiras que el dolor escribió en tu alma. Lee, escribe y declara estos versículos con frecuencia, hasta que echen raíz en tus pensamientos y formen tu identidad:

   "Pues todos sois hijos de Dios por la fe en Cristo Jesús." (*Gálatas 3:26*)

   "Así que ya no eres esclavo, sino hijo; y si hijo,
   también heredero de Dios por medio de Cristo." (*Gálatas 4:7*)

   "Reconoced que Jehová es Dios; él nos hizo, y no nosotros a nosotros mismos; pueblo suyo somos, y ovejas de su prado." (*Salmo 100:3*)

   "Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios." (*Juan 1:12*)

   "Según nos escogió en él antes de la fundación del mundo, para que fuésemos santos y sin mancha delante de él." (*Efesios 1:4*)

   "Pero fiel es el Señor, que os afirmará y guardará del mal."
   (*2 Tesalonicenses 3:3*)

Deja que estas promesas penetren en tu corazón hasta que se vuelvan más fuertes que las voces de tu pasado. Él te ve, Él te guarda y Él te ama.

Aplicación para la semana

Jesús, el Hijo de Dios, plenamente Dios y plenamente hombre, vino a la tierra para vivir la vida perfecta que nosotras no podíamos vivir. Obedeció al Padre completamente, cumpliendo cada mandamiento en amor y santidad. Luego, en el mayor acto de misericordia que el mundo haya conocido, tomó sobre Sí el castigo por nuestros pecados. Por medio de Su muerte y resurrección, Cristo cumplió las demandas de la justicia de Dios y abrió el camino para que fuéramos reconciliadas con el Padre para siempre.

Cuando recibimos a Jesús como Señor y Salvador, todo cambia. Somos limpiadas de nuestra maldad, adoptadas en la familia de Dios y recibimos una nueva identidad. Ya no somos hijas de ira; *somos hijas del Rey.*

Nuestra identidad en Cristo es el fundamento de nuestro valor. El mundo puede decirnos que nuestro valor proviene del estatus, del éxito, de la apariencia o de las posesiones, pero Dios nos cuenta una historia diferente.

El valor de algo se revela por el precio que alguien está dispuesto a pagar por ello; y Jesús pagó por ti con Su vida.

Eres valiosa ante Sus ojos. Él tomó sobre Sí tu pecado, cargó tu vergüenza y soportó tu castigo para que pudieras ser restaurada a una relación con Él para siempre. Tu valor no depende de tus circunstancias, tus errores ni tus emociones. En Cristo, tu identidad está segura. Eres profundamente amada, eternamente atesorada y perteneces para siempre al Creador del universo.

Aun cuando la vida se sienta dolorosa o incierta, tu posición delante de Él no cambia. Eres Su hija hoy, mañana y por toda la eternidad.

A medida que caminas con Jesús, comenzarás a reflejar más Su carácter. Tu vida se convertirá en un testimonio vivo de Su bondad,

una luz que guía a otros hacia Su amor. Dios te creó con un propósito único, uno que Él planeó mucho antes de que nacieras.

> "Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros,
> dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal,
> para daros el fin que esperáis." (*Jeremías 29:11*)

> "Mi embrión vieron tus ojos, y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas que fueron luego formadas, sin faltar una de ellas." (*Salmo 139:16*)

Práctica para esta semana

Durante los próximos días, practica vivir como hija del Rey. Busca pequeñas maneras de reflejar Su amor y Su luz a los demás.

Podrías:

1. Ofrecer palabras de ánimo a alguien que sienta que nadie la ve.
2. Usar tus dones para servir a una amiga o vecina.
3. Elegir la gratitud en lugar de la comparación.
4. Decirte la verdad a ti misma cuando viejas mentiras intenten regresar.

Cada acto de gracia y cada momento de entrega declaran quién eres verdaderamente: **una hija amada del Rey.**

SEMANA 3

Presencia

"La presencia de un padre es más
importante que su provisión."

— Paul Strozier

Hay algo profundamente significativo en la conexión humana. Fuimos creadas para ella. Desde el principio, Dios nos diseñó para vivir en relación con Él y con los demás. Nuestra necesidad de presencia es tan profunda que, cuando nos falta, la mente y el corazón comienzan a doler. El aislamiento no solo produce soledad; también puede causar daño.

Incluso nuestro mundo reconoce esto. En las cárceles, uno de los castigos más duros es el aislamiento. Cuando una persona queda privada de todo contacto humano durante largos periodos, los efectos pueden ser devastadores: depresión, ansiedad, confusión, paranoia e incluso alucinaciones. Las investigaciones muestran que estos síntomas pueden aparecer rápidamente y, en algunos casos, durar mucho tiempo después de que termina el aislamiento.

Si la *ausencia* de conexión humana puede herirnos tan profundamente, imagina el poder sanador de la *presencia*.

El poder sanador de la presencia

La tradición judía de *sentarse en shivá* ofrece una hermosa imagen de lo sanadora que puede ser la simple presencia de alguien. Cuando muere un familiar, los seres queridos se reúnen durante siete días en la casa de la familia en duelo. No llegan para entretener, instruir o arreglar nada; llegan simplemente para estar allí.

La familia se sienta en medio de su dolor, y los amigos entran con respeto y silencio. Nadie espera que los dolientes sirvan o hablen. Los visitantes no ofrecen frases hechas ni intentan levantar el ánimo a la fuerza. Simplemente se sientan en silencio, comparten el espacio, reconocen el dolor y honran la pérdida.

No son sus palabras las que traen consuelo; es su presencia.

Hay algo profundamente sanador en saber que alguien está contigo, aun cuando no pueda cambiar tus circunstancias. Eso es, en esencia, lo que todo niño anhela de un padre: saber que está allí. La presencia de un padre comunica seguridad sin decir una palabra. Le dice al corazón de una niña: "No estás sola." Cuando esa presencia falta, el silencio puede resonar durante décadas.

El problema de la ausencia y el abandono

La presencia de un padre moldea profundamente la vida de una hija. Su participación constante comunica seguridad, pertenencia y valor. Cuando esa presencia falta —física o emocionalmente— los efectos pueden ser profundos y duraderos.

Las cifras cuentan una historia dolorosa:

- Según datos del Censo de los Estados Unidos de 2016, **24.7 millones de niños menores de 18 años** vivían sin un padre en el hogar. Eso representa a **1 de cada 3 niños** en Estados Unidos creciendo sin padre.
- En la comunidad afroamericana, esa cifra aumenta al **57.6**%, es decir, más de uno de cada dos niños.
- Los hogares sin padre tienen **cuatro veces más** probabilidades de vivir por debajo del nivel de pobreza, según datos de la Oficina del Censo de 2021.
- El **63**% **de los suicidios de adolescentes** ocurre entre jóvenes provenientes de hogares sin padre.
- El **71**% **de los embarazos adolescentes** ocurre en hogares donde el padre está ausente.
- El **90**% **de los adolescentes que huyen de casa o viven sin hogar** proviene de hogares sin padre.
- El **85**% **de los niños con trastornos de conducta** crece sin padres comprometidos.
- El 70% de los jóvenes encarcelados y el 85% de los jóvenes en prisión no tienen una relación con sus padres.
- El **71**% **de quienes abandonan la preparatoria** proviene de hogares sin un padre presente.

Los datos presentan un panorama sobrio, pero simplemente confirman lo que el diseño de Dios ha revelado desde el principio: los padres importan.

La presencia de un padre —su voz, su protección y su atención— afirma algo profundo en el alma de una hija. Cuando él está ausente, esa seguridad se debilita. Los estudios muestran que las niñas criadas sin sus padres tienen mayor probabilidad de experimentar depresión en la juventud y en la edad adulta, con efectos que pueden persistir durante años.

Diferentes tipos de ausencia

Hay muchas razones por las que un padre puede estar ausente. Algunas se deben a circunstancias como divorcio, encarcelamiento, servicio militar o un embarazo no planificado. Otras surgen de decisiones personales: un padre consumido por su carrera, preocupado por el éxito o absorbido por pasatiempos que dejan poco espacio para la relación.

Y a veces la ausencia no es física; es emocional.

Está sentado a la mesa, pero su mente está en otra parte.

Está en la habitación, pero su corazón no está disponible.

Una hija puede crecer en una casa llena de ruido y, aun así, sentirse completamente invisible. Aprende a hacerse pequeña, a no molestar, a no ocupar demasiado espacio; cualquier cosa con tal de evitar la decepción o el rechazo. Con el tiempo, puede empezar a creer que no importa en absoluto.

Las consecuencias emocionales

Cuando un padre no está involucrado o se muestra distante, el mensaje silencioso que muchas veces recibe una hija es: "No vale la pena que alguien se haga presente por ti."

Ese mensaje puede resonar en su mente durante años. Puede manifestarse como complacencia, exceso de logros o una necesidad constante de validación. Tal vez aprende a actuar para recibir amor en lugar de simplemente recibirlo.

Espiritualmente, puede proyectar esa misma distancia sobre Dios, creyendo que Él también debe estar desinteresado, desconectado o lejos. Su corazón susurra en silencio: "Dios también debe estar ausente."

Pero esa no es la verdad de quién es Él.

La historia de LaTonya

LaTonya es una madre soltera de 28 años que vive en Pittsburgh, Pensilvania. Tiene dos hijas —Jasmine, de 12 años, y Nia, de 9— y trabaja arduamente para sostenerlas.

LaTonya fue criada por una madre soltera y nunca conoció a su padre. Su mamá trabajaba en dos empleos para poder pagar las cuentas, lo que significaba que LaTonya pasaba largas horas con su abuela. Aunque ambas mujeres la amaban profundamente, la ausencia de su madre por motivos de trabajo y el deterioro de la salud de su abuela hicieron que LaTonya tuviera que resolver gran parte de la vida por sí misma.

También tenía dos hermanos mucho mayores que rara vez estaban en casa, ocupados con deportes y estudios; cualquier cosa que les ayudara a escapar de la tensión del hogar. Incluso siendo niña, LaTonya sentía que debía cuidarse sola.

En la primaria era amigable y le iba bien. Pero en la secundaria, cuando los muchachos comenzaron a fijarse en ella, algo cambió. Su atención la hacía sentir especial: vista, escogida y deseada. Comenzó a confundir la atención masculina con amor.

A los catorce años tuvo su primer novio "serio". Anhelaba aferrarse a su afecto, temiendo que, si no hacía lo que él quería, él perdiera interés y se fuera. Poco después de cumplir quince años, cedió a su presión y tuvo relaciones sexuales con él, creyendo que eso era lo que hacían las personas cuando estaban enamoradas.

Cuando supo que estaba embarazada, LaTonya sintió miedo y luego esperanza. Por primera vez imaginó formar una familia, la clase de familia con la que siempre había soñado. Su novio prometió quedarse e incluso estuvo presente en el nacimiento de su bebé, Jasmine. Pero apenas unos días después, el peso de la responsabilidad lo abrumó. "Simplemente no puedo con esto", dijo, antes de salir de su vida para siempre.

LaTonya quedó devastada. Aunque contaba con el apoyo de su madre y su abuela, seguía sintiéndose completamente sola. En su mente, el abandono de su novio confirmó la creencia dolorosa que había cargado durante años: *los hombres siempre se van*.

Con el tiempo, LaTonya repitió el mismo patrón: buscaba amor a través de relaciones sexuales, esperando que cada nueva conexión llenara el vacío dejado por la ausencia de su padre. Para el verano anterior a su último año de preparatoria, volvió a quedar embarazada. Decidida a sostener a sus dos hijas, dejó la escuela, obtuvo su GED y comenzó a trabajar tiempo completo.

El padre de Nia era amable y afectuoso con ambas niñas, pero también resultó ser poco confiable e inconsistente. A menudo prometía ayudar, pero rara vez cumplía.

Ahora, como mujer joven, LaTonya lucha con la decepción, la confusión y un dolor silencioso por la familia que nunca tuvo. A pesar de su resiliencia y determinación, todavía siente la herida de no haber sido deseada ni vista. Más que nada, anhela dar a sus hijas

la estabilidad que ella siempre necesitó y protegerlas de las mismas heridas que moldearon su propio corazón.

La historia de LaTonya es solo un ejemplo de cómo la ausencia y el abandono de un padre pueden extender sus efectos hasta la adultez.

Si tu padre estuvo ausente —física o emocionalmente— tómate un momento para reflexionar:

- ¿De qué manera te afectó esa ausencia cuando eras niña?

- ¿Cómo podría seguir afectándote como adulta?

La mentira de la ausencia y el abandono

Cuando un padre está ausente o abandona a su hija —física o emocionalmente— ella aprende a sobrevivir sin él. En ese proceso de supervivencia, muchas veces comienza a creer mentiras acerca de sí misma, de los demás e incluso de Dios. Esas mentiras moldean su corazón, sus relaciones y su fe.

Una de las mentiras más comunes es: "No necesito a nadie."

Cuando una niña crece sin el amor y la protección constantes de su padre, muchas veces aprende a depender solo de sí misma. La independencia se convierte en un escudo, una manera de sentirse segura. Con el tiempo, ese escudo puede endurecerse hasta convertirse en aislamiento.

Se dice a sí misma que está bien sola. Pero en lo profundo puede sentir resentimiento, soledad y agotamiento. Las relaciones pueden parecer superficiales, incluso sin sentido. Permitir que alguien se acerque demasiado se siente arriesgado, así que se aleja o aleja a los demás antes de que tengan oportunidad de conocerla.

Debajo de esa mentalidad de autoprotección suele haber una mentira espiritual profunda y peligrosa: "Dios está ausente. Él no me ama. Yo no le importo."

Si su padre terrenal fue poco confiable o desinteresado, puede proyectar esa misma imagen sobre su Padre celestial. Dios comienza a sentirse distante, desconectado o incluso inexistente. Puede escuchar a otros hablar del amor de Dios, pero le cuesta creerlo para sí misma.

La mentira de la perfección

Otra mentira profundamente arraigada que nace del abandono es: "Tengo que ser perfecta."

Cuando el amor se siente condicional, como algo que debe ganarse, ella aprende a actuar para recibir afecto. Se convierte en la responsable, la que siempre logra, la que arregla todo. Se mantiene ocupada, sirviendo constantemente, diciendo "sí" a todos y a todo, incluso cuando está agotada.

