

# 100 cosas

quiero decir a

impactmylife.net | moretobe.com

madres y mentores

¿Eres madre de una chica adolescente o joven? ¿Eres mentor, buscando animo y capacitación mientras influyes en las chicas?

Esta lista de 100 Cosas fue escrito pensando en ti! Inspirada por las 100 Cosas Quiero Decir a Las Jóvenes, esta lista refleja las lecciones aprendidas a través de ensayo y error, así como en los últimos quince años de ser mentor a adolescentes y criar a mis propias hijas. Debido a mi fe y confianza en Dios y su palabra, esta lista se basa en su verdad. Mientras que quizás somos diferentes en cómo aplicamos los principios, espero que podemos estar de acuerdo en los principios que comparto por debajo.

Dondequiera que estás en tu viaje de experiencia y la fe, espero que estas 100 cosas te inspiran a vivir totalmente por el Señor y usar todo lo que te ha dado para hacer un impacto en la generación que nos sigue.

1. Fuimos hechos para ser amados, por Dios primero. Nada se comparará con [el amor de Dios para ti](#). Abrazar esta verdad es el primer paso para poder dar de tú misma a tus hijas y los que mentores, sin esperar un intercambio de amor.
2. Tu [valor](#) no se puede determinar por lo que los demás dicen de ti, ni puede basarse en tu desempeño o tus logros, aun como madre o mentor.
3. [Definir tu belleza](#) por cómo vives en tu piel en vez de cómo te ves. En hacer eso, te liberas a la próxima generación a hacer la misma cosa.
4. Probablemente te frustrara cuando lo que dicen que creen que no se alinea con cómo viven, si trata de tus hijas, las que mentoras, o otros adultos. Optar por dar gracia y responder con [compasión](#) frente a este tipo de frustración, y buscar la oportunidad para aprender lo que realmente están pensando o haciendo.
5. Cualquier cosa que se ingiere se convertirá en una parte de ti. De la misma manera que la comida chatarra se convierte en pesos extras y problemas de salud, las películas, programas de TV, revistas, internet, y música afectarán a tu corazón, mente, cuerpo y alma. Eres el ejemplo por los que te admiran, entonces, elegir sabiamente. Recuerda, [todo está permitido pero no todo es beneficioso](#).
6. Ser una mujer de tu palabra. [Hacer lo que dices que harás](#), especialmente cuando otros están dependiendo de ti.
7. Las emociones son buenas, pero tienen su lugar (y te hablo como la reina de las emociones). [Aprende a tener control sobre tus emociones](#) y a expresar los sentimientos de una manera saludable con personas de confianza. No uses tus emociones para manipular a la gente, buscar atención, o lastimar a los demás cuando están sufriendo. Hacerlo sólo causará un efecto dominó de dolor, lo cual empezara contigo.

*capacitar a madres, involucrar a jóvenes, animar a mentores*

© 2012 todos los derechos reservados por elisa pulliam | [www.moretobe.com](http://www.moretobe.com) | [more@moretobe.com](mailto:more@moretobe.com)

