

LAS FAMILIAS ALEGRES NO SON PERFECTAS,

# Descansan.



¡CUIDADO!



Escuchamos mucho sobre el "cuidado personal". Los anunciantes quieren que creamos que se está comiendo un galón de helado y viendo un programa de forma compulsiva. Si ha probado esta versión, ha experimentado el aburrimiento, la irritabilidad y la fatiga que le siguen. La razón por la que no satisface es que se trata de entretenimiento pasivo, no de autocuidado real. Cuidarnos de verdad significa:

- Pasar tiempo conectándose con Dios u otros
- Tener una buena nutrición, dormir y hacer ejercicio
- Rodeándonos de verdad, belleza y bondad

En última instancia, queremos cuidarnos bien para poder ser un mejor regalo para las personas que amamos.

¿Sabías que el sueño afecta a todos los sistemas del cuerpo? Dormir lo suficiente y de buena calidad es vital para mantener un cerebro, un metabolismo, un sistema inmunológico y más saludables. Lo mismo ocurre con el papel del descanso en nuestras familias. Sin un descanso regular y de buena calidad, nuestras relaciones sufren, pero puede ser difícil convertir esto en una prioridad en nuestro mundo de actividad frenética.

## Discutir, como una familia:

- En una escala del 1 al 10, donde 1 es "nunca hacer nada" y 10 es "cada minuto está reservado", ¿cómo calificaría a nuestra familia? ¿Cómo te sientes con esta calificación?
- ¿Cómo sería tu domingo ideal y por qué?
- ¿Cuáles son sus actividades de descanso favoritas para hacer solo? ¿Como una familia? ¿En qué podemos mejorar?

## ¡Escoja una y practíquela este mes!

- Crea una sencilla rutina de descanso para tus domingos. Puede ser tan simple como misa, brunch e ir a caminar o andar en bicicleta.
- Elija una hora de acostarse que le permita dormir lo suficiente y cúmplala.
- Para este mes, reemplace parte del tiempo que la familia pasa frente a la pantalla por una actividad que no esté en la pantalla, como una noche de juegos, una fiesta de baile en la sala o leer juntos en voz alta.
- Eche un vistazo a su programa diario, semanal, mensual o incluso anual. ¿Dónde puedes programar el descanso? (Por ejemplo, 20 minutos de oración cada día, cena dominical, una cita nocturna mensual y unas simples vacaciones familiares anuales).
- Si está demasiado ocupado, considere cancelar una actividad.

Escritura del mes: Mateo 11:28

Les daré descanso.

¿Qué nos impide recibir el descanso que Dios tiene para nosotros?

¿Quiere más ideas y estímulo? [www.archkcks.org/rest](http://www.archkcks.org/rest)