

Miércoles 18 de Agosto 2021 | Matutina para Mujeres | Dulces sueños

Descripción



[Escuchar Matutina](#)

Dulces sueños

¿Por las noches ya acostado, te recuerdo y pienso en ti; pues t  eres quien me

ayuda. Soy feliz bajo tus alas?• (Sal. 63:6, 7).

Dormir es un bien maravilloso que, lamentablemente, muchas mujeres no pueden disfrutar. Esto las hace sentirse cansadas durante el día; vuelve su carácter irritable y les dificulta la concentración.

El insomnio o falta de sueño durante la noche se relaciona con algunas enfermedades de origen físico, pero también incide negativamente sobre la salud mental. La preocupación desmedida genera ansiedad y esta impide alcanzar el estado de relajación necesario para un sueño reparador. Algunos estudios indican que, durante el sueño, el organismo se repara y, durante el día, se incrementa la productividad, aumenta el rendimiento físico y mejora la concentración. Cuando falta ese sueño reparador, todo sufre.

Seguir preocupadas cuando deberíamos dormir es frecuente en muchas mujeres. Eso nos hace dar vueltas y vueltas en la cama, pensar y volver a pensar, buscar respuestas y no encontrarlas, lo que crea un círculo vicioso difícil de revertir. La clave para un sueño tranquilo, profundo y reparador está encerrada en esta sencilla oración: "En paz me acostaré y asimismo dormiré, porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado"• (Sal. 4:8, RVR 95). La secuencia que presenta este Salmo es extraordinaria:

- **Me acuesto tranquilo.** La primera condición para dormir es sentir paz y tranquilidad. Esta paz se consigue teniendo la seguridad de que podrás continuar con tus tareas mañana, o de que algunas ya están terminadas.
- **Me duermo enseguida.** Cuando la mente no te permite dormir y te envuelve en pensamientos contradictorios, el sueño se escapa. Si estás atrapada en este juego de pensamientos obsesivos que nada resuelven, pon tu confianza en Dios, pues Él tiene cuidado de nosotros. Personaliza esta promesa y repésela a tu mente hasta que se transforme en un hábito a la hora de cerrar los ojos para dormir. Di: "¿Tú tienes cuidado de mí?"•. No te canses de repetirlo, hasta que el sueño te envuelva en un profundo descanso.
- **Vivo confiada.** La desconfianza es una amenaza para la salud mental. Desconfiamos de las personas, de nuestras capacidades y de que nuestros planes se realicen, lo que nos mantiene siempre en un estado de alerta y angustia. Espera en Dios, teniendo la convicción de su presencia y su cuidado.

A la hora de dormir, no cuentes ovejas; cuenta las bendiciones que recibiste de Dios en el día que termina.