

## IMPORTANCIA DEL DESCANSO

---

### Lectura bíblica Eclesiastés 3:1-8

¿Sabía Usted que los murciélagos son los animales que viven más largo entre los animales de su tamaño? Un murciélago puede llegar a vivir hasta veinte años. Una probable explicación para esto, según algunos científicos, es su admirable capacidad para pasar de un estado de euforia a un estado de relajación, prácticamente de forma instantánea. Para un murciélago es algo normal que su pulso cardíaco cambie de 180 por minuto, cuando está eufórico, a 3 por minuto cuando está tranquilo, y esto en un mínimo de tiempo.

Lo mismo se puede decir de su respiración. Puede cambiar de 8 aspiraciones por segundo, cuando está eufórico a una aspiración cada 8 minutos cuando está tranquilo, y esto, en un mínimo de tiempo. ¡Qué asombroso! El descanso hace bajar el ritmo cardíaco y la frecuencia de respiración y al menos en los murciélagos, parece que eso contribuye a su larga vida. ¿No podría acontecer el mismo fenómeno en el ser humano? Pues parece que sí. Hacer que el corazón lata a toda velocidad todo el tiempo acelera su desgaste. Hace falta que se le dé algo de descanso para que dure un poco más.

En una sociedad que se mueve a un ritmo tan vertiginoso, se va haciendo más difícil que encontremos tiempo y circunstancias para descansar. **No es extraño por tanto encontrar cantidad de personas que cual abejas en un panal no paran de trabajar sino solo cuando su organismo se resiste a seguir funcionando debido a alguna enfermedad que obliga a guardar cama.** No estoy diciendo que debemos vivir para descansar. Lo que estoy diciendo es que debemos descansar para vivir. **La falta de descanso o recreación tiene su efecto negativo en el ámbito personal, pero también en el ámbito familiar.** Dejemos que la Biblia nos hable sobre la necesidad de descanso y recreación en la familia. **Según Juan 10:10,** Jesús dijo: *“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”* Sin embargo de esto, muchos creyentes y sus familias se ven atrapados en un frenético ritmo de vida, al punto que no tienen tiempo para experimentar el gozo sin igual de la vida abundante que Cristo ofrece a los que son suyos.

Como padres cristianos que somos, debemos buscar un equilibrio entre el tiempo que dedicamos a nuestras responsabilidades personales y el tiempo que dedicamos a nuestros hijos. No olvidemos que el tiempo que podemos pasar junto a nuestros hijos es tan corto y pasa tan rápido, que el momento menos pensado será tarde para poder estar junto a ellos. De aquí nace la necesidad de tener un tiempo dedicado exclusivamente no solo a los hijos sino también a la esposa. **Alguien ha dicho muy bien que las actividades recreativas en la familia son tan indispensables como la alimentación.**

La comida alimenta el cuerpo y no podemos vivir sin comer. Las actividades recreativas alimentan no solo el cuerpo sino también el alma y no podemos vivir sin descansar. Dudo que alguna familia, en un momento de locura, decida que va a dejar de comer. Entonces **¿Por qué existen familias que voluntariamente han decidido que no van a tener un tiempo de descanso?** Consideremos **algunos principios generales** que deberían gobernar el tiempo de recreación o descanso en la familia auténticamente cristiana.

**Primero y más importante, la actividad debe honrar a Cristo. Colosenses 3:17** dice: *“Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él”* Es obvio que existen muchas actividades recreativas que de ninguna manera pueden hacerse en el nombre de Cristo. Si uno, honestamente delante de Dios, no puede pedir la bendición de Dios sobre cierta actividad recreativa, es mejor no hacerla.

**Segundo, la actividad recreativa nunca debe interferir con las obligaciones que todo creyente debe tener con su iglesia local.** Ciertas actividades recreativas no son malas en sí mismo, pero se tornan malas cuando se las realiza en el tiempo que la familia debe estar en alguna actividad de la iglesia local. Un paseo con la familia, por ejemplo, es una actividad recreativa excelente para la familia porque permite a la familia escapar del ruido de la ciudad y da oportunidad para disfrutar juntos de momentos de compañerismo.

Pero cuando el paseo familiar tiene lugar un domingo a la mañana, por ejemplo, cuando en la iglesia local se está realizando diversos cultos de adoración, esta actividad provechosa para la familia se torna en algo negativo para ella. **1 Corintios 10:31** dice: *“Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios”* Un paseo familiar o cualquier otra actividad recreativa sana, pero realizada en el tiempo que la familia debe estar con la iglesia, no puede ser de ninguna manera para la gloria de Dios.