Por fuera puede parecer que lo tiene todo bajo control, pero por dentro está cansada de esforzarse. Su servicio no nace del gozo ni del llamado, sino del temor: "Si no hago lo suficiente, no seré amada."

Esa misma mentira suele filtrarse en su relación con Dios. Puede creer: "Dios me amará cuando sea perfecta" o "Él me aceptará cuando finalmente tenga todo bajo control."

Pero la verdad es que el amor de Dios no depende de nuestra perfección; fluye de la Suya. Su amor no se gana; se recibe por gracia.

La mentira del amor que se gana

Una tercera mentira que muchas mujeres cargan es: "Tengo que ganarme el amor."

Para algunas, esta mentira toma forma a través de la promiscuidad sexual o patrones de relaciones poco saludables. Puede comprometer sus propios límites con la esperanza de conservar el afecto de alguien. Puede entregar demasiado de sí misma —emocional, física o espiritualmente— creyendo que el amor debe mantenerse por medio del desempeño.

Sin embargo, aun después de haberlo dado todo, sigue sintiéndose vacía, invisible y sola.

En el área espiritual, esta mentira se traduce en: "Dios me amará si hago lo suficiente para ganarme Su amor."

Pero la verdad del evangelio es exactamente lo contrario. No nos ganamos Su amor; lo recibimos. El amor de Dios no es un salario por el que trabajamos; es un regalo otorgado gratuitamente por medio de Jesucristo.

La verdad

La verdad es esta: **Dios nunca te ha dejado**. Nunca te ha abandonado, ni siquiera por un solo momento. Incluso cuando te sentiste invisible u olvidada, Él estaba allí. Incluso cuando tu padre terrenal estuvo ausente o no disponible, tu Padre celestial permaneció plenamente presente. Nunca ha habido un momento en tu vida en el que Dios no haya estado profundamente interesado en cada detalle de tu existencia. Él siempre ha querido conocerte, amarte y que tú le ames a Él.

Por medio de la fe en Cristo, Dios viene a morar en ti por Su Espíritu Santo. Él no solo camina a tu lado; Él habita en ti. Su presencia llena los lugares que antes se sentían vacíos. Es difícil imaginar una cercanía mayor que esa.

> "Jehová va delante de ti; él estará contigo, no te dejará, ni te desamparará; no temas ni te intimides." (*Deuteronomio 31:8*)

> "¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?" (*1 Corintios 3:16*)

> "Permaneced en mí, y yo en vosotros." (*Juan 15:4*)

La verdad acerca de la perfección

Fuera de Cristo, ninguna de nosotras es perfecta.

Desde el principio, el pecado separó a la humanidad de nuestro Padre perfecto y santo. Esa separación abrió una brecha que jamás podríamos cerrar por nosotras mismas. Dios lo sabía y, en Su gran misericordia, envió a Su Hijo para hacer por nosotros lo que no podíamos hacer por cuenta propia.

Jesús vino a la tierra y vivió la vida perfecta que nosotros debíamos vivir. Cumplió toda la justicia de Dios y luego entregó voluntariamente Su vida para pagar la pena por nuestro pecado. Por medio de Su muerte y resurrección, ofreció perdón y restauró lo que el pecado había quebrantado: nuestra relación con el Padre.

Si pudiéramos cumplir el estándar perfecto de Dios por nosotras mismas, el sacrificio de Jesús no habría sido necesario.

> "Por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios."
> (*Romanos 3:23*)

> "Ciertamente no hay hombre justo en la tierra,
> que haga el bien y nunca peque." (*Eclesiastés 7:20*)

> "Si bien todos nosotros somos como suciedad,
> y todas nuestras justicias como trapo de inmundicia."
> (*Isaías 64:6*)

La verdad acerca del amor

No podemos ganarnos el amor de Dios.
No podemos portarnos lo suficientemente bien como para entrar en Su favor, ni esforzarnos lo suficiente para merecer Su presencia. El estándar de Dios es perfección absoluta. Un solo pecado bastaría para descalificarnos delante de Su santidad, cuánto más el pecado profundo que enreda nuestro corazón. Sin embargo, por Su gran misericordia, Dios abrió un camino.

Lo que nunca podríamos ganar, Él lo dio gratuitamente.

Lo que nunca podríamos lograr, Él lo cumplió en nuestro lugar.

Nuestra posición correcta delante de Dios viene solo por Su gracia —Su favor inmerecido— recibida por medio de la fe en Jesucristo. Gracia significa que recibimos lo que no merecemos: amor en lugar de ira, perdón en lugar de juicio, pertenencia en lugar de separación.

> "Porque por gracia sois salvos por medio de la fe;
> y esto no de vosotros, pues es don de Dios." (*Efesios 2:8*)

> "Porque la gracia de Dios se ha manifestado
> para salvación a todos los hombres." (*Tito 2:11*)

Preguntas para reflexionar

1. **¿Qué dones y talentos usaste esta semana para ser una luz del amor de Dios para otros?**

2. **¿Qué tan presente estuvo tu padre en tu vida mientras crecías?**

3. **Si tu padre estuvo ausente,** ¿se debió a divorcio, embarazo no planificado, encarcelamiento, decisiones personales u otra razón?

Describe también si buscaste aprobación de otros por medio de la complacencia, el exceso de logros o la búsqueda de atención.

Si tu padre estuvo presente, ¿sentías que estaba orgulloso de ti? ¿Cómo ha moldeado esa experiencia tu sentido de valor y autoestima?

4. **Lee Josué 1:9.**
¿Qué podría cambiar en tu vida si verdaderamente creyeras que Jehová tu Dios está contigo dondequiera que vayas?

Pasos hacia la sanidad

1. **Escribe una carta a tu padre.**
   Reconocer y dar voz a las formas en que la distancia o ausencia de tu padre te afectó es un paso inicial importante hacia la sanidad. Esta semana, escribe una carta a tu padre identificando cómo su distancia física o emocional te marcó. Incluye aquello que hubieras deseado recibir de él.

   Nota: Esta carta es para **ti.** No es necesario enviarla ni compartirla. Su propósito es traer tu historia a la luz y nombrar la verdad. Si consideras que puede ayudarte, puedes compartirla con una amiga de confianza o con tu grupo.

2. **Da un paso hacia la presencia de Dios.**
   Dios nos diseñó de manera única para experimentar Su presencia de distintas formas. Dedica tiempo esta semana a buscarlo intencionalmente de la manera que mejor se adapte a ti:

   - A través de música de adoración mientras conduces o caminas.
   - Leyendo Su Palabra en un lugar tranquilo o escribiendo en un diario al aire libre.
   - En quietud, simplemente sentándote con Él y conversando como lo harías con un amigo.

   Sea como sea, da un paso más hacia Él. Él ya está cerca.

3. **Anima a otra mujer.**
   Piensa en una mujer en tu vida a la que puedas contactar y animar esta semana. Podría ser algo tan sencillo como enviarle un

mensaje: "Hoy estoy orando por ti." O quizá decirle: "Te veo y valoro quién eres."

Una pequeña palabra de ánimo puede recordarle a alguien que no está sola.

Aplicación para la semana

Regresa a la verdad de Josué 1:9: "Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas." Practica estar consciente de la presencia constante e inagotable de Dios en los momentos de tu vida diaria:

- Mientras conduces, imagina a Jesús sentado en el asiento a tu lado.
- En el trabajo o en casa, haz una pausa y agradécele por estar contigo.
- Si te encuentras en un lugar difícil o solitario —incluso una habitación de hospital, un centro de rehabilitación o una celda— recuerda que Él está allí contigo, gozándose sobre ti.

> "Jehová está en medio de ti, poderoso, él salvará;
> se gozará sobre ti con alegría, callará de amor,
> se regocijará sobre ti con cánticos."
>
> (*Sofonías 3:17*)

SEMANA 4

Disciplina, Corrección y Consistencia

"Con demasiada frecuencia, olvidamos que la disciplina realmente significa enseñar, no castigar. Un discípulo es un estudiante, no un receptor de consecuencias de la mala conducta".

— Daniel J. Siegel, M.

Cuando escuchamos la palabra "disciplina", muchas de nosotras pensamos de inmediato en castigo, corrección o consecuencias severas. Pero la verdadera disciplina —como nos recuerda el Dr. Siegel— trata, en realidad, de enseñar. Consiste en guiar, moldear e instruir con amor a nuestros hijos hacia la sabiduría y la madurez. El corazón de la disciplina no es el control, sino el crecimiento. Es un padre o una madre ayudando pacientemente a un hijo a aprender a vivir de una manera que conduzca a la paz y al florecimiento. Desde el principio, una de las vocaciones más esenciales de la paternidad ha sido enseñar. Los padres transmiten las habilidades que sus hijos necesitan para prosperar: no solo para sobrevivir físicamente, sino para florecer

emocional, espiritual y relacionalmente. Y en el corazón de una niña, la enseñanza de un padre desempeña un papel singular.

El Papel del Padre en la Enseñanza

Los padres están diseñados para ayudar a sus hijas a desarrollar las habilidades para la vida: aspectos como la responsabilidad personal, la resolución de problemas y la toma de decisiones sabias. Estas lecciones no tratan únicamente sobre "cómo comportarse", sino sobre la persona en la que ella se está convirtiendo. Un padre ayuda a su hija a comprender qué aspecto tiene la integridad, qué significa asumir responsabilidades y cómo tomar decisiones que reflejan un carácter piadoso. A través de sus palabras y su ejemplo, un padre ayuda a moldear la moral de su hija. Él le enseña humildad, honestidad y respeto: hacia sí misma y hacia los demás. Y, tal vez sin siquiera darse cuenta, se convierte en la persona con la que ella medirá a otros hombres algún día. La forma en que trata a su madre, cómo habla a los demás, cómo gestiona la ira o la decepción: todo ello pasa a formar parte de su imagen interna de lo que significa ser amada y valorada por un hombre.

El Poder del Ejemplo

Las palabras de un padre tienen una profunda importancia, pero sus acciones hablan más. Una hija recordará cómo vivió su padre mucho después de haber olvidado lo que él dijo. Si el padre enseña que la honestidad es importante, esa lección cobra fuerza cuando ella lo ve ponerla en práctica.

Por ejemplo, cuando él devuelve los 20 dólares de más que el cajero le entregó por error, su hija asimila en silencio esa verdad: la integridad

importa. Pero si, por el contrario, él se ríe y dice: "¡Parece que hoy es mi día de suerte!", el mensaje se distorsiona. Ella aprende que los valores son flexibles; que las palabras pueden decir una cosa, pero las acciones, otra. Los hijos experimentan una profunda confusión e incluso desconfianza cuando la vida de un padre no se alinea con sus enseñanzas. Pero cuando sus acciones refuerzan sus palabras, se construye en su corazón un cimiento de seguridad, confianza y la claridad.

Aprendiendo Sobre el Padre Celestial

El tema central de todo este estudio ha sido que nuestra visión de nuestro padre terrenal moldea la forma en que percibimos a nuestro Padre Celestial. Esa conexión nunca resulta más evidente que en el ámbito de la disciplina y la enseñanza.

Una niña aprende lo que significa ser amada, escuchada y cuidada observando a su padre terrenal. Cuando su padre le enseña que ella es preciosa para él, ella comienza a comprender que también es preciosa para Dios. Cuando ve a su padre orar con humildad a su Padre Celestial por las necesidades de la familia, aprende que la dependencia de Dios es fortaleza, no debilidad.

Así es como una hija comienza a descubrir que su esperanza no se encuentra en sus circunstancias, en su apariencia, ni siquiera en la aprobación de su padre terrenal, sino en el Dios que la llama hija.

La corrección: una parte necesaria de la enseñanza

La enseñanza nunca está completa sin la corrección. Todo padre lo sabe. Podemos explicar, modelar y guiar; pero, en algún momento, todo niño elige su propio camino.

Si alguna vez ha pasado más de tres minutos junto a un niño, probablemente lo haya visto: esa pequeña chispa de rebeldía que dice: "Lo haré a mi manera". La verdad es que, a causa del pecado, todos nacemos con esa tendencia. Todos queremos seguir nuestro propio camino, establecer nuestras propias reglas y hacer lo que nos parece correcto a nuestros propios ojos.

Por eso, la corrección es un acto de amor tan profundo. Un padre que disciplina a su hija con amor le enseña que sus acciones tienen consecuencias: que las decisiones importan.

Mediante una corrección constante, la ayuda a comprender la importancia de la autoridad, la obediencia y la responsabilidad. Le enseña que los límites no son un castigo, sino una protección.

Una corrección saludable también ejemplifica algo más profundo: la justicia y la misericordia de Dios. Un padre ayuda a su hija a ver que, si bien existen decisiones correctas e incorrectas, también hay gracia para el arrepentimiento y la restauración. Ella aprende que, incluso cuando falla, el amor de su padre no desaparece, y tampoco el de su Padre Celestial.

El Estímulo: La Otra Mitad de la Disciplina

La disciplina no termina con la corrección. Del mismo modo que un padre debe abordar la desobediencia, también debe *reafirmar* la obediencia. Una hija necesita ser vista, reconocida y celebrada cuando hace lo correcto.

Cuando un padre ve a su hija limpiando su habitación y le dice: "Estás haciendo un gran trabajo", ese momento hace mucho más que simplemente alentar su comportamiento: fortalece su confianza en sí misma. Le transmite el mensaje: "Soy capaz. Puedo hacer cosas

buenas". Con el tiempo, estas pequeñas afirmaciones moldean su autoestima y su capacidad para tomar decisiones sabias.

El objetivo de la disciplina no es sólo corregir lo que está mal, sino reforzar lo que está bien.

La Importancia de la Constancia

La constancia es uno de los mayores regalos que un padre puede hacer a su hija. Cuando sus palabras, acciones y reacciones son firmes y predecibles, ella se siente segura. La constancia genera paz, pues ella sabe qué esperar.

Cuando la constancia está ausente, la confusión y el miedo ocupan su lugar. Piense en la niña cuyo padre es amable y paciente cuando está sobrio, pero severo e impredecible cuando bebe. Esta inconsistencia genera una profunda inseguridad. Nunca sabe con qué versión de su padre se encontrará.

