Sábado 04 de Septiembre 2021 | Matutina para Mujeres | Con el amor a cuestas – II

Descripción

Escuchar Matutina

Con el amor a cuestas – II

“Jesús extendió la mano y lo tocó, diciendo: ‘Quiero, sé limpio’ ” (Mat. 8:3, RVR 95).

La falta de contacto físico con otras personas puede generar inseguridad, temor y un escaso sentido de valía personal. Así como la privación de alimentos afecta a la salud física, la privación de caricias y abrazos afecta a la salud emocional; pero no solo a la emocional, también a la física. La doctora Lin Day afirma: “El contacto físico es una buena medicina. Desencadena la liberación de hormonas que estimulan o moderan la respuesta de químicos y enzimas que facilitan la absorción de los alimentos, así como el crecimiento en la actividad de las células de la inmunidad, que ayudan al cuerpo a mantener sus defensas en contra de agentes patógenos”.

Ser portadores de cariño a través de un toque físico sano y positivo es algo que está al alcance de todas. Qué bueno es saber que, cuando alcanzamos a alguien con toques cargados de aprecio, se desencadenan en esa persona reacciones químicas y hormonales que le proveen una sensación de bienestar general y una mejora en su sistema inmune. El contacto físico reduce los niveles de estrés, satisface nuestra necesidad de pertenencia y seguridad, y aumenta la producción de endorfinas, que son sustancias analgésicas que produce el cerebro para reducir el dolor.

Las personas en coma muestran reacciones positivas cuando se las toma de la mano y se las acaricia, lo que es evidencia de su impacto. A la inversa, la falta de caricias o toques sanos y positivos puede ocasionar síntomas de neurosis, así como ciertos trastornos de salud mental y enfermedades físicas.

Gracias a Dios, todas hemos sido dotadas de la capacidad de amar; es un atributo divino que el Señor nos compartió al crearnos a su imagen y semejanza. Usemos esta capacidad de una manera inteligente y, por supuesto, prudente. Tus amados no solo serán más saludables, sino que también te verán como una fuente de bienestar.

La manifestación de ese amor que sana es un arte que podemos aprender. Podemos comenzar aceptando el amor de Dios. Permite que él te toque cada mañana y te sane. Permite que las personas que están a tu lado aprecien tu compañía, y experimenta tú misma el gozo de ser alguien especial que hace que los demás se sientan especiales. Caminemos con el amor a cuestas.