**Tercero, las actividades recreativas deben ser equilibradas en cuanto a tipo.** Básicamente existen dos formas de distraerse. La una es pasiva, cuando miramos televisión o cuando conversamos o cuando miramos un partido de fútbol. La otra es activa, cuando nadamos o jugamos fútbol o andamos en bicicleta.

Debe haber un equilibrio entre estas dos formas de recreación en la familia. Existen ocasiones cuando la recreación pasiva es apropiada. Si se ve televisión se lo debería hacer en familia, bajo la atenta supervisión de los padres. Con la carga de violencia, crimen, sexo ilícito e inmoralidad, que se aprecia en casi todos los programas de televisión no queda mucho para escoger y nosotros como padres debemos ser muy selectivos en cuanto a esto. Es preferible hallar placer en la conversación entre familia. **El nivel de conversación debe estar acorde con la edad de los hijos en la familia, de modo que todos en la familia puedan participar en la conversación.** Pero existen otras ocasiones cuando la recreación activa es necesaria. ¿Quiénes no hemos disfrutado de una caminata con la familia o de la natación, o de la práctica de algún deporte entre familia? **La edad de los miembros de la familia** es clave para seleccionar la actividad recreativa más conveniente.

**Cuarto, las actividades recreativas en la familia deben ser divertidas. Eclesiastés 3** nos dice que todo tiene su tiempo, tiempo de llorar y tiempo de reír. **Proverbios 17:22** dice: *“El corazón alegre constituye buen remedio, mas el espíritu triste seca los huesos”* Es triste que entre algunos creyentes existe la falsa idea que ser creyente es sinónimo de ser aburrido. **Para muchos, la imagen de un creyente es esa persona que siempre anda con el ceño fruncido y con cara de pocos amigos.** Hasta piensan que reír es pecado. Dicen que el Nuevo Testamento no habla que Jesús se hubiera reído y por eso los creyentes no deben reírse. Bueno, el Nuevo Testamento tampoco dice que Jesús alguna vez se hubiera cepillado los dientes ¿Entonces será pecado cepillarse los dientes? **Está bien tomar la vida con seriedad, pero está mal ser demasiado serio en la vida.** A todos nos hace bien agregar algo de humor a la vida. La vida tiene tantos motivos para llorar y tan pocos motivos para reír, que debemos aprovechar cada motivo para reír y reír de buena gana.

Cuán refrescante es hallar motivos en la familia para no hacer otra cosa que simplemente reír. Cuánta razón tiene la Biblia al decir que el corazón alegre constituye buen remedio.

**Quinto, las actividades recreativas deben satisfacer las necesidades individuales de cada miembro de la familia.** Habrá ocasiones cuando el esposo, quien ha pasado rodeado de tanta gente en su trabajo, deseará nada más que leer un diario o una revista o mirar noticias en televisión. En cambio la esposa, quien ha pasado todo el día encerrada en casa cuidando a los hijos, deseará tener personas en su casa para conversar. **Cada uno debería tratar de entender las necesidades recreativas del otro y estar dispuesto a ceder su preferencia personal en beneficio del otro.**

**Evitemos meternos solo en lo que más nos gusta hacer. Esta recomendación es especialmente para los que somos esposos.** Tenemos mucha tendencia a divertirnos en lo nuestro descuidando totalmente la necesidad de los demás. Busquemos que aún los hijos pequeños se sientan satisfechos con la actividad recreativa seleccionada. **De modo que, no descuidemos jamás los tiempos de descanso y recreación en nuestras familias.** Inclusive el Señor Jesucristo reconoció la necesidad de descansar, lo cual es típico en el ser humano. Recuerde que Jesucristo es totalmente Dios y totalmente humano. En una ocasión estaba viajando de Judea a Galilea y se cansó. Jesús entonces procuró descanso. Dice el texto que se sentó junto al pozo de Jacob. En otra ocasión vio a sus discípulos cansados de su trabajo y les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto y descansad un poco. **El descanso o la recreación es vital para el desarrollo integral del ser humano y esto tiene su efecto en la familia.** Que Dios nos ayude a ser equilibrados en el tiempo que dedicamos a nuestras responsabilidades y el tiempo que dedicamos al descanso o recreación con la familia.