8. Las amistades son difíciles, aun cuando eres adulta. [Tomar el tiempo para aprender cómo vencer el conflicto y establecer límites saludables](#), no solamente para tu propio bien, pero también para poder enseñar estos principios a los hijos y jóvenes.
9. Ser agradecida. [Una mujer sabia](#) dijo que la acción de dar gracias precede a la bendición. Se mejoran el humor de tu familia y la calidad de tus relaciones.
10. Dios muestra [su amor increíble](#) para ti de una manera que quizás no tiene sentido en este momento en tu vida, pero mientras pongas tu fe y confianza en Cristo Jesús, el Espíritu Santo te mostrara la bendición que viene por ser hija de Dios.
11. Seguro que ya sabes que la gente en tu vida te va a [fallar](#). Recuerda, son [tan imperfectos como tú](#) y ellos necesitan un Salvador, también.
12. Es normal que [te enojas](#), pero decídate a expresar la ira apropiadamente porque el enojo incontrolado es destructivo. Descubrí que puedo controlar mi ira si respiro más despacio, suavizo mis palabras, mantengo las manos quietas y hacia abajo, mientras que cuento hasta 10 (o más) y pienso en cómo me gustaría ser tratado si estuviera en sus zapatos. Me ayuda también si me mantengo bien con Dios acerca de lo que está pasando en mi corazón!
13. La [compasión](#) y la [humildad](#) mejorarán todas tus [relaciones](#). Tratar a los demás cómo quieres que [te tratan](#), especialmente a tus hijas! No puedes hablarles con un tono de maldad y no pensar que ellos van a repetirlo cuando hablan a ti o a los demás.
14. Ser valiente en defender lo que crees. Nunca habrá una otra TU quien [hará lo correcto](#), bueno, puro y digno. No dejas que tus papeles ni tus títulos definen tu identidad ni tu potencial.
15. [Guardar tu corazón](#). Es donde vive tu vida verdadera.
16. Cuidar a tu familia y tu hogar es un trabajo importante, tan importante como ganar un sueldo y lograr algo significativo fuera del hogar. Intentar averiguar cómo cuidarles bien, [entregarlo a Dios](#) y [pedir su favor](#), con un deseo en tu corazón a hacerlo para su gloria.
17. No hacer que la moda sea tu identidad, pero úsala para expresar tu [personalidad](#). Tu ejemplo dejara huellas en la vida de las chicas quienes te miran en cada paso.
18. Considerar cuidadosamente cuales de tus asuntos personales vas a compartir con los demás. Creo que está bien llevar el corazón en la mano, pero solamente una vez que la historia puede [proclamar la gloria de Dios y su redención](#). Compartir cuando la sanación está en camino.
19. [Envidiar](#) es muy feo. No la hagas. Recuerda que si quieres [lo que otros tienen](#), deberás estar dispuesta a aceptar lo bueno y lo malo. ¿Estás preparada para eso?
20. Vivir en acuerdo con la idea '[hablar menos y escuchar más](#)', porque [la lengua](#) es un arma poderosa que nos suele meter en problemas.
21. No olvides que [fuiste hecha para adorar a Dios](#). Evitar adorar a personas o cosas o títulos o relaciones o logros. [La tentación estará siempre](#).
22. Influir en la vida tiene menos que ver con lo que dices y mucho más que ver con cómo vives. [Dar ejemplo](#) por seguir a La Persona quien debes usar como el ejemplo.
23. Tienes que [cuidar](#) de lo que los demás te digan y lo que crees. No todo lo que [se dice o se muestra es verdadero o correcto](#). La vida no es como en las películas, la tele, las revistas o el internet. Photoshop y trucos hacen que todo parezca mejor de lo que es.
24. Lo que sale de la boca de la gente tiene que ver más con lo que pasa en su corazón de lo que está pasando contigo. Escuchar el clamor del corazón, no sólo las palabras, [porque de la abundancia del corazón, habla la boca](#). Responder con [la verdad](#). Esta verdad trata con ser madre y en cualquier otra relación.
25. Te cuesta encontrar una mujer ejemplar? Estudiar estos pasajes para ver ejemplos y consejos excelentes: [Proverbios 31:11-31](#), [Tito 2:3-5](#), [Efesios 5:21-33](#), [1 Timoteo 4:12](#).

