



» Amor en acción «

INTRODUCCIÓN

Como madres de familia atareadas y ocupadas en múltiples tareas, tratamos de cubrir todas las necesidades de nuestro hijos, pero a veces nos olvidamos de lo realmente importante.

Aquí te dejamos algunos consejos que pueden ayudarte a poner en práctica lo aprendido en esta sesión.

Pequeñas Decisiones que traen Grandes Bendiciones

1. **Estudia con diligencia el tema de la dieta y la nutrición.** Toda madre puede aprender siempre más acerca de la dieta y la nutrición. Después de todo, tú eres la responsable de ese aspecto de la vida familiar. Descubre cómo puedes mejorar la salud de tu amada familia.
2. **Cenen juntos esta noche.** Si es posible, reúnanse todos a la misma hora. (¡Lo cual puede considerarse un milagro!) ¿Cuál será el menú? ¿A qué hora comerán? ¿Dónde? ¿Cómo puedes adornar la mesa? ¿Qué puedes hacer para darle un toque especial, divertido, original y que sea un algo memorable para la familia?
3. **¿Alguien quiere hacer ejercicio?** Planea igualmente actividades físicas para tus pequeños inquietos o sedentarios. Mantenlos físicamente activos. ¿Qué pueden hacer afuera? ¿Hay un parque cercano? ¿Una ruta para correr? ¿Una fuente para refrescarse en el verano? Sé creativa. Algo asombroso es que si se apaga la televisión, los niños siempre encuentran algo para hacer y por lo general terminan afuera.... jugando.
4. **Limita el tiempo frente al televisor.** Sin duda alguna la televisión puede ser de gran ayuda para las madres en la hora difícil, entre las cuatro y las cinco de la tarde. No obstante, solo por hoy limita el tiempo que pasan frente al televisor. Diseña un plan que pueda funcionar para tu familia. ¿Cuáles son los mejores programas para tus hijos? ¿Cuáles quedan completamente descartados? ¿Cuál es el programa favorito de cada niño? ¿Cuántos minutos al día deben los niños ver televisión?
5. **Establece una rutina diaria.** Todos, incluso las mamás, son más productivos y se sienten mejor con su vida cuando siguen una rutina diaria. Los niños también funcionan mejor con una rutina.
6. **Evalúa otras posibles causas de mal comportamiento.** ¿Los niños se portan mal, responden con insolencia, están de mal humor y requieren más disciplina de lo habitual? ¿Están recibiendo alimentación adecuada, comidas a tiempo, buen descanso y sueño? Revisa lo que anda mal en casa y asegúrate de hacer todo lo que puedes para suplir sus necesidades.
7. **Planea un poco de diversión.** ¿De dónde procede la diversión familiar? Del corazón contento de una madre. Este libro habla de cómo amar a tus hijos. No olvides planear algo de diversión diaria con ellos.

8. **Gózate leyendo Proverbios 31:10–31.** En medio de todo el ajetreo de tu vida planea un descanso especial, prepara tu bebida preferida, ponte cómoda y lee completo este poema. Observa la manera como esta madre, como tú, cuidó sus hijos. ¡Te sentirás animada en tu papel de madre conforme al corazón de Dios