**8. ALEGRÍA Y BUEN HUMOR PARA CREAR UNA BUENA ATMÓSFERA EN EL HOGAR**

**Propósito.** Compartir algunas ideas sobre la importancia de cultivar una disposición de ánimo alegre que contribuya a crear una atmósfera agradable en el hogar.

**Lectura.** «Padres, dejad entrar en vuestros corazones los rayos de sol de amor, de la jovialidad y del feliz contentamiento, y permitid que su dulce y preciosa influencia compenetre vuestro hogar [...]. La atmósfera así creada será para los hijos lo que el aire y el sol son para la vegetación y promoverán la salud y el vigor de la mente y del cuerpo» (MC, 300).

**Introducción**

Se han hecho estudios para ver la influencia del humor en la creación de un buen ambiente de trabajo. «Los administradores de empresas y jefes de personal saben que el sentido del humor ayuda a crear ambientes más relajados y favorecedores para la solución de conflictos. También ayuda a soportar la excesiva carga de trabajo y nos protege contra el estrés» (María Ester Roblero C. "Ríe, que vencerás" en *Revista Hacer Familia* 115 on line). La atmósfera familiar también se ve altamente beneficiada cuando reina un espíritu alegre entre sus miembros.

**LAS RAZONES PARA ESTAR ALEGRES Y GOZOSOS**

El Señor, consciente de las bendiciones de tener un espíritu alegre, invita a sus hijos a «estar siempre gozosos» (1 Tes. 5:16). La influencia de la mente sobre el cuerpo es poderosa. El afán, la tristeza, la preocupación y la ansiedad, muy comunes en la vida moderna, pueden traer la enfermedad, y hasta la muerte. Por otra parte, la alegría y el buen ánimo traen salud.«EI corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos» (Pr. 17:22). El espíritu alegre se nota. No se puede ocultar. «El corazón alegre hermosea el rostro; mas por el dolor del corazón el espíritu abate» (Pr. 15:13).

Dios derrama constantemente bendiciones que llenan de alegría la vida de sus hijos: «En las edades pasadas él ha dejado a todas las gentes andar en sus propios caminos; si bien no se dejó a sí mismo sin testimonio, haciendo bien, dándonos lluvias del cielo y tiempos fructíferos, llenando de sustento y de alegría nuestros corazones» (Hch. 14:16-17).

La mayor bendición recibida es la salvación; experiencia que debe llenar de gozo y alegría a los redimidos: «En gran manera me gozaré en Jehová, mi alma se alegrará en mi Dios; porque me vistió con vestiduras de salvación, me rodeó de manto de justicia»(Is. 61:10).

A Dios se le debe servir y adorar con alegría. «Cantad alegres a Dios, habitantes de toda la tierra. Servid a Jehová con alegría; venid ante su presencia con regocijo» (Sal. 100:1-2)

**LA ALEGRÍA EN EL HOGAR**

El Señor pide a los padres en forma especial que las bendiciones de tener un espíritu alegre se trasladen al hogar. Elena G. de White les escribió: «No olvidéis jamás que por el aprecio de los atributos del Salvador debéis hacer que el hogar sea un sitio alegre y feliz para vosotros y para vuestros hijos» (HC, 14).

«Dios da una orden a los padres, les dice: Sonreíd, padres, sonreíd. La orden obedece a que algunos padres se olvidaron que también fueron niños. Son solemnes, fríos, ariscos, tienen rostros serios, les molesta la alegría de los niños» (CN, 135). Luego les da otro consejo: «Abandonad vuestra solemnidad de hierro»(Ibid, 136).

**PARA FOMENTAR LA ALEGRÍA Y EL BUEN ÁNIMO EN EL HOGAR**

• **Tomemos tiempo para recordar las bendiciones recibidas de parte de Dios:** Dios ha prometido derramar grandes bendiciones sobre sus hijos. Así lo registra el profeta: «Porque yo derramaré aguas sobre el sequedal, y ríos sobre la tierra árida; mi Espíritu derramaré sobre tu generación, y mi bendición sobre tus renuevos» (Is. 44:3).

Los padres no debemos olvidar las bendiciones que Dios ha derramado sobre nosotros y nuestros hijos. Busquemos los mejores momentos para expresarlo. El culto familiar puede ser una buena ocasión. Hay muchos motivos para alegrarnos con bendiciones recibidas: La vida, los alimentos, la salud, un nuevo año vivido y otros más. Algunos de esos motivos pueden ser milagros obrados por Dios de manera maravillosa u oraciones contestadas.

**ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN PARA LOS ASISTENTES**

Juntos, hagamos una corta lista de las mayores bendiciones recibidas a lo largo de la historia familiar. De haber tiempo, expresen públicamente algunas de esas bendiciones.