26. Ser apacible, abierto a la corrección. En otras palabras, dejar tu orgullo y estar dispuesta a aprender de los demás, especialmente de las ancianas cristianas, tu pastor, y los líderes en tu iglesia. [Estudiar la Palabra para saber vivir](#). Dios te mostrará. [Él promete hacerlo!](#)
27. No se puede complacer a todos. [Vivir para la aprobación de Dios](#).
28. Si dices que amas a Dios, [se lo debes demostrar viviendo como dice Dios en la Biblia](#).
29. Si no es tu historia, no lo cuentas. Y si la persona de quien quieres hablar no está contigo, no digas nada acerca de él/ella. Así se evita [el chisme](#) y no te metes en problemas.
30. Atrévete a ser diferente, no para llamar la atención, sino para ser fiel a cómo Dios te ha hecho. Buscar [el valor](#) para seguir haciendo lo Dios te ha llamado, si es consistente con su carácter y no te causa a dejar tus responsabilidades. Buscar consejo cristiano para ayudarte y apoyarte.
31. La vida es dura. Pero difícil no siempre significa mala. Todo depende de cómo lo enfrentes. Elija alegría. [Lee la historia de esta mujer y deja que te inspire](#).
32. Cuando te das cuenta de tan serio y magnífico es [el regalo que nos dio Dios](#)--su hijo, Jesús--como un [sacrificio por nuestros pecados](#), comenzarás a entender lo que significa amar en manera práctica, a través de acciones y palabras, y tu perspectiva de vida cambiará y mejorará radicalmente.
33. La palabra de Dios es realmente útil y verdadera. No está llena de reglas. Está llena de [instrucciones](#) sobre cómo mezclar una buena receta para la vida. Te ayudará a determinar lo que es correcto y lo que es incorrecto según la verdad, en vez de tus sentimientos. [Toda la verdad](#) se encuentra en la escritura y se revela a nosotros por [el Espíritu Santo](#), que es el consejero de la verdad dada a aquellos que creen en Jesucristo como señor. [Comenzar con estas 10 verdades](#).
34. Considerar cómo tu comportamiento refleja tu carácter. Y [las personas con quienes pasas tiempo, influirán en tu comportamiento](#). Elegir cuidadosamente con quien estás, y poner límites sanos en las relaciones que no son sanas.
35. El respeto se da y se gana, pero no es algo que se puede exigir. Ser una mujer de respeto que da [respeto](#) a los demás.
36. Las personas importan mucho más que las cosas. Dejar de mirar tu tecnología y las pantallas para pasar tiempo en estar con la gente, especialmente tus hijas. Encontrar tiempo para [servir](#) a tu familia antes de servir a los demás. Nadie te puede reemplazar!
37. No poner a [una persona en un pedestal](#). La caída daña a ellos y a ti.
38. Usar [los dones y talentos](#) dados por Dios por el bien de los demás.
39. [Trata bien a tu cuerpo](#). Lo vas a tener para un tiempo largo, así que hay que superar la pereza y andar en hábitos nuevos y saludables.
40. No importa el conducto bueno de tus hijas cuando están contigo, la tentación de hacer algo rebelde siempre estará allí. Orar que su pecado les alcanzará. Facilitan el camino de la confesión por tener el hábito de responder con tranquilidad y tolerancia, consistencia y amor.
41. Si [dices](#) a Dios que crees que Jesús murió en la Cruz para el [perdón de tus pecados](#) (pecados son todo [lo malo](#) que has hecho o harás alguna vez), entonces vas a pasar la eternidad en el cielo. No tienes que trabajar en ser lo suficientemente bueno para Dios. Sólo tienes que creer en Jesús como tu Salvador. ¿No estás segura si lo crees? [Considere esto...](#)
42. Enseñar a tus hijas y a las jóvenes a [no seguir a los demás en hacer el mal](#) por enseñarles la diferencia entre lo bueno y lo malo (sí, hablarles de la droga, fumar, el alcohol, el sexo, el sexting, chicos, chicas, robar, mentir, etc.) y practicar con ellos como pueden escapar de estas situaciones.
43. Que Jesús murió por tus pecados, no significa que no vas a afrontar [las consecuencias](#) de tus acciones. Pero puedes ser totalmente perdonada por Dios. El simplemente espera tu confesión (decirle lo que hiciste mal) y tu arrepentimiento (girar 180 grados con un compromiso de caminar en una nueva dirección). Usar [la confesión de David como el tuyo](#). Y hacerlo frente de tus propios hijas, especialmente. Confesar a ellos cuando es el tiempo, y mostrarles como confesar al Señor.