Ese tipo de situaciones impredecibles moldean la forma en que ella percibe la autoridad —e incluso la forma en que percibe a Dios. Puede hacerle sentir que el amor es condicional o inestable. Pero un padre que es constante —tanto en su corrección como en sus elogios— enseña a su hija que el amor es firme, digno de confianza y seguro.

Una disciplina sana es un hermoso equilibrio: corregir la conducta errónea a la vez que se afirman las buenas decisiones. Cuando un padre practica lo uno sin lo otro, la confusión crea raíces en el alma. Pero cuando hace ambas cosas —de manera constante y con amor—, su hija crece en confianza, sabiduría y paz.

El Problema de los Límites No Saludables

Cuando un padre no logra disciplinar con amor y constancia —ya sea por negligencia, dureza o simple ausencia—, los efectos pueden extenderse profundamente en la vida adulta de su hija.

La disciplina enseña mucho más que la distinción entre lo correcto y lo incorrecto; moldea la forma en que nos relacionamos con los demás, cómo tratamos nuestras emociones e incluso cómo comprendemos el carácter de Dios.

Cuando esa disciplina está ausente o distorsionada, crecemos sin las herramientas necesarias para establecer límites saludables. Estos límites nos protegen, definen dónde terminamos nosotros y dónde comienzan los demás, y nos ayudan a construir relaciones seguras y recíprocas. Como describe la consejera Marilyn Murray: "Un límite impide que tú me victimices y evita que yo te victimice a ti".

Sin embargo, cuando crecemos sin una corrección amorosa o sin límites consistentes, nos resulta difícil aprender a establecer y mantener límites saludables.

Cómo nos Moldea la Falta de Disciplina

Las niñas que no recibieron una disciplina sana o constante a menudo tienen dificultades para regular sus emociones. Dado que nunca se les enseñó a gestionar o expresar sus sentimientos de manera segura, es posible que reaccionen de forma desmedida, se aíslan emocionalmente o difieren entre ambos extremos. Podrían encontrar difícil tomar decisiones, controlar sus impulsos o saber cuándo decir "sí" y cuándo decir "no".

Estos desafíos pueden derivar en manipulación dentro de las relaciones: el intento de controlar situaciones o personas para obtener

el amor y la seguridad que tanto anhelan. En su interior, a menudo existe confusión, incertidumbre o incluso una sensación de tener derecho a todo: "Si nadie me dijo nunca que no, ¿por qué tendría que escucharlo ahora?".

Y aquí es donde el asunto adquiere una profunda dimensión espiritual: cuando nuestros padres terrenales manejan mal la disciplina, podemos comenzar a proyectar esas mismas cualidades sobre nuestro Padre Celestial. Es posible que sintamos que Dios es severo y nos sanciona, siempre a la espera de castigar nuestros errores. O tal vez lo percibamos como alguien que nos restriegue y tenemos temor que al seguirlo signifique perderse las cosas buenas de la vida. Como resultado, muchas mujeres se alejan de Dios, temerosas de su ira o dudosas de su amor.

Sin embargo, el propósito del corazón de Dios no es castigar, sino restaurar. Sus límites nunca tienen la intención de ponernos en prisión; su propósito es protegernos. Comprender esta verdad comienza por identificar de qué manera la ausencia —o el uso indebido— de la disciplina han moldeado nuestras propias historias.

La Historia de Maya: Las Heridas de los Límites Rígidos

Maya creció en una familia numerosa —sus padres y seis hermanos. El enfoque disciplinario de su padre era estricto, severo y basado en el miedo. Cuando uno de los hijos se metía en problemas, todos pagaban el precio. A Maya a menudo le daban nalgadas sin siquiera saber qué había hecho mal.

Con el paso del tiempo, esto generó una profunda sensación de confusión e inseguridad. Comenzó a creer que nunca lograría hacer

nada bien. Su autoestima se desplomó y tuvo dificultades para controlar sus impulsos, variando entre la rebeldía y el aislamiento.

Ya adulta, estas heridas tempranas se manifestaron en sus relaciones personales y en su vida laboral. Si bien lograba hacer amigos y conseguir empleo, le resultaba difícil conservarlos. Las normas o los límites desencadenaron reacciones explosivas, lo que derivó en amistades quebrantadas y oportunidades perdidas. Cada vez que era rechazada, el dolor no hacía más que reforzar su creencia: "Soy un fracaso. No merezco ser amada".

Reflexión:
Si recibiste un castigo severo o rígido de tu padre, ¿puedes ver hoy ecos de ello?

¿Esperas que las personas y Dios te rechacen o se enojen cuando cometes un error?

La Historia de Elena: El Caos de los Límites Inconsistentes

El padre de Elena tenía límites poco estrictos. Quería que ella se portara bien, pero era inconsistente en su disciplina. Cuando ella se portaba mal, él lanzaba grandes amenazas "¡Estás castigada una semana!", pero rara vez las cumplía. En el fondo, se sentía culpable por ser demasiado estricto o por privarla de la diversión, así que daba marcha atrás.

Para evitar su decepción o desaprobación, Elena aprendió a interpretar sus estados de ánimo y a adaptar su comportamiento para complacerlo. Con el paso del tiempo, perdió el contacto con sus propios sentimientos, reprimiéndolos para no generar conflictos.

A medida que crecía, todas esas emociones reprimidas necesitaron una vía de escape. A veces esa vía se manifestaba a través de lastimarse a ella misma; otras, mediante el exceso de confiar demasiado pronto esperando forjar vínculos rápidos y profundos—. Se sumergía en amistades o relaciones intensas, desarrollando un apego excesivo, para luego alejar a las personas —movida por la ira o el miedo— cuando estas no cumplían sus expectativas.

Ahora, Elena lidia con la soledad, el vacío y un persistente miedo al abandono. Su mundo emocional se siente impredecible, tal como lo fue su padre en el pasado.

Reflexión:
Si los límites de tu padre eran inconsistentes, ¿de qué manera podría esto estar moldeando tu visión de la confianza y la intimidad hoy en día?

¿Existen patrones de desear complacer a las personas, apego excesivo o miedo al abandono que se remontan a esas primeras experiencias de tu niñez?

La historia de Rosalía: La Confusión de la Falta de Límites

La historia de Rosalía es una historia en la cual no existieron límites. Sus padres anhelaban tener un hijo durante años; por ello, cuando ella finalmente llegó, su padre la adoró y la mimó de todas las formas posibles. La llamaba "mi princesa" y rara vez lograba decirle que no.

Cuando su madre le decía que no, Rosalia simplemente acudía a su padre, sabiendo que él le diría que sí. Cuando ella se portaba mal, él se reía o le restaba importancia al asunto, calificando su conducta de "graciosa". Si ella se sentía triste, él le compraba regalos o golosinas (dulces) para animarla.

Aquello parecía amor, pero le enseñó lecciones peligrosas: que amar significa salirse siempre con la suya, que el dinero o los regalos pueden aliviar el dolor y que la manipulación es un medio para satisfacer las propias necesidades. Ya adulta, Rosalia batalla con el egoísmo y con un sentido de privilegio. Cuando la vida le resulta dolorosa, gasta en exceso para sentirse mejor. En sus relaciones personales, puede mostrarse controladora o crítica, impulsada simultáneamente por el orgullo y la inseguridad.

Reflexión:
Si creciste sin límites ni consecuencias, ¿cómo se manifiesta eso ahora?

¿Te encuentras esperando que los demás —o incluso Dios— satisfagan todas tus necesidades?

¿Cómo sería para ti confiar en Dios cuando su respuesta es un "no" como una expresión de Su amor, y no como un "no" de Su rechazo?

Uniendo los Cabos

Cada una de estas historias —la de Maya, la de Elena y la de Rosalía— ilustra un tipo diferente de límites sin barreras. Ya sean demasiado rígidos, demasiado relajados o inexistentes, una disciplina que no es saludable va a distorsionar la forma en que nos relacionamos con los demás y con Dios.

Pero he aquí la esperanza: la sanidad es posible. A medida que comenzamos a comprender de dónde provienen nuestros patrones, podemos invitar a nuestro Padre Celestial a reeducar nuestros

corazones. Él ofrece aquello que nuestros padres terrenales no pudieron ofrecer: un amor perfecto, equilibrado con una verdad perfecta. Él disciplina no para castigar, sino para restaurar.

> "Hijo mío, no desprecies la disciplina del Señor ni te ofendas por sus reprensiones. Porque el Señor disciplina a los que ama, como corrige un padre a su hijo querido." (*Proverbios 3:11-12*)

A través de Su amor inquebrantable, aprendemos a establecer límites sanos, a gestionar nuestras emociones y a caminar con confianza como hijas amadas: a salvo, vistas y seguras en Él.

La Mentira de los Límites Perjudiciales

Toda hija aprende lecciones en su hogar: algunas expresadas con palabras, otras absorbidas en silencio. Cuando la disciplina de un padre es severa, inconsistente o está totalmente ausente, su hija a menudo crece creyendo mentiras sobre sí misma, sobre los demás e incluso sobre Dios. Estas mentiras se convierten en los lentes a través de los cuales ella percibe el mundo, distorsionando su comprensión del amor, el valor y la seguridad. Pero reconocer esas mentiras es el primer paso hacia la libertad y la sanación.

Cuando los Límites Son Demasiado Rígidos

Las mujeres criadas por padres excesivamente estrictos, castigadores o controladores a menudo internalizan un miedo profundo: "El mundo no es seguro y no se puede confiar en nadie".

Sus infancias estuvieron llenas de críticas o correcciones constantes, por lo que aprendieron que el amor debe ganarse y que el fracaso siempre acecha a la vuelta de la esquina.

Este sistema de creencias genera mentiras poderosas, tales como:

- "El mundo es inseguro e injusto".
- "La aceptación sólo llega cuando demuestro mis capacidades".
- "Todo el mundo me está juzgando".
- "Soy un fracaso y no hago nada bien".

Cuando una mujer arrastra estas mentiras hasta la edad adulta, a menudo transita por la vida con sentimientos crónicos de vergüenza, insuficiencia y falta de esperanza.

Evita los riesgos, por temor a la crítica o al rechazo. Crecer en lo personal le parece peligroso. La vulnerabilidad le parece imposible.

Para protegerse, puede mantener a los demás a distancia, rechazándolos antes de que ellos tengan la oportunidad de rechazarla a ella.

La Mentira Sobre Dios

Para la mujer que creció bajo límites rígidos y castigadores, la mentira sobre Dios suele sonar así:

"Dios es severo y no me acepta. Solo está esperando a que cometa un error para poder castigarme".

Esa creencia la mantiene oculta: de Dios, de la oración y de la gracia misma. Puede cargar con una sensación constante de culpa y vergüenza, sintiendo que nunca estará a la altura. En lugar de correr hacia Dios con su dolor, huye de Él, viviendo una fe que se siente fría y distante, en lugar de cálida y relacional.

Pero este no es el corazón del Padre. Las Escrituras nos dicen que "ahora no hay condenación para los que están en Cristo Jesús"

(*Romanos 8:1*). Dios no se mantiene al acecho, esperando nuestros errores; Él se acerca, esperando sanarlos.

Cuando los Límites son Permisivos o Inconsistentes

Otro tipo de herida proviene de un padre cuyos límites eran impredecibles. Tal vez variaba entre ser muy estricto o permisible, entre la ira y la tolerancia. Su hija nunca podía saber qué lo haría estallar, ni si sus promesas se cumplirían.

Este tipo de inconsistencia enseña silenciosamente otro conjunto de mentiras:

- "Las necesidades de los demás son más importantes que las mías".
- "Es mi obligación mantener a todos contentos".
- "Si no satisfago las necesidades de los demás, me abandonarán".
- "Nadie me ve, y la gente siempre termina marchándose".

Estas mentiras a menudo conducen al agotamiento y al resentimiento. Una mujer así puede excederse constantemente, diciendo "sí" cuando su corazón grita "no". Se siente que nadie la ve y poco valorada, y, sin embargo, le aterra quedarse sola. En sus relaciones, puede involucrarse en exceso, quedar emocionalmente exhausta y confundirse respecto a dónde terminan los demás y dónde comienza ella.

La Mentira Sobre Dios

Las mujeres provenientes de estos entornos a menudo proyectan la inconsistencia de su padre sobre su Padre Celestial. Su fe puede estar impulsada por el esfuerzo constante más que por el descanso. La mentira suele sonar así:

"Tengo que demostrarle mi valor a Dios arreglando a otras personas".
"Dios se preocupa por todos los demás, pero no por mí".

Esta mentira puede hacer que Dios se sienta distante, como si estuviera demasiado ocupado para atender su dolor, demasiado centrado en los demás como para notar sus necesidades.

Con el paso del tiempo, es posible que ella sirva incansablemente, pero sin llegar a sentirse amada profundamente jamás. Su relación con Dios se basa en el desempeño, y no en la gracia. Ella hace todo por Dios, pero le cuesta simplemente *estar* con Él.

Cuando No existen Límites en lo Absoluto

Algunas hijas crecen con padres que nunca decían que no. Sus padres querían hacerlas felices, ser sus amigos en lugar de sus guías. A primera vista, eso podría parecer un acto de amor; sin embargo, con el tiempo, transmite mensajes peligrosos sobre el sentido de derecho y el egocentrismo.

Una mujer proveniente de un hogar sin límites suele creer lo siguiente:

- "Merezco obtener lo que quiero".
- "Los demás existen para satisfacer mis necesidades".
- "No debería tener que hacer concesiones".

Ella puede volverse exigente en sus relaciones y frustrarse cuando la vida no se ajusta a sus expectativas. Es posible que luche contra el orgullo o con un sentido exagerado de su propia importancia. Sin embargo, en lo más profundo, su corazón a menudo se siente vacío e insatisfecho, pues obtener lo que queremos no es lo mismo que recibir lo que necesitamos.

La Mentira Acerca de Dios

Las mujeres que crecen sin límites a menudo desarrollan un tipo diferente de mentira espiritual:

"No necesito a Dios, ni Sus mandamientos".

