



En lugar de pensar en la pequeña molestia de cambiar su horario, concéntrese en la relación que podrá construir con Dios.

y acostarse temprano. En lugar de pensar en la pequeña molestia de cambiar su horario, concéntrese en la relación que podrá construir con Dios.

4) *Habla con alguien.* Puede pensar que a nadie le importa su mal horario de sueño, pero todos han pasado por algo similar; todo el mundo conoce el dolor. Hable con alguien sobre por qué tiene dificultades. Está comprobado que hablar de los sentimientos ayuda a superar las dificultades. Un socio responsable te ayudará a seguir con la promesa de honrar tu cuerpo y tu tiempo, incluso cuando sea difícil. Se sorprenderá de cómo el apoyo de una sola persona puede ayudarlo a superar sus luchas.

El tiempo es valioso, pero no vale nada para nuestro cuerpo y nuestra mente si primero no les damos el respeto que merecen durmiendo lo suficiente. Recuerden las palabras de Jesús: "Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas" (Mateo 11: 28-29).



ACERCA DE LA AUTORA

Judy Lorenz se graduó de la Academia Adventista de Pleasant Hill en 2021. Ahora se especializa en biología en la Universidad de Walla Walla.

Es probable que las mismas publicaciones sigan estando allí cuando regrese.

3) *Crea una rutina.* Si te esfuerzas por mantenerlas, las rutinas pueden ser cosas hermosas. Sí, son difíciles al principio, pero una vez que programe tiempo para dormir, tiempo para hablar con Dios y tiempo para la tarea, su cuerpo comienza a cooperar con su mente. Ser un administrador de su cuerpo no es una tarea fácil; requiere saltarse las siestas

Menú del MAYORDOMO

COLECCIÓN DE IDEAS PRÁCTICAS para ser mejores mayordomos.

NOVIEMBRE 2021 • VOLUMEN 26, NÚMERO 11

SIN DORMIR EN LA ESCUELA SECUNDARIA

POR JUDY LORENZ

Romper las reglas es parte de la vida de todo adolescente. Cuando llegué al momento de mi rebelión, quería romper las reglas, pero solo de una manera que me mantuviera fuera de problemas. Poco sabía yo del problema que me causaría a mí mismo.

Desde que tengo memoria, siempre he admirado a aquellos que podían prosperar con muy poco sueño. Naturalmente, tan pronto como mis padres empezaron a relajar la supervisión de mi horario cuando estaba en la escuela secundaria, estaba decidido a ser una de esas personas.

La fuerza que sentí cuando les dije a mis amigos: "Anoche solo dormí cuatro horas", fue incomparable. Cuando me preguntaban si estaba cansada, respondía "para nada" y me sentía poderosa.

Al principio, me veía tan fuerte como me sentía. Durante mi primer año de secundaria, no tuve ningún problema en quedarme despierto hasta tarde y luego saltar de la cama a las 6:30 de la mañana siguiente. Sin embargo, mientras seguía aferrándome a mi farsa del sueño, descubrí que levantarme de la cama era más difícil cada mañana.



LA MAYORDOMIA es un estilo de vida total. Abarca la salud, el tiempo, los talentos, el ambiente, las relaciones, la espiritualidad y las finanzas.

The Daily Grind

Todos los días seguí el mismo horario. Después de la escuela, tenía actividades extracurriculares como práctica de baloncesto, trabajo o deberes de la Asociación de Estudiantes, y estas actividades generalmente tomaban toda la tarde. Cuando llegué a casa, estaría exhausto, así que descansé. El tiempo de descanso se transformaría en cena, que se transformó en ver televisión. Eventualmente, hasta bien entrada la noche, comenzaba a hacer mi tarea. Por lo general, podría terminar

aproximadamente la mitad de mi tarea antes de enfrentar una decisión: ¿duermo bien por la noche o termino mi tarea? En mi esfuerzo por ser un buen estudiante, siempre elegí lo último, a pesar de los intentos de mis padres de animarme a dormir más.

Mi decisión repetida de quedarme despierto hasta tarde me haría estar demasiado cansado para despertarme con mi alarma por la mañana. Una alarma ya no fue suficiente para despertarme. Ponia alarmas en intervalos de tres minutos hasta que finalmente me despertaba 20 minutos después de que sonara la primera. Estaba cansada todo el día, especialmente demasiado cansada para hacer algo productivo cuando llegue a casa. Este ciclo tortuoso consumió toda mi carrera en la escuela secundaria.