44. Apagar el ruido en tu vida por lo menos una vez por semana durante unas pocas horas---- en otras palabras, apague el teléfono, aléjate de la computadora y deja el iPod---- para disfrutar del silencio. Considerar desenchufarse durante una semana entera y utilizar el tiempo para ir en caminata, leer un libro, tomar una siesta, hornear galletas.
45. Eres [escogida y santa](#) cuando perteneces a Dios. Eso significa que estas apartada y sagrada. Tienes mucho valor! Nada lo puede cambiar! [Vivir en acuerdo con eso!](#)
46. No pierdes el hoy mientras esperas [el mañana](#). Vendrá mas rápido de lo que crees. En vez de eso, dejarlo en las manos de Dios y aprender confiar en El por su mejor.
47. Recuerde, tu eres una [nueva creación](#) en Cristo. El pasado ya pasó. Vivir en el presente. Al ayer no se puede volver. Poner la culpabilidad y el arrepentimiento en las manos de Dios y permitir que su perdón [te libera](#) hoy.
48. [El amor es una palabra de acción](#). Se tiene que dar y recibir en forma práctica. Nuestra forma de dar y recibir amor es totalmente única, en acuerdo con el diseño de Dios para cada persona. Cada uno tiene un lenguaje de amor en particular-- tales como palabras de afirmación, tiempo compartido, contacto físico, actos de servicio, y regalos-- que es cómo queremos recibir amor y cómo nos sentimos más cómodos darlo. Sin embargo, cada uno de nosotros necesita ser amado en todas estas maneras, en cantidades diferentes.
49. Sí, Jesús es [controvertido](#). Seguirlo te va a [costar](#) en alguna forma o de alguna manera. Pero estoy segura en que tu pensarás que [vale la pena](#) cuando llegas a la puerta del cielo.
50. Chicos y chicas no pueden ser solamente amigos. Es siempre complicado, en mi opinión. Creo que este es el caso porque Dios nos diseñó uno por otro. [Cuando él hizo a Eva usando la costilla de Adán](#), él ató al hombre y la mujer juntos para un propósito, para complementar uno al otro. Su diseño es el mismo de hoy, así que creo que es natural que las amistades entre chicos y chicas sean complicadas complicado por el deseo del diseño original de Dios. Esto significa que no recomiendo fomentar amistades entre chicos y chicas y estar muy alerta cuando tu hija es muy amiga o "mejores amigos" con un tipo. Esto no significa que tienes que hacer algo al respecto, sino simplemente permanecer consciente y establecer límites sabios para cómo gastan su tiempo juntos. De la misma manera, si tu eres mujer casada, yo recomendaría mantener tus amistades masculinas muy superficiales y en el contexto de ser amigos como parejas. Si eres madre soltera, mostrar el mismo respeto para los esposos de tus amigas.