* **Recordemos los hechos del pasado que trajeron alegría en su momento.** Los recuerdos gratos de episodios ocurridos a lo largo de la historia familiar. Muchos de esos recuerdos están plasmados en viejos álbumes de fotos que de vez en cuando conviene volver a ver. En ellos están los alegres registros de viajes de vacaciones, de nacimientos, bodas, graduaciones y muchos otros acontecimientos que llenaron la vida de alegría y que, al recordarlos hoy, se revive ese gozo.
* **Tomemos tiempo para jugar.** «El que olvidó jugar que se aparte de mi camino porque para el hombre es peligroso» (Sófocles). Hay distintas clases de juegos que educan, recrean y producen momentos de esparcimiento y alegría. Deben estar adaptados a la ocasión y a la edad de los participantes. Los niños pequeños tienen en gran aprecio los momentos los padres dedican a jugar con ellos. Esos recuerdos perdurarán en el tiempo.
* **Los cantos traen alegría.** Las familias no deben olvidar los beneficios del canto como alabanza a Dios. «Bueno es alabarte, oh Jehová, y cantar salmos a tu nombre, oh Altísimo» (Sal. 92:1). Uno de los beneficios es la creación de un ambiente alegre y gozoso. «Cántense en el hogar cantos dulces y puros, y habrá menos palabras de censura, más alegría, esperanza y gozo» (Educ, 68).
* **Celebración sabática.** El día de sábado puede ser una buena ocasión para celebrar y traer alegría. Es un momento en que la familia está reunida. Podemos ir juntos ala iglesia, comer juntos y hacer obra misionera juntos. El profeta Isaías escribió: «Si retiras tu pie de pisotear el sábado, de hacer tu voluntad en mi día santo, y si al sábado llamas delicia, santo, glorioso del Señor [...] entonces te deleitarás» (Is. 58:13-4, NRV).
* **Las celebraciones familiares no deben ser pasadas por alto.** Los cumpleaños, los aniversarios y graduaciones son algunas de las celebraciones que las familias no deben desaprovechar para traer alegría y gozo.
* **Travesuras infantiles.** Enoc, un niño de unos cinco años, protagonizó un episodio que a pesar del paso del tiempo todavía hace reír a su familia. A su madre le regalaron varios mangos grandes y apetitosos. Ella los guardó para usarlos en una comida especial. Cuando fue a disponer de ellos encontró que faltaban dos. Intentó averiguar entre todos los de la casa quién los había tomado, pero fue imposible dar con el culpable. Tras otras arduas investigaciones, descubrió que Enoc había sido el ladrón. La madre lo interrogó, pero él lo negaba todo.

Finalmente lo llevó al rincón del patio donde alguien lo había visto comerse los dos mangos. Allí estaban las dos semillas de los mangos. Ante la presión de la madre y las evidencias él reconoció la falta. Enoc, tratando de minimizar el castigo que se avecinaba, confesó que se había comido solo uno. La madre un poco enojada le preguntó que por qué, si había dos semillas. El pequeño cándidamente respondió: «Es que el mango que yo me comí tenía dos semillas». Sobra decir que el enojo de la madre se esfumó y tuvo que hacer un gran esfuerzo para contener la risa delante del hijo.

Los niños pequeños son actores inocentes de algunas travesuras que causan risa y jocosidad. Desde luego, hay que ser cuidadosos a la hora de festejar. No siempre es bueno hacerlo delante de ellos. Cuando ha crecido y se evocan todas sus travesuras siempre traerán alegría de nuevo.

**ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN PARA LOS ASISTENTES**

Cuenten alguna de las travesuras infantiles que traen alegría y aún forman parte de la historia de la familia.

* **Anécdotas familiares.** En las familias hay hechos jocosos, conocidos como «osos"»o «metidas de pata», que siempre que se recuerden causarán risas. Algunas de aquellas han pasado de generación en generación y siempre causan el mismo efecto. No debe existir temor a reírse de sí mismo. Groucho Marx, famoso humorista era experto en reírse de él mismo. Dijo: «Yo no pertenecería a un club que me aceptara a mí como socio».
* **La hora de la cena.** Algunos estudios que investigan los hábitos y prácticas de las familias que se consideran exitosas y felices han concluido que uno de los rasgos que tienen en común es que cenan juntos. La hora de la cena es importante. Debe reunir a toda la familia después de una agotadora jornada de trabajo. Reunidos alrededor de la mesa pueden pasar momentos alegres.

**• Las cosas pequeñas son importantes.** En las cosas pequeñas hay una fuente de alegría. Casi siempre son pasadas por alto y el individuo y la familia se privan de sus beneficios. Elena G. de White presenta una de las mejores definiciones que existen acerca de la felicidad. Ella escribió: «Dios nos prueba por los sucesos comunes de la vida. Son las cosas pequeñas las que revelan lo más recóndito del corazón. Son las pequeñas atenciones, los numerosos incidentes cotidianos y las sencillas cortesías, las que constituyen la suma de la felicidad en la vida» (HC, 93).Hay una gran fuente de alegría y felicidad en las pequeñas atenciones y la sencilla cortesía.

*•* **La vida conyugal.** La vida en pareja es una excelente fuente de alegría. «Alégrate con la mujer de tu juventud [...] sus pechos te satisfagan en todo tiempo y en su amor recréate siempre» (Pr. 5:18-19).