En lugar de temer el rechazo, ella rechaza a Dios primero. Sus amorosos límites le parecen restrictivos, incluso opresivos. Ella percibe Sus instrucciones como reglas destinadas a limitar su gozo, en lugar de verlas como expresiones de Su amor destinadas a protegerla. Así pues, elige vivir la vida a su propia manera, solo para terminar sintiéndose sola, inquieta y espiritualmente hambrienta.

La Verdad que nos Hace Libres

Cada una de estas mentiras tiene algo en común: distorsionan el verdadero corazón del Padre. Dios no es severo ni inaccesible. No es inconstante ni distante. Y no es un ser permisivo que nos deja destruirnos a nosotras mismas.

Él es el equilibrio perfecto entre amor y verdad: firme en Sus límites, generoso en Su gracia e inquebrantable en Su compromiso con nuestro bien. Sus límites son la prueba de Su amor. No constituyen un castigo por nuestra independencia; son las guías que nos muestran cómo hacer el mejor uso de nuestra libertad.

Donde nuestros padres terrenales fallaron, nuestro Padre Celestial restaura. Donde las mentiras arraigaron raíces, la verdad trae sanidad.

"Conocerán la verdad, y la verdad los hará libres". (*Juan 8:32*)

El camino hacia la sanidad comienza cuando empezamos a nombrar las mentiras que hemos creído y a reemplazarlas con la verdad de

Dios. Al hacerlo, descubrimos que Sus límites no son muros que nos confinan, sino cercas que nos mantienen a salvo en el vasto campo abierto de Su amor.

La Verdad

Cuando paramos y observamos la creación de Dios, vemos una verdad impresionante: nuestro Dios es un Dios de orden. Nada de lo que Él hace es aleatorio, descuidado o caótico. Cada amanecer, cada ritmo de las mareas, cada mínimo detalle del cuerpo humano: cada uno revela su diseño intencional. Dios creó un mundo que florece cuando se mantiene dentro de los hermosos límites que Él estableció.

Estos límites divinos no tienen la intención de restringirnos; están destinados a protegernos y sustentarnos. Nos ayudan a prosperar en la vida que Él diseñó para que viviéramos.

En **The Care and Counsel Bible** (La Biblia de Cuidado y Consejo), los Dres.

Henry Cloud y **John Townsend** nos recuerdan:

"Siempre que encontramos en la Biblia palabras como verdad, justicia, equidad, honestidad, integridad o santidad, debemos prestar atención. Estas describen algún aspecto de los límites para el pueblo de Dios".

La Palabra de Dios establece el marco para una vida saludable. Sus mandamientos y correcciones trazan líneas claras entre aquello que trae vida y aquello que trae destrucción. Cuando vemos Sus límites como expresiones de amor, en lugar de como limitaciones, comenzamos a caminar en libertad en vez de la resistencia.

A medida que abrazamos Su verdad y aplicamos Su Palabra a nuestras vidas, ocurre algo milagroso: somos transformadas. El Espíritu

de Dios nos conforma a la imagen de Cristo, haciéndonos más semejantes a Aquel que encarna el amor perfecto, la sabiduría y el dominio propio. Todo acto de disciplina, cada momento de convicción, cada vez que Dios dice amorosamente "no", es Su manera de guiarnos de regreso a la dependencia de Él: el lugar más seguro en el que pueden hallarse nuestros corazones.

La amorosa disciplina de Dios

> "Hijo mío (hija mía), no menosprecies la disciplina del Señor,
> ni te resientas por Su reprensión,
> porque el Señor disciplina a aquellos que ama,
> como un padre al hijo (hija) en quien se deleita". (*Proverbios 3:11–12*)

La disciplina de Dios no es castigo; es protección. Es Su amoroso gesto para moldearnos hasta convertirnos en los hijos e hijas que Él nos creó para ser. Cuando Él nos corrige, es porque se deleita en nosotras. Su propósito no es avergonzarnos, sino fortalecernos, enseñándonos a vivir en sintonía con Su diseño.

Convertirse en Luz en un Mundo de Oscuridad

A medida que crecemos en semejanza a Cristo, comenzamos a reflejar Su gloria en un mundo que la necesita desesperadamente. Nuestra obediencia y transformación dirigen a los demás de regreso hacia Él.

> "Ustedes son la luz del mundo. Una ciudad en lo alto de una montaña no puede esconderse. Tampoco se enciende una lámpara para cubrirla con una vasija. Por el contrario, se pone en el candelero para que alumbre a todos los que están en la casa." (*Mateo 5:14–15*)

Cuando caminamos en Su verdad, nos convertimos en faros de Su gracia: prueba resplandeciente de que Sus límites conducen a la libertad, no a la esclavitud. Cuanto más nos rendimos a Su guía, más brillante resplandece Su luz a través de nosotras.

La fidelidad inmutable de Dios

Finalmente, podemos descansar en esta promesa: el carácter de Dios nunca cambia. Sus límites no varían según la cultura o el estado de ánimo. Su Palabra es firme y digna de confianza: siempre verdadera, siempre fiel.

> "Dios no es humano para que mienta,
> ni un ser humano para que cambie de parecer.
> ¿Acaso habla y luego no actúa?
> ¿Acaso promete y no cumple?" (*Números 23:19*)

El mundo puede ser incierto, pero Dios no lo es. Sus límites están anclados en su bondad. Su disciplina emana de su amor. Su verdad nunca te fallará.

Cuando confiamos en su plan—incluso cuando nos resulta incómodo o con restricciones —, descubrimos que su camino es el camino de la paz, del propósito y de un gozo perdurable.

Preguntas para reflexionar

1. **Percibir la Presencia de Dios:**
   Comparte con tu grupo algunos momentos de la semana pasada en los que hayas notado la presencia de Dios en tu vida. ¿De qué manera se manifestó Él: brindando consuelo, provisión, protección o, tal vez, a través de la bondad de otra persona?

2. **La Disciplina de tu Padre:**
   Reflexiona sobre la forma en que tu padre te disciplinaba durante tu crianza. ¿Eran sus límites sanos, rígidos, permisivos o inexistentes? ¿De qué manera observas que esas primeras experiencias se manifiestan en tu vida hoy en día: como adulta, amiga, esposa o madre?

3. **Respondiendo a los Límites de Dios:**
   Dios nos ofrece una guía clara para la vida a través de Su Palabra. ¿Cómo respondes tú a los límites que Él ha establecido? ¿Te resultan reconfortantes o desafiantes? ¿Te parecen fáciles o difíciles de seguir — y por qué? ¿De qué manera podría relacionarse tu respuesta con lo que compartiste en la Pregunta #2?

4. **Vivir Según la instrucción de Dios:**
   Lee Efesios 6:4. ¿Cómo se ve —o cómo podría verse— para ti vivir bajo “la disciplina y la instrucción del Señor”?

Pasos hacia la sanación

1. **Establece límites sencillos y honestos:**
   En Mateo 5:37 Jesús dice:" Cuando ustedes digan "sí", que sea realmente sí; y cuando digan "no", que sea no. Cualquier otra cosa que digan más allá de esto proviene del maligno.

   Cada día trae consigo innumerables peticiones y responsabilidades. Sé intencional con tus "sí" y tus "no". Pregúntate: ¿Estoy diciendo que sí porque me siento culpable u obligado?

   ¿O estoy diciendo que sí por amor, paz y un deseo genuino de ayudar?

La motivación detrás de tus respuestas a menudo revela si los límites por los que te riges son sanos o no saludables.

2. **Identifica Dónde son Necesarios los Límites:**
   Piensa en las relaciones o circunstancias de tu vida que podrían beneficiarse de unos límites más claros. Si este concepto te resulta nuevo o desconocido, busca el consejo de un amigo de confianza o consulta un recurso bíblico sólido.

   Un buen punto de partida es un libro muy vendido *Límites: cuándo decir "sí", cómo decir "no" para tomar el control de tu vida, de los doctores **Henry Cloud** y **John Townsend**. Si ya estás poniendo en práctica límites sanos, considera acompañar a alguien que no lo hace. Podrías ser un buen ejemplo o el aliento que esa persona necesita.

3. **Libera y Ora:**
   Busca un lugar tranquilo y date permiso para reflexionar sobre las formas en que los límites de tu padre —ya sean rígidos, permisivos o inexistentes— puedan haberte afectado.

   Lleva estos recuerdos ante Dios en oración. Pídele que te ayude a liberar cualquier resentimiento, decepción o dolor persistente que aún cargas a raíz de esas experiencias. Invítalo a llenar esos espacios con Su paz y Su amor sanador.

Aplicación para la semana

Lee Efesios 4:25:

> "Por lo tanto, dejando la mentira, hable cada uno a su prójimo con la verdad, porque todos somos miembros de un mismo cuerpo."

Este versículo nos recuerda que, incluso cuando nuestros límites han sido traspasados, seguimos llamados a responder con honestidad, integridad y gracia. Los límites sanos se construyen sobre la verdad dicha con amor.

Esta semana, elige a una amiga de confianza o a una persona de tu círculo cercano.

Comparte con esa persona una expectativa clara que tengas para su relación: algo que ayude a fomentar la cercanía, la constancia o el cuidado mutuo. Luego, pídele que comparta una expectativa que ella tenga de ti.

Por ejemplo:

"Me encantaría que nos comuniquemos para saber cómo estamos la una con la otra al menos una vez a la semana".

Aprender a comunicar expectativas sanas es una de las formas más amorosas y llenas de fe en las que podemos honrar la verdad de Dios en nuestras relaciones.

SEMANA 5

Liderazgo

"Él no me dijo cómo vivir; él vivió y me
permitió observar mientras lo hacía".

— Clarence Buddington Kelland

El liderazgo se enseña con mayor fuerza mediante el ejemplo. Podemos decirles a nuestros hijos lo que es correcto, pero cuando nos ven ponerlo en práctica, esa verdad echa raíces. La manera en que un padre lidera su hogar dice mucho —no solo acerca de sus valores, sino acerca del carácter del Dios que él representa ante su familia.

El Liderazgo Fallido de Adán

Es fácil señalar a Eva como la persona que "falló" primero. Sin embargo, cuando volvemos a la historia de la creación en Génesis, algo más profundo sucedió. En la Semana 1, analizamos cómo Adán y Eva vivían en perfecta paz y armonía con Dios hasta el momento en que la serpiente comenzó a susurrar mentiras: cuestionando la bondad de Dios, cambiando sus palabras y sembrando la duda.

Eva escuchó. Fue engañada. Pero Adán también estaba allí: observando, escuchando, en silencio. Antes de que Eva diera ese primer bocado, Adán falló en su papel de liderazgo. No intervino para protegerla, para proclamar la verdad ni para defender la bondad de Dios. Permitió que el engaño continuara sin ser confrontado. En ese momento, abdicó su responsabilidad de liderazgo. Y la ausencia de un liderazgo que honra a Dios siempre conlleva consecuencias. Esta semana, exploraremos qué sucede cuando los padres ejercen un buen liderazgo, y qué ocurre cuando no lo hacen.

El Diseño de Dios para el Orden

Nuestro Dios es un Dios de orden, no de caos. Desde el ritmo de las estaciones hasta el equilibrio entre la noche y el día, pasando por el milagro del aliento de la creación—nuestro dióxido de carbono exhalado dando vida a los árboles, y el oxígeno de estos sosteniendo la nuestra—, todo revela Su precisión y Su propósito.

> "porque Dios no es un Dios de desorden, sino de paz.
> Como es costumbre en las congregaciones de los creyentes"
> (*1 Corintios 14:33*)

Con ese mismo espíritu de orden, Dios diseñó la familia. El esposo y la esposa se sitúan juntos en la cúspide de ese diseño: iguales en valor, distintos en función. Cada uno fue creado con fortalezas y dones específicos que se complementan mutuamente. Y, dentro de ese diseño, Dios otorgó al padre la responsabilidad dada por Dios de liderar.

Ejemplos de un liderazgo que honra a Dios

A lo largo de las Escrituras, vemos a hombres llamados por Dios para guiar a sus familias y a Su pueblo. No eran perfectos, pero estaban dispuestos. Y esa obediencia lo cambió todo.

Abraham fue llamado a dejar todo lo que le resultaba familiar —su hogar, su familia, su tierra— y a seguir a Dios hacia lo desconocido. Imaginen la escena:

"Sara, empieza a empacar. Nos mudamos".
"¿Adónde vamos?".
"No estoy seguro, pero Dios nos lo mostrará".

Eso es fe. La obediencia de Abraham marcó la pauta para su hogar y para las generaciones venideras.

Noé fue llamado a construir un arca en una región que apenas conocía la lluvia —y mucho menos las inundaciones—. Mientras otros se burlaban de él, Noé se mantuvo firme, guiando a su familia con fe y perseverancia. Su liderazgo preservó no solo a su familia, sino también el futuro de la humanidad.

Moisés fue llamado a enfrentarse al Faraón —el gobernante más poderoso de la tierra— y a guiar a un pueblo esclavizado hacia la libertad. Aunque dudaba de su propia capacidad, Dios le recordó: "No estás solo". Moisés obedeció, liderando con humildad, valentía y dependencia de Dios.

Cada uno de estos hombres lideró de manera imperfecta, pero fiel. Sus historias nos recuerdan que el liderazgo que honra a Dios no comienza con la confianza en nosotros mismos, sino confiando en la dirección de Dios.

El Costo del Liderazgo Deficiente

La Biblia también relata el profundo dolor que sobreviene cuando los hombres ejercen el liderazgo al margen de la sabiduría de Dios. Desde el orgullo del rey Saúl hasta el fracaso moral de David, y la pasividad de Adán, un liderazgo deficiente siempre deja heridas. Cuando un padre se aparta del diseño de Dios —liderando con dominación, negligencia o indiferencia—, la familia sufre. Cuando lidera con humildad, valentía y amor, la familia florece.

Liderazgo de Servicio en el Hogar

La cultura moderna a menudo se resiste a la idea del liderazgo masculino, asumiendo que este implica poder o control. Pero ese no es el diseño de Dios. El liderazgo en el reino de Dios luce radicalmente diferente: luce como Jesús.