51. Eres parte de la más grande historia jamás escrita. Actuar tu papel a lo mejor de tu capacidad y darle la gloria a Dios por el resultado. Optar por [aprovechar al máximo cada momento](#) dado hoy, en invertir en las cosas de valor eterno. En otros, invertir tiempo en lo que quedara cuando no estás.
52. El sufrimiento es parte de la vida. O estás en una [lucha](#) ahora, o estar a punto de entrar en uno en el futuro, o justo estás saliendo de uno. En lugar de pedirle a Dios--"por qué?" le preguntas--"¿Cómo puedo [glorificarte](#) en esto?" En otras palabras, atravesar este tiempo dejando que los demás vean la [esperanza que encuentras en Dios](#). ¿No hay todavía? Pedir a Dios que te lleva a ese lugar y buscar la ayuda de consejeros sabios.
53. [Ser humilde](#). Echar la arrogancia en tu corazón, pero tampoco no tener autoestima demasiado bajo. Es tan malo como [el orgullo](#), que sólo destruirá tu vida. No te menosprecies delante de tus hijas o las jóvenes especialmente. No saben aguantar el cargo de eso, y no necesitan aprender esa clase de vocabulario.
54. Tal vez tuviste que dejar que Dios sana [tu corazón](#) quebrado por las consecuencias de la promiscuidad u otros pecados de la juventud. Está bien compartir estas historias con sus hijas y los jóvenes, evitando los detalles mientras expresas el dolor de tus errores y la mano redentora de Dios en tu vida. De esta manera, Dios te dará una plataforma para desafiarlos a mantener puro [mantener pura su vida](#) y también un lugar seguro donde pueden regresar si hacen un gran error.
55. Marcar tu vida con una actitud de [gratitud](#) y dejar de ser la llorona y la quejona. Puedes elegir tus sentimientos, [así que elige los que te animen en vez de deprimirse](#). Como decimos en mi casa, como anda la mamá, así anda la familia. Tu estableces el tono, así que elegir uno que bendice a los que te rodean en vez de maldecirles.
56. [Alaba a Dios por quien es](#), y no solamente por lo que hace.
57. Ya sabes que los hombres nos vemos a las mujeres visualmente aun desde pequeños. Por favor, considerar buscar [la modestia](#), vestirse [de una manera](#) que no les causa a [tropezar](#), y enséñalo a tus hijas. El hecho de que podemos usar ropa que nos hace lucir y sentir sexy no significa que debemos, ni deberíamos animar a las chicas a seguir en ese patrón de pensamiento. Tener en cuenta la [perspectiva](#) del niño.