Aproximadamente a la mitad de mi tercer año, mi horario de sueño comenzó a mejorar.

No estaba completamente exhausto todos los días y dejé de tomar café. Sin embargo, todos mis esfuerzos por conseguir un mejor horario fueron olvidados cuando la escuela se trasladó a Internet debido a la pandemia de COVID-19. La escuela en línea era estresante y no hay mejor catalizador para los malos hábitos de sueño que el estrés. Pasé mis dos trimestres de la escuela en línea quedándome despierto lo más tarde posible, sin terminar mi tarea hasta el último segundo posible, durmiendo durante las clases y sin escuchar a las que asistía. Para cuando la escuela en persona se reanudó durante el segundo trimestre de mi último año, mi horario de sueño parecía irreparable.

Olvidate de la rebelión o de parecer genial, olvidate del poder que una vez sentí; solo estaba tratando de mantenerme lo suficientemente despierto para graduarme. Bebí tres tazas de café al día en mi último año. Mi horario de sueño afectó toda mi vida. Aunque estaba obteniendo "A" en mis clases, no poder despertarme llevó a tener malas calificaciones en la asistencia, faltar a preguntas en clase, no escuchar las conferencias de los maestros e incluso obtener un par de malas calificaciones en los exámenes. Las siestas de la tarde se convirtieron en una necesidad, lo que retrasó mi tiempo de tarea. La vida se volvió miserable y las sugerencias de mis padres

Mi decisión repetida de quedarme despierto hasta tarde me haría estar demasiado cansado para despertarme con mi alarma por la mañana.



istock.com/ibac/CAT

para cambiar mis hábitos no ayudaron. Había dejado de respetar la necesidad de dormir de mi cuerpo y se vengó.

En la escuela secundaria, nunca entendí el significado de 1 Corintios 6:19, que dice: "vuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo". Pensé que la Biblia solo decía que me mantuviera alejado de las drogas y el alcohol, y mientras lo hiciera, mi cuerpo sería un templo suficientemente bueno.

Un llamado a despertar

Siempre que mis maestros desafiaban a la clase a que se despertaran y tuvieran un tiempo devocional con Dios cada mañana, los ignoraba. Sabía que este tiempo era importante, pero también sabía que nunca tendría la energía o el tiempo de la mañana para una devoción. No respeté la necesidad de dormir de mi cuerpo; mi cuerpo no respetaba mi tiempo; el tiempo no respetó mi apretada agenda; y mi apretada agenda no respetaba mi tiempo devocional con Dios.

El objetivo principal del hombre es conocer a Dios y glorificarlo. ¿Cómo se supone que vamos a conocer a Dios si no podemos encontrar suficiente energía para pasar tiempo con Él? Si nuestros cuerpos son templos para Dios, ¿por qué desperdiciamos la poca energía que poseen? ¿Por qué es tan difícil ser un buen administrador de nuestro sueño?

Una receta para dormir bien

Antes de ingresar a la universidad, estaba decidido a corregir los males que había causado. Corregir un mal horario de sueño requiere

tiempo y esfuerzo. Pero con paciencia, dormir bien no es difícil de lograr. Aquí hay algunas ideas que me ayudaron.

1) *Guarde el teléfono.* Los teléfonos tienen la apariencia de ser relajantes; sin embargo, mantienen nuestra mente ocupada. Este ajeteo crea malestar, que a menudo lo mantiene despierto. Configure su alarma, cuelgue el teléfono y déjelo hasta la mañana. Cualquier notificación que reciba por la noche puede esperar.

2) *Tómate un descanso de las redes sociales.* Las redes sociales provocan una gran cantidad de estrés. Esta ansiedad de sentirse "menos que" las fotos de Instagram de otra persona puede realmente mantenerte despierto, y la adicción a las redes sociales evita que mires hacia otro lado, lo que prolonga tu hora de dormir. ¿Las publicaciones y los videos realmente valen horas de tu vida? Tomar un descanso;

No respeté la necesidad de dormir de mi cuerpo; mi cuerpo no respetaba mi tiempo; el tiempo no respetó mi apretada agenda; y mi apretada agenda no respetaba mi tiempo devocional con Dios.



istock.com/ash_18