> "Porque ni aun el Hijo del hombre vino para que le sirvan, sino para servir y para dar su vida en rescate por muchos." (*Marcos 10:45*)

Jesús es el modelo supremo del liderazgo de servicio. Aunque poseía toda autoridad, eligió la humildad. Aunque era digno de ser servido, eligió el sacrificio. Ese es el tipo de liderazgo que Dios llama a los padres a encarnar. Un padre piadoso no exige obediencia mediante el miedo; inspira respeto mediante el amor. No gobierna a su familia; la guía y la cuida. Su autoridad se expresa a través de la empatía, la protección y un cuidado constante. Cuando un padre lidera de esta manera, refleja el corazón de Cristo: Aquel que lavó los pies de sus discípulos, cargó con nuestras cargas y dio su vida por nosotros.

Cómo guían los padres a sus hijas

Entonces, ¿cómo se manifiesta este tipo de liderazgo en la relación de un padre con su hija?

Un padre:

- Guía a través de la **orientación**: ayudándola a aprender a tomar decisiones sabias y a discernir la verdad del engaño.
- Guía a través de la **participación**: manteniéndose involucrado en su vida, sus pensamientos, sus desafíos y sus sueños.
- Guía a través del **ejemplo**: modelando integridad, humildad y confianza en Dios para vivir con sabiduría
- Guía a través de la **rendición de cuentas**: asumiendo la responsabilidad de sus propios errores, pidiendo perdón y demostrando responsabilidad.
- Guía a través de la **empatía**: mostrando compasión por las emociones de ella y enseñándole a preocuparse por los demás.

Guía mediante la afirmación: escuchando su voz, afirmando su valor y ayudándola a sentirse vista y escuchada. Cuando un padre lidera con esta fortaleza con espíritu de servicio, su hija aprende a confiar en el liderazgo. Aprende que la autoridad no tiene por qué ser severa; puede ser amorosa, bondadosa y digna de confianza. Esa confianza se trasladará a sus futuras relaciones y a su fe.

> "Un buen padre es una de las personas menos reconocidas, menos elogiadas y menos notadas, y aun así, es uno de los recursos más valiosos de nuestra sociedad".
>
> *— Reverendo Billy Graham*

Las palabras del Dr. Graham capturan el poder silencioso del liderazgo que honra a Dios. Los verdaderos padres no lideran en busca de reconocimiento, sino por amor. Guían sin exigir, protegen sin controlar y sirven sin presumir. Sus vidas reflejan el liderazgo de Cristo: firme, humilde y fiel.

El problema del liderazgo ineficaz

Cuando un padre no ejerce el liderazgo — o cuando lidera mediante el control en lugar de la compasión—, las consecuencias se propagan en cada aspecto de la vida de una hija. El liderazgo no se trata únicamente de tomar decisiones; se trata de marcar el rumbo. El ejemplo de un padre enseña a su hija a confiar, a discernir y a relacionarse con la autoridad. Cuando ese ejemplo está ausente o no es saludable, la confusión suele ocupar ese vacío.

¿Qué sucede cuando un padre ejerce un control excesivo, domina o, simplemente, no asume su rol?

Los resultados pueden manifestarse de diversas maneras: **una autosuficiencia dañina, no confiar en los hombres, dificultades para confiar en el esposo y conflictos con la autoridad**. Examinemos cada uno de estos aspectos con mayor detenimiento.

1. Autosuficiencia dañina

La autosuficiencia, en sí misma, no es algo malo. De hecho, las Escrituras elogian la diligencia y el trabajo arduo. Pero cuando la independencia se convierte en una dependencia excesiva de uno mismo, a menudo oculta una herida más profunda: la creencia de que no se puede confiar en que nadie nos ayude, por lo que debo hacerlo todo por mi cuenta.

Las mujeres que crecen sin un liderazgo digno de confianza a menudo crecen decididas a llenar ese vacío por sí mismas. Toman el control, se mantienen fuertes y rara vez muestran necesidad alguna. Pero bajo ese impulso, a menudo se esconde el agotamiento, el aislamiento y un resentimiento silencioso.

Dado que pedir ayuda les parece arriesgado, cargan con cada peso en solitario. Incluso pueden rechazar la ayuda cuando se les ofrece, diciéndose a sí mismas que es simplemente más fácil hacerlo todo ellas mismas en lugar de depender de alguien que podría fallarles.

¿El resultado? Una vida de esfuerzo constante, soledad oculta y falta de una verdadera comunidad. Y, sin embargo, vivir en comunidad es exactamente como Dios nos diseñó. Él nos creó con la necesidad de unos de otros, porque la interdependencia, y no el aislamiento, refleja Su corazón.

2. Buscar el Liderazgo en los Lugares Equivocados

En el extremo opuesto del espectro, algunas mujeres reaccionan ante un liderazgo paterno deficiente no asumiendo el control, sino cediéndole con demasiada facilidad. Si una niña crece sin un ejemplo sólido y amoroso de liderazgo piadoso, es posible que carezca de un criterio saludable con el cual evaluar a otros hombres. En su búsqueda de seguridad, podría sentirse atraída por hombres seguros de sí mismos o carismáticos, asumiendo que la fortaleza equivale automáticamente a seguridad.

Sin embargo, el carisma sin carácter puede resultar peligroso. Sin discernimiento, podría confundir el control con el cuidado, o tomar el dominio por liderazgo. Y, dado que nunca vio cómo luce un liderazgo saludable, podría llegar a aceptar patrones de manipulación, codependencia o negligencia emocional como algo “normal”.

Dios desea algo mejor para Sus hijas. Él quiere que seamos guiadas por hombres que reflejen el corazón de Cristo: líderes siervos, caracterizados por la humildad, la mansedumbre y un amor desinteresado.

3. Dificultad para confiar en su esposo

Para algunas mujeres, un liderazgo paterno ineficaz deja profundas cicatrices de desconfianza. Cuando un padre está ausente, es inconsistente o no está emocionalmente disponible, su hija puede crecer creyendo que no se puede confiar en los hombres.

Esa desconfianza puede trasladarse al matrimonio y a otras relaciones cercanas. Es posible que ella cuestione los motivos de su esposo, dude de sus decisiones o tema ceder el control. Ser vulnerable le parece inseguro —especialmente cuando experiencias pasadas le enseñaron que el liderazgo equivale a decepción.

Estas heridas pueden afectar cada área de la intimidad: emocional, espiritual y física. Puede que le resulte difícil confiar a su esposo su corazón, sus finanzas o incluso sus sueños. Y cuando el miedo la impulsa a tomar las riendas, a menudo surge el conflicto.

Este patrón puede situarla sutilmente en el "rol de liderazgo" del hogar; no porque ella desee el control, sino porque el control le parece más seguro que la confianza. Sin embargo, la sanidad verdadera comienza cuando ella aprende que la autoridad de Dios es digna de confianza, y que una verdadera relación de compañerismo requiere tanto valentía como rendición.

4. Dificultad para Responder ante la Autoridad

Por último, la falta de liderazgo de un padre puede afectar profundamente la manera en que una hija se relaciona con la autoridad en general. Algunas mujeres desarrollan resistencia hacia la autoridad, oponiéndose a maestros, jefes, pastores o mentores. La autoridad les

parece una amenaza a su autonomía, un recordatorio de dolorosos recuerdos. Otras reaccionan de la manera opuesta: buscan constantemente la aprobación, la validación o el permiso de quienes están a cargo, esforzándose por ganarse una afirmación que nunca recibieron de su padre.

Ambas reacciones provienen del mismo lugar: una percepción distorsionada de la autoridad. Sin embargo, la autoridad sana —tal como la ejemplifica Dios— es protectora, no opresiva. Busca edificar, no destruir. Asimilar esta verdad puede transformar la manera en que una mujer se relaciona con el liderazgo en cada esfera de su vida.

Un Camino Hacia la Sanación

Un liderazgo ineficaz puede dejar tras de sí una profunda confusión, pero esto no tiene por qué definir el resto de la historia. Nuestro Padre Celestial es el líder supremo: fuerte pero bondadoso, firme pero paciente. Allí donde los padres terrenales han fallado, *Él restaura*.

Por medio de Su Espíritu, Él nos enseña a confiar de nuevo, a descansar en Su guía y a liderar a otros con amor. Nos muestra que el verdadero liderazgo no se trata de control, sino de carácter. Y, debido a Su gracia, incluso los ejemplos más dolorosos de un liderazgo fallido pueden convertirse en fuentes de sabiduría, sanación y fortaleza renovada.

La historia de Alice

Alice creció en lo que muchos llamarían un hogar "tradicional". Desde el exterior, su familia parecía estable: dos padres, dos hijos, un ritmo familiar en la vida cotidiana. Pero dentro del hogar, faltaba algo esencial: liderazgo.

El padre de Alice tenía dificultades para tomar la iniciativa en la familia. No era cruel ni negligente en el sentido obvio; más bien, era callado, indeciso y emocionalmente distante. Rara vez participaba en las conversaciones familiares y a menudo cedía el paso a la madre de Alice siempre que debían tomarse decisiones importantes.

Al principio, Alice no notó este desequilibrio; simplemente le parecía normal. Pero a medida que crecía, comenzó a sentir el peso del silencio de su padre.

Cuando necesitaba orientación, instintivamente recurría a su madre en lugar de a él. En lo más profundo, anhelaba la opinión de su padre: que compartiera su sabiduría, que mostrara interés, que afirmara su valor. Pero su ausencia en esos momentos enviaba un mensaje diferente: "No eres lo suficientemente importante como para que yo me involucre".

Ese mensaje implícito moldeó la forma en que Alice se veía a sí misma. Luchaba con su autoestima y batallaba contra un miedo silencioso al rechazo. Dado que su padre no validaba lo que ella valía, ella comenzó a buscarlo en otra parte: a través del desempeño, de los logros y de la aprobación de los demás. El perfeccionismo se convirtió en su protección. Si tan solo pudiera hacer todo bien, tal vez finalmente se sentiría valiosa.

Este patrón la siguió hasta la edad adulta. En sus relaciones, Alice vacilaba entre dos extremos. En las relaciones sanas, se mostraba reservada y desconfiada: temerosa de depender demasiado, temerosa de volver a ser defraudada. En las relaciones no saludables, caía en la codependencia: entregándose por completo a "arreglar" a la otra persona, con la esperanza de que su amor pudiera sanarla.

Más de una vez, se sintió atraída por hombres seguros de sí mismos, extrovertidos y carismáticos, que parecían irradiar ese liderazgo que ella había echado de menos en su padre.

Pero esa atracción solía desembocar en desengaños amorosos. Algunos de esos hombres resultaron ser manipuladores o controladores: fuertes en apariencia, pero emocionalmente inseguros en su interior.

Tras varias rupturas dolorosas, el instinto de autoprotección de Alice se intensificó. Decidió que no necesitaba a nadie. Su independencia se convirtió en su armadura. Sin embargo, con el paso del tiempo, esa autosuficiencia la dejó sintiéndose sola y aislada; precisamente lo opuesto a lo que su corazón anhelaba.

Reflexión:
Si tu padre fue un líder ineficaz, ¿de qué manera te ha marcado eso?

¿Percibes patrones de autosuficiencia, desconfianza o exceso de responsabilidad en tus relaciones?

¿Dónde podría estar invitándote Dios a soltar el control y dejar que Él te guíe con la firmeza y el amor que siempre has anhelado?

Las mentiras del liderazgo ineficaz

Cuando un padre no logra liderar con amor, constancia y fortaleza, su hija a menudo se ve obligada a llenar los vacíos. Y allí donde falta la verdad, el enemigo entra con mentiras. Esas mentiras moldean la forma en que ella se ve a sí misma, cómo percibe a los demás e incluso cómo se relaciona con Dios.

Cada mentira es una distorsión: una versión falsa de aquello que su Padre Celestial anhela que ella crea acerca de Él y de sí misma. Pero una vez que estas mentiras son identificadas, pueden ser reemplazadas por una verdad que trae libertad y paz.

La mentira de la autosuficiencia

Las mujeres criadas en hogares carentes de un liderazgo fuerte y amoroso a menudo aprenden desde temprana edad que no se puede confiar en las personas. Las promesas se rompían. Las necesidades eran ignoradas. Faltaban el afecto o la afirmación. Así, ella aprendió a protegerse mediante la independencia: a depender únicamente de su propia fortaleza.

La mentira de la autosuficiencia susurra:

"No puedes depender de nadie. Si algo ha de hacerse, tienes que hacerlo tú misma".

A simple vista, la autosuficiencia parece admirable. Ella es capaz, responsable y trabajadora. Pero, en el fondo, esta mentira conduce al agotamiento, la soledad y la frustración. Le dice que debe mantener su mundo perfecto — completamente sola.

Ve a los demás como personas poco confiables y las relaciones como algo arriesgado. Confiar le parece peligroso. La vulnerabilidad le parece imposible. Y, dado que las relaciones sanas dependen de

la apertura y la confianza mutua, termina aislada — precisamente aquello que su corazón intentaba evitar.

La Mentira sobre Dios

La mentira terrenal de "no puedo confiar en nadie" a menudo se transforma en una mentira espiritual:

"Dios no es digno de confianza. Él no suplirá mis necesidades".

Al creer esto, ella comienza a mantener a Dios a distancia. Evita depender de Él, pensando que es más seguro valerse por sí misma. Pero la tragedia radica en que se pierde la bendición de descansar bajo Su cuidado: el consuelo y la paz que provienen únicamente de la rendición y la confianza.

Nuestro Padre Celestial no es distante ni indiferente. Él se deleita en suplir nuestras necesidades. Precisamente esa dependencia a la que tenemos temor es el lugar donde Su amor nos sana con mayor profundidad.

La Mentira de "La Persona Indicada"

Cuando un padre no ejerce bien su liderazgo, su hija puede comenzar a buscar liderazgo y seguridad en otra parte; a menudo, en sus relaciones románticas.

Crece con la convicción de que, si tan solo logra encontrar a "la persona indicada", por fin se sentirá completa, segura y amada.

La mentira de "la persona indicada" le susurra:

"Un hombre me completará".

Esta creencia la lleva a buscar la plenitud en los demás, en lugar de buscarla en Dios. Puede verse atrapada en un sinnúmero de relaciones, confundiendo la pasión con el amor, o el control con el cuidado. Puede conformarse con recibir atención en lugar de respeto, confundiendo el ser deseada con el ser valorada.