*capacitar a madres, involucrar a jóvenes, animar a mentores*

58. Como hija de Dios, [estás hecha para un propósito perfecto y distinto en esta vida](#). Ojala has empezado a descubrir la realidad de eso mientras que ves tus experiencias, dones, talentos, y pasiones unirse en una manera práctica. Si todavía no lo has experimentado, [seguir adelante](#) para descubrir tu identidad en Cristo y la [vida intencional](#), la que él quiere que tengas.
59. Siempre encontrarás una excusa en cuanto a por qué no eres una madre o mentor suficientemente buena. En lugar de centrarse en las áreas que te faltan, optar por [aprender mejorar](#) tus habilidades y compartir sus talentos con tus hijas y las jóvenes.
60. Hacer tiempo para hablar con Dios cada día y no sólo sobre la marcha. La [oración](#) va a cambiar tu perspectiva, así que enfrentar todos los problemas con la oración, responder a cada reto con la oración y cerrar cada día en oración.
61. El matrimonio es entre [un hombre y una mujer](#). [Honrar](#) a eso en tu vida y enseñarlo a tus hijas. Necesitan escucharlo de ti.
62. Pedir a Dios una revelación--un entendimiento nuevo--cuando te encuentras totalmente frustrada por una situación fuera de tu control, especialmente con las chicas. Pasar [tiempo en su Palabra](#) para aprender cualquier cosa Dios te quiere enseñar por medio de esta circunstancia y para encontrar su sabiduría.
63. Leer la Biblia, cada día, [aun sólo un capítulo](#). ¿No sabes escoger una Biblia? [Considerar estas sugerencias](#). La palabra cambiará tu vida y te equipará para todo lo que enfrentas. Anote las Escrituras para ayudarte recordarlo.
64. Van a haber fracasos tuyos en esta vida y vas a experimentar una debilidad que parece abrumador a veces. No te desespere. [Cuando eres débil](#), es una oportunidad en donde Dios te fortalece y se muestra a los demás. Encontrar en él la fuerza para aguantar.
65. Tu propósito en la vida se descubrirá mientras que vives y empieces a ver cómo [Dios utiliza todas las circunstancias y experiencias](#), incluso los malos. Encontrarás que tu mayor dolor se convierte en el mayor [consuelo](#) a alguien más, especialmente en tu papel como mentor.
66. No te rindas en la fe, aun cuando tus emociones son inestables y te falta auto-disciplina. Es un viaje continuo con altibajos, pero Dios promete [completar el trabajo](#) que comenzó en ti. Tus hijas necesitan ver tu constancia, no tu perfección, cuando aprenden vivir su propio fe.
67. Si quieres cambiar tu comportamiento, se puede. El primer paso es pedir a Dios que te muestre la manera para hacerlo, que te da la fuerza, y que [cambia tu forma de pensar](#). Cuando se cambia tu forma de pensar, tu comportamiento se cambiará también. Lleva siete veces para ver progreso y 31 días para desarrollar un nuevo hábito, así que date el tiempo mientras que esperas en [el poder transformativo de Dios en tu vida](#).
68. Tu [belleza exterior](#) irá cambiando para siempre, porque siempre está madurando tu apariencia. Lucirás diferente todos los días de tu vida. Eso está bien. Aceptarlo. Abrazarlo. Disfrutarlo.
69. Está bien planear tu futuro y hablarle a Dios acerca de tus [deseos](#), pero tener en cuenta que [sus planes](#) serán los que prevalecerán. Enseñarlo a las chicas. Necesitan entender como planear en confiar en Dios, también.
70. Aunque tienes [dones en muchas áreas](#), no significa que tienes que hacer todo. Hacer lo que más te queda, con la disponibilidad de satisfacer una necesidad y un límite puesto para cuando tienes que negar. Nadie puede hacerlo todo. Nadie lo tiene todo. No existe la vida perfecta.
71. Cada mañana, hay que vestirse en [la armadura](#) para estar fuerte. Construir ese habito en tus hijas, también.
72. Tus hijas necesitan que les escuchas en el momento cuando están listos. Estar dispuesto a dejar todo para escuchar las palabras y los gritos de sus corazones. Librar tu agenda ocupada para buscar tiempo juntos. Ellos terminan hablando, cuando están listos, y tu puedes ofrecerles el aliento y los consejos y necesitan que les hacen falta desesperadamente.
73. [El perdón](#) es la clave para la integridad emocional {en otras palabras, una vida más feliz, en serio}. Se te libera de revivir el pasado y te permite moverse hacia el futuro sin las cadenas de vergüenza, culpabilidad, ira, amargura, resentimiento y la desesperación. Si has lastimado a alguien, pedir su perdón. Si te han herido, ofrecer tu perdón. No hace falta que tu perdón sea aceptado, pero darlo aun.