**LA DELICIAS DEL HOGAR CELESTIAL,**

**FUENTE DE GOZO, ALEGRÍA Y ESPERANZA**

Las promesas para los redimidos de vivir en un cielo nuevo y una Tierra Nueva (Ap. 21:1), en un lugar donde el cordero y el león comerán juntos (Is. 65:25), en un lugar con un río limpio de agua de vida (Ap. 22:1), en un lugar donde no habrá mas llanto, ni muerte, ni dolor (Ap. 21:4), en un lugar con un huerto donde estará el árbol de la vida cuyo fruto es para la sanidad de las naciones (Ap. 22:1) producen gozo alegría y esperanza.

También produce gran gozo la promesa de morar con Dios por toda la eternidad. «Y oí una gran voz del cielo que decía: 'He aquí el tabernáculo de Dios con los hombres, y él morará con ellos; y ellos serán su pueblo, y Dios mismo estará con ellos como su Dios'» (Ap. 21:3).

*Otras actividades para practicar en casa…*

Organicen un «Día de Agradecimiento» en el que cada miembro de la familia comparta algo por lo que esté agradecido. Pueden hacerlo durante una comida especial o escribir notas de agradecimiento y ponerlas en un frasco para leerlas más tarde.

Creen un «Proyecto de Gratitud» en una pared de tu hogar. Proporciona papel y marcadores para que los miembros de la familia escriban cosas por las que están agradecidos. La pared se llenará de mensajes positivos con el tiempo.

Establezcan en el hogar un «rincón o área dedicado a la alegría». Llenen este espacio con fotos, objetos y recuerdos que traigan alegría a cada miembro de la familia.

Dediquen una noche a contar historias y anécdotas divertidas de la familia. Esto fomenta el vínculo y el sentido de pertenencia. Lo primero que debemos tener claro es que la alegría y el optimismo en nuestras familias deben basarse en el amor y la compasión. Nunca nos burlemos de los demás maliciosamente ni te rías de sus desgracias.

A nuestros niños les encanta que tengamos tiempo para jugar con ellos. Busque oportunidades para crear recuerdos con ellos todos los días. Por ejemplo: cocinar juntos nuevas recetas, leerles un libro al final del día, tocar música y cantar mientras hacen las tareas del hogar.

Cuando nuestros hijos eran pequeños les hacíamos reír con caritas, cosquillas y caricias, así que ¿por qué no seguir haciéndolo? Si hacemos estos gestos de vez en cuando, es posible que aún les resulte gracioso.

Manténgase serio cuando sea necesario, pero muestre flexibilidad emocional. Regañe si es necesario, pero no lo castigue con una mirada larga o con silencio. Una vez que el agua vuelva a la normalidad, vuelve a sonreír y muestra una actitud amigable y cariñosa. Esto les ayudará a ganar la base de una personalidad segura.

Aproveche el hecho de que los niños son excelentes comediantes y muchas veces siempre quieren reírse de situaciones estresantes o difíciles. Por ejemplo, puedes utilizar gestos con las manos para simular la terquedad de un niño. Si lo imito con respeto y amabilidad, probablemente se reirá a carcajadas y el mal momento pasará. Sin embargo, antes de hacerlo, ten en cuenta la personalidad de tu hijo.

No es necesario ser un gran comediante para enseñar humor. Puede utilizar frases amigables, comparaciones interesantes... relájese y actúe con naturalidad y no deje que la ira tome poder.

Organicemos diferentes actividades de vez en cuando, como una «súper noche familiar» con palomitas de maíz, un paseo por el parque, una visita a un museo o parque de diversiones, o hacer estallar globos con agua. Las opciones pueden ser infinitas. La alegría en el hogar se cultiva a través de la conexión, la gratitud y las actividades que fomenten la diversión y la felicidad compartida.

**Conclusión**

Los hogares de los hijos de Dios disfrutarán de la atmósfera celestial con todas sus bendiciones cuando sean trasladados al cielo. Mientras ello no ocurre, las familias deben procurar usar los recursos divinos puestos a su disposición para hacer que sus hogares sean un pequeño cielo aquí en la tierra. Una atmósfera como la del cielo es posible si Jesús vive en cada hogar, si se usa el don del habla para bendecir, si hay disciplina y orden, si el amor se expresa con ternura y cariño, si los padres resuelven sus diferencias adecuadamente y si en casa se tiene una disposición alegre. Las familias deben estar alerta para descubrir las posibles amenazas para la atmósfera familiar. También deben descubrir e implementar nuevas ideas que incrementen la felicidad en casa.

**ACTIVIDAD FINAL DE ORACIÓN**

Estando reunidos, oren para pedir a Dios que les ayude a cultivar una atmósfera celestial en casa. Pida también que oren para que cada miembro de la familia haga su aporte a este propósito.

Bibliografía.

Iglesias, P., & Moreno, C. (2006). Cómo crear una atmósfera celestial en el hogar.