Con el tiempo, este patrón la deja sintiéndose utilizada, avergonzada e indigna. Sin embargo, ella sigue persiguiendo la siguiente relación, con la esperanza de que esta sea diferente; de que esta vez sí se llene su vacío.

La mentira acerca de Dios

La proyección más profunda de esta mentira sobre Dios es:

"Dios no es suficiente para apoyarme".

Si ella no cree que Dios pueda satisfacer sus necesidades emocionales más profundas,

buscará que sean las personas quienes lo hagan. Pero el amor humano, por muy sincero que sea, nunca fue diseñado para reemplazar al amor divino. Cuando intentamos hallar nuestro valor en la aprobación de otra persona, siempre terminamos decepcionados.

La verdad es que ningún hombre puede completar aquello que solo Cristo puede redimir. El amor de Dios no compite con nuestra necesidad de compañía; la satisface. Su amor es el cimiento sobre el cual debe descansar todo otro amor.

La Mentira de que no Se puede Confiar en los Hombres

Cuando el liderazgo de un padre está ausente, es inconsistente o egocéntrico, la capacidad de su hija para confiar en la autoridad masculina se vuelve frágil.

La mentira de que no se puede confiar en los hombres le dice:

"Todos los hombres son inseguros. No les puedo confiar mi corazón".

Al actuar bajo esta perspectiva, ella puede rechazar o resistirse a los intentos de su esposo por ejercer el liderazgo. Incluso las decisiones pequeñas pueden parecer amenazas a su independencia. El miedo reemplaza a la intimidad; la sospecha reemplaza a la seguridad. Puede volverse reservada, defensiva o controladora, no por orgullo, sino por miedo a ser lastimada de nuevo.

La mentira acerca de Dios

Esta mentira a menudo se proyecta hacia lo celestial:

"Dios no es digno de confianza".

Si los hombres en su vida le fallaron, ella puede esperar subconscientemente lo mismo de Dios. Podría temer rendirle su vida a Él porque duda de Sus motivos. En lo más profundo de su ser se pregunta: "Si no puedo confiar en los hombres que puedo ver, ¿cómo puedo confiar en el Dios que no puedo ver?".

Pero el liderazgo de Dios es distinto a cualquier otro. Él no es imprudente, severo ni egoísta. Su autoridad es el amor perfecto en acción: siempre para nuestro bien y nunca para nuestro mal. La sanación comienza cuando ella cree que Dios es quien Él dice ser, y que ella es quien Dios dice que es.

La mentira de la autoridad poco confiable

Cuando el liderazgo en el hogar no fue sano o estuvo ausente, a menudo daña la forma en que una mujer percibe todas las formas de autoridad. Ella puede ver a los líderes —jefes, pastores, mentores o incluso a su esposo— a través de un filtro de desconfianza:

"Todos los hombres son imprudentes. Toda autoridad es controladora".

Esta perspectiva dificulta respetar o recibir orientación, incluso de líderes sanos. Ella puede sentir la necesidad de cuestionar cada decisión, de mantener el control o de demostrar su valor. El liderazgo de los demás le resulta amenazante, y puede aislarse para evitar estar bajo la autoridad de nadie.

La mentira acerca de Dios

La versión espiritual de esta mentira suena así:

"Dios no merece tener autoridad en mi vida".

Si ella cree que Dios es severo o dominante, se resistirá a que Dios conquiste o busque de su corazón. Se retraerá, temerosa de que someterse a Él signifique perderse a sí misma. Pero la sumisión a Dios no es opresión; es liberación. Es elegir confiar en Aquel que la ama más que nadie.

Cuando ella comienza a ver que Su autoridad está arraigada en la bondad, por fin puede descansar bajo Su liderazgo en lugar de resistirse a él. La verdadera libertad no proviene de escapar de la autoridad, sino de rendirse ante la autoridad correcta.

Libres de las mentiras

Cada una de estas mentiras —la autosuficiencia, la creencia en 'el indicado", la desconfianza hacia los hombres y la desconfianza hacia la autoridad— surge de la misma herida: un padre que no guió bien. Pero cada una puede sanarse con la misma verdad:

Nuestro Padre Celestial nos guía perfectamente.

Él es firme donde otros dudaban.

Él es fuerte donde otros eran débiles.

Él es seguro donde otros no lo eran.

Él es digno de confianza donde otros no lo eran.

El proceso de sanación comienza cuando nombramos las mentiras y las reemplazamos con la verdad. Como dijo Jesús:

> "y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres." (*Juan 8:32*)

La Verdad

Nuestro Dios es un Dios de orden. Su creación tiene un propósito, está estructurada y llena de significado. Desde las estrellas que se mueven con un ritmo perfecto hasta el complejo diseño de una sola célula humana, todo lo que Él hizo refleja Su carácter: estable, sabio e intencional.

Parte de Su diseño para este mundo incluye el liderazgo: personas colocadas en posiciones para guiar, nutrir y proteger conforme a Su voluntad. Cuando el liderazgo refleja el corazón de Dios, trae paz y florecimiento. Cuando el liderazgo falla, la confusión y el dolor echan raíces.

Pero, aun así, Dios sigue siendo el Líder supremo y perfecto: nuestra verdadera fuente de dirección y valor.

Encontrar nuestro valor en Él

Dios valora profundamente las relaciones. Las diseñó como una de las mayores alegrías de la vida: una manera para que Sus hijos den y reciban amor. Pero, aunque las relaciones son hermosas, nunca tuvieron la intención de definirnos. Fueron creadas para reflejar a Aquel que sí nos define.

Nuestro valor no proviene de la opinión o aprobación de otra persona. No descansa en cómo nos trató un padre, en cómo nos hizo sentir un novio o en cómo nos habló un esposo. Nuestro valor está anclado en la verdad inquebrantable de quién dice Dios que somos.

Él es el **Creador**, el **Arquitecto** y el **Soporte** de nuestras almas.

Solo Él puede colmar el profundo anhelo que hay en nuestro interior de identidad, seguridad y sentido de pertenencia.

Por gracia y mediante la fe, Jesús te ha hecho **hija del Rey**.

Él te formó y te moldeó con esmero e intención.

> "Pues tú creaste mi ser interior;
> tú me tejiste en el vientre de mi madre".
> ¡Te alabo porque soy una creación admirable!
> ¡Tus obras son maravillosas
> y esto lo sé muy bien! (*Salmo 139:13-14*)

Antes de que nadie más pronunciara palabras sobre tu vida, Dios te llamó a la existencia.

La Voz que Te Define

Tal vez tu padre te dijo de una manera equivocada: "Eres demasiado".

Tal vez un novio te dijo una vez: "No eres nada sin mí".

Tal vez un esposo insistió: "No puedes tomar tus propias decisiones".

Pero la verdad es esta:

Tu Padre celestial dice: "Eres mía".

Él te ve exactamente tal como te creó: amada, intencional y digna.

Él ve tus imperfecciones y tu pecado; sin embargo, su amor por ti nunca ha flaqueado.

Desde el principio de los tiempos, Él te tuvo presente cuando decidió rendir la vida de Su Hijo en la cruz. Jesús entregó voluntariamente su vida para que tu relación con el Padre pudiera ser restaurada. Cuando depositas tu confianza en Jesucristo como Señor, eres incorporada a la familia de Dios: plenamente conocida, plenamente amada, plenamente guiada. El Rey de los cielos te llama: **Su hija.**

El Líder perfecto

Como el legítimo Líder de Su reino, Dios anhela ser la autoridad amorosa en tu vida. A diferencia de los ejemplos imperfectos que tal vez hayamos visto en la tierra, *Su liderazgo es perfecto.*

Su sabiduría trae paz.

Sus límites brindan protección.

Su guía conduce a la vida y a la libertad.

Él no lidera mediante el miedo ni la dominación; Él lidera con gracia, verdad y compasión. Él nunca manipula, controla ni avergüenza. En cambio, te invita con ternura a seguirlo: a descansar bajo Su cuidado, a caminar en Su luz y a florecer en Su amor.

Puedes confiar en Él.

Puedes depender de Él.

Puedes rendirte a Él sin temor, porque Su liderazgo es seguro, firme y bueno.

> "El Señor es mi pastor, nada me falta" (*Salmo 23:1*)

Tu Padre Celestial no es solo tu Creador; es tu Líder perfecto. Y bajo Su liderazgo, encontrarás aquello para lo que fue creado el corazón de cada hija: paz, identidad y la libertad de ser guiada por el amor.

Preguntas para reflexionar

1. **Conversaciones saludables sobre expectativas**
   La semana pasada, ¿conversaste con alguien sobre expectativas, ya sean las tuyas o las de la otra persona? ¿Cómo te sentiste al compartir la conversación? ¿Cuál fue la respuesta de la otra persona?

2. **El estilo de liderazgo de tu padre**
   Reflexiona sobre el tipo de líder que fue tu padre mientras crecías. ¿Fue un líder con espíritu de servicio y sacrificio? ¿Dominante? ¿Pasivo o ausente?

   Ahora piensa en cómo distingues el liderazgo hoy en día. ¿Eres capaz de reconocer si los líderes en tu vida son dignos de confianza? ¿Qué te ayuda a llegar a esa conclusión?

3. **Cómo influyó en ti su liderazgo**
   ¿De qué maneras el estilo de liderazgo de tu padre —fuera cual fuera— moldeó la persona que eres hoy? ¿En qué aspectos te resultó útil? ¿En cuáles te resultó perjudicial?

4. Dejar que Dios te Guíe

Lee el Salmo 23:3:

> "Él restaura mi alma.Me guía por sendas de justicia haciendo honor a su nombre."

¿Cómo puedes comenzar —o continuar— permitiendo que Dios guíe tus pasos y dirija tu vida esta semana?

Pasos hacia la sanidad

1. **Reconoce el Liderazgo Saludable**
   Piensa en alguien de tu vida que haya sido un líder saludable y piadoso: quizás un maestro, un pastor, un entrenador, un gerente o una mentora. ¿Qué cualidades específicas hicieron que su liderazgo fuera edificante para ti? ¿Qué aspectos de su ejemplo te hicieron sentir vista, segura o inspirada?

   Dedica unos momentos a escribir tu respuesta en tu diario.

2. **Expresa Gratitud**
   Escribe una carta de agradecimiento a ese líder. Cuéntale cómo su liderazgo influyó en ti y qué aprendiste de su ejemplo.

   Si aún vive y es posible contactarlo, considera enviársela.

   Si ha fallecido o ya no tienes contacto con él, escríbela de todos modos. Hay una inmensa sanación en el simple acto de plasmar esas palabras en el papel y expresar gratitud a Dios por su influencia.

3. Estudia a un Líder Bíblico

Elige a un gran líder de las Escrituras y estudia su carácter. ¿Qué rasgos, decisiones o momentos de fe definieron su liderazgo?

Podrías considerar a Moisés, David, Daniel, Pablo, Nehemías, Débora o Pedro.

Muchos estudios bíblicos, devocionales y biografías pueden guiarte a través de sus historias y ayudarte a descubrir cómo se manifiesta en la práctica un liderazgo conforme a Dios.

Aplicación para la semana

Lee Juan 13:13–17, donde Jesús dice:

> "Ustedes me llaman Maestro y Señor, y dicen bien, porque lo soy. Pues si yo, el Señor y el Maestro, les he lavado los pies, también ustedes deben lavarse los pies los unos a los otros. Porque ejemplo les he dado, para que como yo les he hecho, ustedes también hagan."

Al reflexionar sobre el modelo de liderazgo de servicio de Jesús, identifica a alguien en tu vida que te considere un líder: tal vez un hijo, un compañero de trabajo, un amigo o un voluntario de un ministerio.

Pregúntate: *¿Cómo puedo servirte esta semana?*

Podría ser a través de alentar a la persona, escucharla, ayudarla de manera práctica o simplemente estar presente.

Cuando lideramos sirviendo, reflejamos el corazón de Cristo: el mayor líder que el mundo jamás haya conocido.

SEMANA 6

El perdón

"Perdonas porque no puedes olvidar, y perdonas para librar a tu alma del veneno que podría despojarte de todo logro espiritual que hayas alcanzado jamás".

— Jonas Beiler

El perdón es uno de los actos de obediencia más liberadores —y uno de los más difíciles— a los que Dios nos llama. Va en contra de cada instinto que poseemos en favor de la justicia, la protección y la autodefensa. Sin embargo, el perdón es también el latido mismo del Evangelio. Es la postura exacta que Jesús modeló en su última noche con sus discípulos y en su último aliento en la cruz.

Jesús: El Líder Siervo del Perdón

Era la noche de la Pascua, la víspera de la crucifixión de Jesús. En un aposento alto, Jesús se reunió con sus doce discípulos para compartir la cena de Pascua. El ambiente estaba cargado tanto de reverencia como de tristeza, aunque ellos aún no comprendían el motivo.

Entonces, en un momento que nadie habría podido imaginar, el Hijo de Dios se puso de pie, se ciñó una toalla a la cintura y se arrodilló para lavarles los pies. Uno por uno, limpió la suciedad y el polvo de los pies de los mismos hombres que Él había creado; los mismos pies que, en apenas unas horas, huirían despavoridos.

Este acto, sencillo pero asombroso, no trataba únicamente sobre el servicio. Era una

parábola viviente del reino "al revés" (el cual trastorna los valores de este mundo caído) que Jesús vino a establecer. En el mundo de Dios, la grandeza se halla en la humildad, el poder se expresa a través del amor y el liderazgo adopta la forma de servicio.

El huerto de la entrega

Después de la cena, Jesús condujo a sus amigos al huerto de Getsemaní. Allí, el peso de lo que se avecinaba cayó con gran peso sobre Él. Oró con una angustia tan profunda que las Escrituras dicen que su sudor se volvió como gotas de sangre.

Incluso en su agonía, invitó a sus discípulos a orar con Él. Pero ellos se quedaron dormidos. Dos veces. Precisamente aquellos en quienes Él había invertido su vida no pudieron permanecer despiertos para acompañarlo en su hora más oscura.

Pronto llegaron los guardias y estalló el caos. Jesús fue arrestado y sus seguidores se dispersaron por miedo —tal como Él había dicho que harían.