74. Un chico nunca será capaz de hacerte feliz ni completa. No. Ese agujero en tu corazón está destinado a ser llenado por Dios, primero. Una vez que estás [completa](#) en Cristo, serás un complemento impresionante para un hombre de estatura igual.
75. Hay un [enemigo de Dios](#) quien quiere robarte, matarte y destruirte. Lo hará con mentiras y tentaciones. Pelear contra él usando la verdad.
76. Tomar [cautivo](#) cada pensamiento---- cada pensamiento---- y pregúntese si es verdad o no. ¡Sólo creer en la verdad!
77. ¿Existen cosas pendientes que te superan? Aguantarlas por medio de reconocer al dolor del pasado, caminar en el camino del perdón, y dejar que Dios te sana y te hace nueva. Él conoce el dolor en tu vida. [Está a tu lado](#), dispuesto para ti. Dale a Él! Si es demasiado doloroso, buscar a un consejero cristiano profesional, quien te puede ayudar dejar los dolores del pasado para vivir en el presente. Sería bueno para ti, para tus hijas, y para los jóvenes con quienes trabajas.
78. La disciplina no es una grosería. Tener disciplina significa terminar la cosa, hacer compromiso, tener constancia. Y ser [disciplinada](#) por Dios es un indicación de su amor y su deseo de vernos vivir dentro de sus mandatos. Como madre y mentor, vivir una vida disciplinada es un ejemplo lindo para la próxima generación. De igual importancia es disciplinar a nuestros hijos, porque es una muestra de nuestro amor. La meta es enseñarles por medio de constancia y expectativas razonables, y no frustrarles con reacciones impulsivas y consecuencias sin sentido.
79. Los trastornos de la alimentación no son problemas solamente de los jóvenes. Pasar hambre o comiendo mucho a la vez con el fin de controlar o cambiar la forma de tu cuerpo es mortal. Si estás luchando con estos hábitos, [pedir ayuda](#), rápidamente. Si tu hija lucha con esa clase de trastorno, ¡tómalo muy en serio! Se lo puede curar, y puedes aprender a [tratar bien a tu cuerpo](#). No solamente puede destruir el cuerpo, también puede dañar el sistema reproductivo e impedir tener hijas algún día.
80. El miedo te puede destrozar y robar de las oportunidades para experimentar la grandeza de la vida. [No te rindas](#) al miedo. La mayoría de tus miedos comienzan con falsas creencias. Averiguar [lo que crees](#) y si es cierto, como una forma de luchar contra tus miedos.
81. ¿Cómo puedes aconsejar a una chica sobre qué tipo de persona con quien casarse? Mandarla a leer [Efesios 5](#) y leer con ella la guía del [Noviazgo y Relaciones](#) (en inglés).
82. Hablando de Efesios 5, los chicos [anhelan el respeto y las chicas anhelan el amor](#). Ser la mujer que respeta a su esposo y a otros hombres. Reconocer tu anhelo profundo de ser amada, y no buscar que otros satisfacen esa necesidad que fue desinada a ser completada por Dios.
83. [El matrimonio no puede ser de sentimientos](#), tiene que ser sobre la voluntad de mostrar amor en acción (sacrificio y sumisión) con alguien que comparte tu fe y tus creencias. Demostrar ese principio.
84. No dejar que [el sol se ponga estando aún enojada](#), ni dejar crecer una [raíz amarga](#) dentro de ti. Ambos arruinarán tu corazón y tu relaciones. Formar el hábito temprano, y no dejar que las emociones manejen tu comportamiento.
85. La depresión no es una vergüenza. A veces una tristeza profunda llega debido al dolor, pecado o decepción, y el corazón [abatido](#) puede ser animado a través de la confesión y acción de gracias. Otras veces, el velo de la depresión es un producto químico, hormonal, o relacionado con la vida. Si estás luchando con eso, obtener ayuda de un mentor de confianza o de tu médico. Por favor, no te escondas sola. La ayuda y la sanación están disponibles. Si te das cuenta del sufrimiento depresivo de tu hija o de una joven, ser honesta en hablar directo del problema y buscar ayuda.
86. [Amar al señor](#) con todo tu corazón, mente y alma y amar a tu prójimo como a ti mismo y tratar bien tus [hermanos y hermanas](#) en Cristo. Es una buena idea y un buen ejemplo.
87. No perder la bendición de la familia, aunque es [doloroso y difícil](#) a veces. Invertir tu tiempo en [criar bien](#) a tus hijas, honrar a tus padres, y cuidar a tus familiares.
88. [Respetar a Dios. Obedecer a Dios. Amar a Dios. Servir a Dios.](#)
89. [Hay solamente un Salvador](#), y que no seas tú. No intentar rescatar a tus seres queridos. En cambio, amar a aquellos que deseas rescatar a través de la oración por ellos y respuestas de la verdad, al seguir a Jesús y dar el ejemplo para ellos.

90. [Reírte. Mucho. Alégrate.](#) Es bueno para el corazón y el alma. Y bueno para aquellos que están a tu lado también.
91. [Donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón.](#) En otras palabras, ¿qué piensas, te obsesionas, anhelas? Eso es lo que está llenando tu corazón. Si no es de Dios y sus cosas, [es tiempo para una purga.](#)
92. Encontrar el tiempo para descansar de tu trabajo. El cuerpo lo necesita. Tu mente lo anhela. Tu alma prospera en ello. Dios hizo el día de [reposo--descansar-- para ti.](#) Una vida llena de trabajo y sin juego es una vida dura y sin recompensa. Esforzarse para mantener el equilibrio en todas las cosas y ser ejemplar en eso.
93. El sexo es bueno {realmente lo dije}, pero la bendición está reservada para el matrimonio. Cuando estamos activos sexualmente fuera del matrimonio, es [un pecado contra el cuerpo](#) y uno que lleva mucho tiempo para sanar. Es tan importante explicarlo a nuestras hijas y a la próxima generación. Necesitan escuchar los detalles, también, porque entienden que cualquier cosa que imita el sexo dejará la misma huella en su vidas. Es importante expresar esta verdad con delicadeza pero honestidad, y hacerles recordar que cometer pecado deja a la persona con remordimiento, culpa y vergüenza tremenda. Dios perdona todo pecado, pero [este pecado te costará mucho.](#)
94. [Embarazarse antes del matrimonio es una responsabilidad por la cual las chicas son demasiado jóvenes](#) para manejar y pagar. La única forma de evitarlo es mantener los pantalones y [establecer límites en su conducta sexual.](#) Por favor, hablarles directamente de la necesidad. Usar [ese mensaje nueva](#) sobre la pureza. Empezar con ideas generales y los básicos del sexo cuando tienen más o menos diez años, y añadir más detalles mientras se maduran. Educarse y tener alguien con quien se puede hablar es el primer paso en ayudarlas en tomar decisiones buenas.
95. Es tan importante tener amigos que comparten tu fe. Hacer el esfuerzo de formar parte de la iglesia, un grupo de jóvenes o Pastoral Universitaria, incluso si se siente incómodo al principio. [Reunir con ellos regularmente](#) te ayudará a madurar en tu fe y te equipará para criar a tus hijas y ser mentor por la próxima generación.
96. Averiguar cómo vivir es muy difícil, especialmente cuando existen tantas opiniones diferentes. Pero si te consideras una cristiana, y el espíritu de Dios está morando en ti, entonces tienes la opción de vivir conforme a la carne y tus sentimientos, o por tu fe y lo que Dios te manda hacer. Este [pasaje de Gálatas](#) muestra como aparece la carne en comparación con el espíritu, y [este pasaje](#) lo dice en otra forma.
97. [El tiempo de Dios no es nuestro tiempo.](#) Cuando parece que Él es quieto, aun está trabajando. No hay nada que sorprende a Dios.
98. Confía en el Señor de todo corazón, y no en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas. [Memorizar este versículo](#) y enséñalo a tus hijas y a las jóvenes.
99. Más probable es que tu también necesites de una [mentor](#), alguien que puede ayudarte a navegar la vida como mujer, madre, mentor, amiga. Pedir a Dios que te muestra una mujer mayor o un grupo de mujeres, que comparte tu fe y estaría dispuesto a escucharte y andar a tu lado.
100. Tener hijas y/o ser mentor será una de las cosas más difíciles que tendrás el privilegio de hacer, si Dios quiere, y también el trabajo más gratificante que tendrás la oportunidad de experimentar. Nada compara con ver a los que enseñaste, cuando ellos están enseñando a la próxima generación. Es una oportunidad sin precio y oro que la aprovechas hoy.

Que esta lista de 100 Cosas te ayude a vivir bien y recordar a tu llamado de Dios, te anima a vivir con propósito, y te inspira a ser una madre intencional con tus hijas y una mentor a la próxima generación con la verdad.