Más temprano esa misma noche, Pedro —de palabras atrevidas— había insistido: *"¡—Aunque todos te abandonen —declaró Pedro—, yo jamás lo haré!"* (Mateo 26:33).

Pero antes de que amaneciera, Pedro negó conocer a Jesús no una, ni dos, sino tres veces —tal como Jesús había predicho.

Cuando cantó el gallo, el corazón de Pedro se hizo pedazos. Huyó del patio y "lloró amargamente" (Mateo 26:75).

La cruz: el perdón en acción

Mientras Jesús era condenado por Caifás y entregado a Pilato, soportó un sufrimiento inexplicable: fue golpeado, azotado a latigazos, ridiculizado y clavado en una cruz. Los discípulos se escondieron aterrorizados, observando a su Maestro y Amigo morir la muerte más humillante que se pudieron haber imaginado.

Sin embargo, incluso en sus momentos finales, Jesús reveló la esencia misma de su misión:

> "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen" (*Lucas 23:34*).

El perdón no fue un sermón que Jesús predicara, sino la forma en que Él vivió. Incluso mientras pendía entre el cielo y la tierra, perdonó a aquellos que lo traicionaron, lo abandonaron y lo crucificaron.

La restauración de Pedro

Tras la muerte de Jesús, todo parecía perdido. Los discípulos regresaron a aquello que conocían: la pesca. Pedro, quien había sido el seguidor más apasionado, era ahora el que sentía mayor vergüenza. Pero la historia no había terminado. En Juan 21, vemos al Jesús resucitado aparecer en la orilla del mar, mientras Pedro y varios otros habían pescado toda la noche sin éxito. Una voz familiar exclamó:

> "Amigos, ¿han pescado algo?"

Cuando respondieron que no, la voz replicó:

"Echen la red al lado derecho de la barca y encontrarán".

Mientras las redes rebosaban de peces, una revelación inundó el corazón de Pedro:

"¡Es el Señor!". Sin dudarlo, se lanzó al agua y nadó hacia Jesús.

En la orilla había una fogata, muy parecida a aquella junto a la cual Pedro había estado de pie en el patio la noche en que traicionó a Jesús. El desayuno aguardaba: pan y pescado preparados por las manos del Salvador resucitado. Pero la vergüenza de Pedro aún persistía. Le había fallado a aquel a quien más amaba. Entonces llegó el momento de la redención. Jesús le preguntó tres veces:

"Simón Pedro, ¿me amas?".

Cada vez, Pedro respondió:

"Sí, Señor; tú sabes que te amo".

Y cada vez, Jesús contestó:

"Apacienta mis ovejas".

Tres preguntas. Tres afirmaciones. Tres negaciones redimidas.

Jesús no estaba avergonzando a Pedro; lo estaba restaurando. Con cada repetición, reemplazaba el fracaso de Pedro con perdón. Jesús le estaba diciendo: "Sigues siendo mío. Tu historia no ha terminado. Aún tengo un propósito para ti".

El perdón: el corazón de nuestra sanidad

El perdón no es solo algo que Jesús enseñó; es quien Él es. Es el fundamento del evangelio y la puerta de entrada a la libertad.

Al igual que Pedro, todos tenemos momentos en los que hemos negado a Dios, lo hemos decepcionado o nos hemos distanciado de Él. Todos conocemos el dolor del remordimiento. Pero Jesús sale a nuestro encuentro a la orilla de nuestra vergüenza, nos invita a desayunar y nos restaura con gracia.

Perdonar no significa olvidar el daño ni fingir que no pasó nada. Significa soltar la ofensa para que la amargura no pueda envenenar el alma. Es confiar en que Dios será el Juez justo,

mientras nosotros elegimos vivir en libertad.

El perdón no excusa la falta; libera la carga. Permite que Dios tome lo que estaba quebrantado y lo restaure por completo.

Y, al perdonar a los demás —tal como Cristo nos perdonó a nosotros—, reflejamos

el amor de Aquel que lavó los pies de sus traidores y oró pidiendo misericordia por sus verdugos.

Así es como luce el verdadero perdón. Esa es la libertad de una hija que camina en gracia.

El problema de la falta de perdón

Los doctores Henry Cloud y John Townsend distinguen sabiamente entre el *dolor* y el *daño*.

Explican que el dolor es la aflicción temporal que surge al enfrentar la verdad: un dolor que puede conducir al crecimiento y a la sanidad. El daño, por otro lado, es el tipo de perjuicio que hiere el corazón a través del abuso, la manipulación o la negligencia emocional. El dolor invita a la sanidad; el daño requiere una restauración profunda.

A lo largo de este estudio, hemos hablado sobre las formas en que los padres pueden fallar: mediante la negligencia, la ausencia, la dureza,

la inconsistencia o la falta de liderazgo. Cada uno de estos fallos puede dejar dolor de nuestro pasado, y ese dolor puede convertirse fácilmente *en falta de perdón* si no somos cuidadosos.

Y si bien algunas heridas son innegablemente graves y requieren una atención sabia, profesional o pastoral, incluso las decepciones más sutiles —el silencio de un padre, su distancia emocional, su falta de bendición— pueden dejar marcas duraderas en el corazón de una hija.

La falta de perdón a menudo comienza siendo algo pequeño, como una semilla de decepción que decidimos conservar. Pero, con el paso del tiempo, echa raíces que se enredan alrededor del alma. Por eso, las Escrituras nos exhortan a examinar nuestros corazones con honestidad y a pedirle a Dios que nos revele dónde podrían estar ocultándose la amargura o el resentimiento.

> "Examíname, oh, Dios, y conoce mi corazón;
> pruébame y conoce mis ansiedades.
> Fíjate si voy por un camino que te ofende
> y guíame por el camino eterno". (*Salmo 139:23-24*)

Qué sucede cuando nos aferramos a la falta de perdón

Cuando albergamos falta de perdón en nuestro corazón hacia alguien que nos ha herido o dañado—especialmente un padre—, podemos esperar que ciertos patrones se establezcan en nuestros corazones. A menudo, estos patrones pasan desapercibidos al principio, pero silenciosamente moldean nuestras emociones, nuestras relaciones e incluso nuestra vida espiritual.

1. Relaciones Quebrantadas y Aislamiento

La falta de perdón actúa como una muralla. Nos separa, no solo de la persona que nos hirió, sino también de aquellos que intentan amarnos. Mantiene las relaciones en un nivel superficial y a la defensiva, porque, en lo más profundo, tememos volver a ser heridos.

Cuando negamos el perdón, en esencia estamos diciendo: "Me debes algo. Me hiciste daño y tienes que repararlo". El problema es que, a menudo, esa deuda no se puede pagar. Es posible que la otra persona nunca comprenda, nunca se arrepienta o nunca sea capaz de reparar el daño. Mientras tanto, nosotros permanecemos atados al dolor, reviviendo la ofensa una y otra vez.

2. Atrapadas en el pasado

Cuando nos aferramos a la falta de perdón, asumimos —sin darnos cuenta— el papel de víctima. Esto no significa que no se nos haya ofendido realmente, sino que comenzamos a vivir desde la herida en lugar de vivir orientadas hacia la sanidad.

La mentalidad de víctima dice: "No puedo avanzar hasta que ellos reparen el daño".

Pero la verdadera libertad dice:

"Puedo seguir adelante porque Jesús ya abrió el camino hacia la libertad".

Mantenerse en una postura de víctima dificulta asumir la responsabilidad de nuestras propias deficiencias, reacciones y decisiones. Nos quedamos estancadas en la historia de lo que se nos hizo, en lugar de centrarnos en la historia de lo que Dios quiere hacer en nosotras.

3. Amargura y resentimiento

La falta de perdón termina transformándose en amargura. Al principio, se siente como autoprotección; pero, con el paso del tiempo, se

convierte en un veneno para uno mismo. La amargura no solo afecta la forma en que vemos a la persona que nos hirió, sino que también tiñe la manera en que vemos a todos los demás.

El resentimiento levanta muros alrededor de nuestros corazones. Mantiene el amor fuera y el dolor dentro. Cuanto más nos aislamos, más crece la amargura; y cuanto más crece la amargura, más nos aislamos. Se convierte en un ciclo doloroso que puede durar años —incluso décadas— si no se rompe mediante la gracia.

4. Costo emocional y físico

La falta de perdón no solo afecta a nuestra alma, sino que también puede afectar a nuestro cuerpo. El estrés de cargar con una ira o un resentimiento no resueltos puede provocar ansiedad, fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos o incluso problemas de salud crónicos.

En el plano emocional, conduce a la depresión, la irritabilidad y la baja autoestima.

En el plano espiritual, nubla nuestro discernimiento y agota nuestra alegría. Nos priva de la paz y puede hacer que la oración se sienta pesada y distante.

En resumen, la falta de perdón consume precisamente la energía que necesitamos para vivir la vida abundante que Dios nos promete.

La invitación de Dios a la libertad

La buena noticia es que Dios nunca nos pide que perdonemos con nuestras propias fuerzas. El perdón no es algo que generemos por nosotras mismas; es algo que recibimos primero y que, posteriormente, ofrecemos a los demás. Cuando recordamos cuánto nos ha perdonado Dios, hallamos el valor para encomendar a otros a Él. Esa entrega no justifica lo sucedido; simplemente devuelve el juicio al Único que juzga

con perfección y sana por completo. El perdón dice:"Dios, confío en que Tú te encargarás de esta persona y de este dolor, en Tu tiempo y a Tu manera". Y cuando hacemos eso, ya no nos define lo que nos hicieron, sino la gracia que nos rescató.

La historia de Sandra

Sandra creció en un hogar de padres divorciados, pasando un fin de semana sí y otro no con su padre. A veces, esos fines de semana estaban llenos de risas y diversión despreocupada: paseos por el parque, salidas a tomar un helado, noches de cine. Pero otras veces eran muy diferentes. Cuando su padre bebía en exceso, su comportamiento cambiaba por completo. El papá alegre y divertido se volvía impredecible, furioso y explosivo.

En medio de su furia por la embriaguez, Sandra soportó abusos físicos, emocionales y verbales. Él nunca se disculpó ni reconoció el dolor que había causado. En lugar de pedir perdón, intentaba compensar sus arrebatos con regalos y salidas extravagantes: ropa nueva, juguetes o aventuras sorpresa. Para una niña pequeña, estos gestos resultaban confusos. Aprendió que el amor podía sentirse al mismo tiempo segura y aterradora y que el afecto podía transformarse en ira en un instante.

Con el paso del tiempo, Sandra adquirió la habilidad de interpretar el estado de ánimo de su padre. Podía saber, por el tono de su voz o por la expresión de su rostro, si iba a ser un "buen fin de semana" o uno "malo". Aprendió a guardar silencio, a complacerlo, a evitar cualquier cosa que pudiera "alterar la situación". Esta estrategia de supervivencia —tratar de controlar la calma y adaptarse— la ayudó a sobrellevar la situación durante su infancia, pero tuvo un alto costo emocional.

El impacto perdurable

Ya adulta, Sandra trasladó esos patrones a sus relaciones. Se convirtió en lo que muchos llamarían "la persona que ayuda a todo el mundo", siempre atenta a las necesidades y emociones de los demás, mientras descuidaba las suyas propias. En sus amistades y relaciones sentimentales, se entregaba hasta quedar vacía; se entregaba por completo, con la esperanza de que su amor y su esfuerzo trajeran por fin estabilidad y paz.

Pero, en cambio, a menudo se encontraba exhausta, insatisfecha y con un resentimiento silencioso. En lo más profundo de su ser, Sandra luchaba contra la culpa y la vergüenza: sentimientos a los que no lograba poner nombre y de los que, sin duda, no podía escapar. Su corazón se sentía oprimido por una amargura que no deseaba sentir, pero de la que no lograba desprenderse.

Del mismo modo que su padre no supo dar ejemplo de lo que significa pedir perdón, Sandra luchaba por concederlo: ya fuera a él o a cualquier otra persona.

El resultado fue el aislamiento, una baja autoestima y ese mismo resentimiento que, en su momento, había intentado evitar. Su incapacidad para perdonar se convirtió en la misma cadena que la mantenía atada al dolor de su pasado.

Reflexión:
Si guardas falta de perdón hacia tu padre, ¿de qué manera podría estar moldeando hoy tus relaciones, tus emociones o tu propia imagen?

¿Qué entiendes que Dios te está invitando a soltar —no para justificar lo que sucedió, sino para liberar tu corazón y poder sanar?

La mentira de la falta de perdón

Las mujeres que crecen en hogares donde no se modeló el perdón a menudo aprenden, sin siquiera darse cuenta, a aferrarse con fuerza al dolor. Cuando las heridas permanecen sin sanar, dan origen a una mentira sutil pero poderosa: "La persona que me hirió es la responsable de restaurarme".

Esta mentira la convence de que, si se aferra el tiempo suficiente —si recuerda la ofensa, la revive y se niega a soltarla—, entonces de alguna manera se hará justicia y regresará la seguridad.

Pero la falta de perdón nunca protege; aprisiona. La mentira de la falta de perdón le dice:

"Debo protegerme. Si dejo ir, volverán a herirme".
"No puedo confiar en la gente. No estoy a salvo".

A través de este lente, el mundo parece peligroso, las relaciones parecen riesgosas y el corazón se endurece lentamente. Ella construye muros emocionales; no solo para mantener a los demás fuera, sino para mantener su dolor dentro. Sus defensas se convierten en su identidad.

Y a medida que continúa alimentando la herida, comienza a definirse a sí misma a través de ella. El dolor se convierte en la historia que cuenta sobre quién es: una víctima que espera que su ofensor repare el daño antes de que ella pueda sanar. Pero la verdad es que esperar una disculpa que tal vez nunca llegue solo la mantiene atada a la misma persona que la hirió.

La distorsión espiritual

A lo largo de este estudio, hemos visto cómo los fracasos de un padre pueden moldear la visión que una hija tiene de su Padre Celestial. Cuando se retiene el perdón o este no se modela, la herida duele en lo más profundo, pues el perdón es la esencia misma de quién es Dios.

El corazón de nuestro Padre Celestial es de misericordia y gracia. Cuando acudimos a Él con humildad y remordimiento, Él nunca nos negará el perdón. No hace que nos lo ganemos ni nos exige demostrar que estamos lo suficientemente arrepentidos. Él perdona porque así es Él.

> "Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad." (*1 Juan 1:9*)
>
> "Tan lejos de nosotros echó nuestras transgresiones, cuán lejos del oriente está el occidente." (*Salmo 103:12*)
>
> "Por tanto, para que sean borrados sus pecados, arrepiéntanse y vuélvanse a Dios." (*Hechos 3:19*)

Dios no perdona de mala gana. Él perdona por completo, y Su perdón se convierte en el modelo de cómo estamos llamados a perdonar a los demás.

Cómo la Falta de Perdón Afecta Nuestra Relación con Dios

Cuando nuestros corazones permanecen endurecidos por la falta de perdón, esto no solo obstaculiza nuestra capacidad para extender gracia, sino que también debilita la conciencia de nuestra propia

necesidad de gracia. Un corazón atado por el resentimiento lucha por ver su propio pecado con claridad.

Esto no siempre se debe a la rebelión; a menudo se debe a nuestra pérdida de sensibilidad. Nos centramos tanto en el daño que nos hicieron que perdemos de vista nuestra necesidad de acudir *a* Él.

Las heridas que siembran las semillas de la falta de perdón no solo moldean lo que pensamos acerca de Dios, sino que también determinan si pensamos en Él en absoluto. Dejamos de verlo como la respuesta a nuestro dolor y, en su lugar, lo vemos como alguien distante o indiferente. Pero la verdad es esta: el perdón no minimiza tu dolor. Lo entrega en las manos del único que puede sanar.

Cuando perdonamos, no estamos dejando impune al ofensor; nos estamos liberando a nosotras mismas de las cadenas.

La Verdad

En la primera semana, exploramos el plan perfecto de Dios para la creación: cómo todo lo que Él hizo fue diseñado para reflejar Su belleza, Su orden y Su amor. Impulsado por ese amor desbordante, Dios creó a la humanidad a Su imagen. Nos hizo, no por necesidad, sino por deseo. Él quiso darse a Sí mismo a nosotros y vivir en una relación eterna con aquellos a quienes formó.

Dado que el amor verdadero nunca puede ser forzado, Dios otorgó a la humanidad la libertad de elegir: de recibir Su amor y corresponderlo. Sin embargo, desde el principio, la humanidad eligió la rebelión en lugar de la confianza. Cuando Adán y Eva desobedecieron el mandato de Dios de no comer del árbol en el jardín, el pecado entró en la historia. Esa elección provocó una separación entre un Dios santo y las personas a las que Él amaba.

> "Porque la paga del pecado es muerte, mientras que el regalo de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, nuestro Señor." (*Romanos 6:23*)

El pecado creó una deuda que jamás podríamos saldar —una brecha que nunca podríamos alcanzar. La santidad de Dios exigía justicia; sin embargo, Su amor anhelaba misericordia.

Y, en Su perfecta sabiduría, Él proveyó ambas cosas a través de Jesucristo.

El plan perfecto de perdón de Dios

Dado que sólo Dios mismo podía reparar lo que el pecado había destruido, Él vino a la tierra en la persona de Su Hijo, Jesús. Jesús vivió la vida perfecta y sin pecado que nosotros no podíamos vivir. Luego, Él tomó sobre Sí el castigo que nuestro pecado merecía —la muerte y la separación del Padre—para que nosotros pudiéramos ser reconciliados y restaurados.

El regalo de Jesús es completamente gratuito. No hay nada que podamos hacer para ganarlo; solo podemos recibirlo. Cuando aceptamos Su pago por nuestro pecado, somos perdonados. En ese momento, somos unidos a Él: hechos nuevos, hechos limpios, hechos familia.

> "Por lo tanto, si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!" (*2 Corintios 5:17*)

A través de Jesús, la deuda de nuestro pecado queda totalmente cancelada. La cruz fue la declaración de Dios sobre la humanidad: "Consumado es".

Llegar a ser como Aquel que perdona

Cuando recibimos a Jesús como Señor y Salvador, comienza un nuevo proceso: la lenta y hermosa transformación de llegar a ser más semejantes a Él. Una de las características distintivas de Cristo es el perdón. No es simplemente lo que Él hace; es *quién Él es*.

Como hijas suyas, somos llamadas a permitir que ese mismo perdón fluya a través de nosotras. Pero es importante recordar lo que verdaderamente es el perdón. El perdón no es negación: no afirma que la ofensa haya estado bien. No es olvido: no borra la memoria ni el dolor. No es reconciliación automática: no implica una confianza inmediata. El perdón es una decisión del corazón: una elección de liberar al ofensor de la deuda de tener que reparar el daño. Es decir:

"Me has herido, pero ya no te haré responsable de reparar el daño".

Eso es exactamente lo que Dios hizo por nosotras a través de Jesús. Él nunca aprobó nuestro pecado, pero eliminó su castigo. En Cristo, Dios dice:

"Ya no te tomo esto en cuenta; tu deuda ya ha sido pagada".

El mandato de perdonar

El perdón no es opcional en el Reino de Dios; es fundamental. Jesús enseñó acerca del perdón reiteradamente, tanto a través de parábolas como mediante su propia vida. Desde la historia del hijo pródigo (Lucas 15) hasta la de la mujer que ungió sus pies (Lucas 7) y la del siervo despiadado (Mateo 18), su mensaje fue constante: el perdón es el latido del evangelio.

> "Porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial. Pero si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre perdonará a ustedes las suyas." (*Mateo 6:14–15*)

Jesús no enseñó el perdón para imponernos una carga, sino para liberarnos. Él sabe que la falta de perdón es una cadena que nos mantiene atados. Nos impide alcanzar la intimidad con Él y obstaculiza nuestro crecimiento espiritual.

Cuando perdonamos, caminamos a semejanza de nuestro Salvador. Reflejamos Su obra redentora. Y vivimos en la paz que proviene de ser plenamente conocidas, plenamente amadas y plenamente libres.

Preguntas para reflexionar

1. **Servir con un corazón como el de Jesús**
   ¿A quién serviste la semana pasada? ¿Cómo lo hiciste? ¿Cómo respondió tu corazón ante ese acto de servicio? ¿Notaste que surgía en ti alegría, indecisión o gratitud mientras servías?

2. **Reflexiones sobre el daño y la sanidad**
   ¿De qué maneras has herido o lastimado a otros de forma similar a como tu padre te hirió o lastimó? ¿Cómo te sientes al reconocer estos patrones y qué podría enseñarte Dios a través de esa comprensión?

3. **Escucha a tu cuerpo**
   Nuestra mente, corazón y cuerpo están bellamente conectados. Piensa en las ocasiones en las que tu padre te hirió o te hizo daño: ¿dónde sentiste ese dolor en tu cuerpo?

Ahora, piensa en momentos en los que hayas lastimado o herido a otras personas: ¿dónde sientes eso en tu cuerpo?

¿Cómo se siente diferente tu cuerpo cuando eliges perdonar?

4. Experimentando la compasión de Dios

Lee Efesios 4:31–32:

> "Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias y toda forma de malicia. [32] Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo".

¿Cómo experimentas la bondad y la compasión de Dios?

¿Qué significa personalmente para ti que Dios te haya perdonado?

Pasos hacia la sanidad

1. **Recibe antes de dar**

   El perdón es un regalo de Jesucristo, y solo puedes dar aquello que ya has recibido.

   Del mismo modo que debes tener 20 dólares antes de poder dar 20 dólares, primero debes recibir el perdón de Dios antes de poder extenderlo a los demás.

   Dedica tiempo a la oración, pidiéndole a Dios que te muestre cualquier cosa que necesites confesarle. Busca Su perdón primero. Aquí es donde comienza la sanidad.

2. **Identifica los huecos y las grietas**

   En la Semana 1, se habló sobre la proyección: los "huecos" y las "grietas" que se forman en nuestros corazones. Las **grietas** son los acontecimientos dolorosos que nunca debieron haber ocurrido (abuso, palabras hirientes, traición). Los **huecos** son las ausencias: aquellas cosas que debieron haber sucedido, pero no sucedieron (abandono, silencio, falta de afecto o de presencia).

   Tómate un tiempo para orar y pedirle a Dios que te revele los huecos y grietas específicos que recibiste de tu padre terrenal. Escríbelos a continuación como una forma de sacarlos a la luz.

Huecos:

Grietas:

3. Elige perdonar

Recuerda: el perdón es la decisión de cancelar la deuda. Es decir: "Ya no me debes nada por el dolor que me has causado".

Cuando estés lista, elige perdonar a tu padre por cada uno de los huecos y grietas que enumeraste. Exprésalo en voz alta: "Perdono a mi papá". Comparte tu decisión con una amiga que confíes, una mentora o un familiar. Decirlo en voz alta ayuda a silenciar el susurro del enemigo, que insinúa que no has perdonado de verdad. Si los sentimientos dolorosos persisten, no te desanimes.

Eso no significa que no hayas perdonado; simplemente podría significar que Dios está revelando capas más profundas de sanidad que Él desea tratar. Continúa llevando esos sentimientos ante Él en oración y, si es necesario, busca un consejo sabio para procesarlos en su totalidad.

Aplicación para la semana

El autor Jamie Winship (*Identity Exchange*) anima a los creyentes a hacerse dos preguntas sencillas, pero capaces de transformar la vida:

1. "Dios, ¿qué quieres que sepa?"
2. "Dios, ¿qué quieres que haga?"

Esta semana, después de haber elegido perdonar, tómate un tiempo para sentarte en quietud (o a solas) con el Señor y hacerle estas mismas preguntas.

Pregúntale:

"Dios, ¿qué quieres que sepa acerca de mi padre ahora que lo he perdonado?"

Permanece atenta a Su respuesta. Luego pregunta:

"Dios, ¿qué quieres que haga con lo que me has mostrado?"

Detente y permite que el Espíritu Santo hable a tu corazón. Anota lo que Él te revele y avanza en obediencia y paz.

Conclusión

A lo largo de este viaje, hemos descubierto cuán profundamente nuestras experiencias con nuestros padres terrenales moldean nuestra comprensión de nuestro Padre Celestial. Para muchas de nosotras, esos momentos de negligencia, abuso, inconsistencia, ausencia o distancia emocional han dejado heridas profundas. Algunas fuimos excesivamente complacidas, mientras que otras quedamos desprotegidas o pasamos desapercibidas. Otras más vivieron bajo el peso de expectativas rígidas o la confusión de límites inconsistentes.

Cualquiera que sea tu historia, no estás sola.

Hemos aprendido que, si bien los padres terrenales son imperfectos, nuestro Padre Celestial es perfecto en todo sentido. Él ofrece aquello que nuestros corazones siempre estuvieron destinados a recibir: protección, provisión, presencia, corrección compasiva, liderazgo y perdón.

Donde tu padre terrenal dejó **huecos** y **grietas**, tu Padre Celestial satisface y restaura. Su amor cubre las brechas. Su gracia restaura lo

quebrantado. Su verdad silencia las mentiras que han moldeado tu identidad.

Aunque las heridas sanen, las cicatrices a menudo permanecen. Sin embargo, al igual que las marcas en las manos del Jesús resucitado, esas cicatrices no son marcas de vergüenza; son señales de redención. Nos recuerdan que aquello que alguna vez dolió profundamente ha sido sanado ahora por el amor de un Padre perfecto. Tus cicatrices no te descalifican; dan testimonio de Su poder obrando en ti.

De la herida a la plenitud

> "Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre misericordioso y Dios de toda consolación, quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que, con el mismo consuelo que de Dios hemos recibido, también nosotros podamos consolar a todos los que sufren." (*2 Corintios 1:3–4*)

Dios nunca desperdicia una herida. Precisamente aquellas áreas de tu vida que alguna vez estuvieron quebrantadas pueden convertirse en los lugares donde Su gloria brille con mayor intensidad. Así como Ester fue llamada a mostrar valentía "para un momento como este" (Ester 4:14), tu sanidad te capacita para ayudar a otras a encontrar sanidad.

Fuiste creada con un propósito, para un propósito. Tu historia —incluso las partes dolorosas— pueden ser utilizadas por Dios para traer libertad y consuelo a los demás.

Tu verdadera identidad

Sin importar lo que tu padre terrenal haya dicho o hecho, sus palabras no te definen. Tu identidad no está arraigada a tu pasado, a tu dolor

o a tu desempeño; está anclada en la verdad inalterable de quién dice **Dios que eres**.

Eres amada.
Eres escogida.
Eres redimida.
Eres Suya.

Todo comenzó con un Padre, y **Él te llama Su hija.**

Sobre los Autores:

Bill Robison, M.A., es un dedicado consejero pastoral con 25 años de experiencia en el campo de la consejería, complementados por 8 años en la industria farmacéutica. Su formación incluye certificaciones en Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR) y en la Intervención de Estrés en Incidentes Críticos (Critical Incident Stress Debriefing), lo que le permite brindar apoyo a personas que enfrentan diversos desafíos. Además de su labor de consejería en Branches Counseling Center, Bill colabora con su esposa, Tracey, en Wisteria Retreats, donde fomentan la sanidad y la conexión en un entorno sereno.

Tracey Robison, LPC-MHSP, es una consejera experimentada con más de tres décadas de trayectoria en el sector. Como fundadora de Wisteria Retreats y Directora Clínica de Branches Counseling Centers, Tracey ha dedicado su carrera a ayudar a las personas a afrontar los desafíos de la vida y a alcanzar la sanidad. Es instructora certificada en el Método Murray para el tratamiento del trauma y cuenta con

certificaciones en la Intervención de Estrés en Incidentes Críticos y en EMDR, lo que le confiere un conjunto diverso de habilidades para apoyar a la recuperación de traumas.

Más allá de sus logros profesionales, Bill y Tracey valoran profundamente su vida personal, celebrando más de 30 años de matrimonio con su mejor amigo y amiga. Disfrutan pasar tiempo de calidad con sus hijos adultos, Marley y Walker. Bill y Tracey también se sienten agradecidos por su fe; dan gracias porque Él los llama Su hijo y Su hija y abrazan la alegría y el propósito que proceden de su camino espiritual.