

Madres,

críen hijas

satisfechas

con su imagen

DANNAH GRESH



EDITORIAL  
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *Raising Body-Confident Daughters*, © 2015 por Dannah Gresh y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Madres, críen hijas satisfechas con su imagen*, © 2017 por Editorial Portavoz, filial de Kregel, Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Loida Viegas

Diseño de portada: Dogo Creativo

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con “RVC” ha sido tomado de Reina Valera Contemporánea® © Sociedades Bíblicas Unidas, 2009, 2011. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NTV” ha sido tomado de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NVI” ha sido tomado de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “LBLA” ha sido tomado de La Biblia de las Américas, © 1986, 1995, 1997 por The Lockman Foundation. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “BLPH” ha sido tomado de La Palabra (versión hispanoamericana) © 2010. Texto y edición, Sociedad Bíblica de España. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ  
2450 Oak Industrial Drive NE  
Grand Rapids, Michigan 49505 USA  
Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-5691-6 (rústica)  
ISBN 978-0-8254-6564-2 (Kindle)  
ISBN 978-0-8254-8725-5 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17

*Impreso en los Estados Unidos de América  
Printed in the United States of America*

A Cheryl y Rebecca:  
Las amo a las dos.

*Crezcan en la gracia y en el conocimiento  
de nuestro Señor y Salvador Jesucristo.*

2 PEDRO 3:18 (NVI)

## Un gran abrazo...

A las más de doscientas mil mamás e hijas que han asistido a los eventos de Secret Keeper Girl<sup>1</sup> y a los centenares de miles que han usado uno de nuestros recursos impresos para estar más cerca unas de otras, y de Dios. Me ha encantado conocerlas a través de Facebook, Twitter y de mi blog [secretkeepergirl.com](http://secretkeepergirl.com). ¡Las amo a todas! Cada vez que asisten a uno de mis eventos o usan uno de mis libros para acercarse más a su hija, en realidad están a mi lado afirmando que la instrucción de Dios sobre la feminidad importa. ¡Gracias!

A Harvest House Publishers por asociarse con nosotros y fomentar el emocionante crecimiento de Secret Keeper Girl. Esta editorial está construida literalmente sobre la Palabra de Dios. En los cimientos del edificio se halla enterrado un ejemplar de la Biblia para recordarles lo que importa de verdad. Y esto es importante para mí. Siento un agradecimiento especial hacia Terry Glaspey por dirigir nuestra nueva colaboración con Harvest House y por reunirse con nosotros, de vez en cuando, en Nueva York o en mi pequeña granja para hablar de arte, de libros y de musicales. Bob Hawkins Jr., LaRae Weikert y Barb Sherrill han sido indispensables a la hora de dilucidar cómo suplir las necesidades de todas esas chicas de Secret Keeper Girl. Paul Gossard pone los puntos sobre las íes y hace los retoques necesarios en estos libros; nos facilita, asimismo, hojas de cálculo ocasionales que calman mis nervios cuando amenazan las fechas límites. Gene Skinner se incorporó a

---

1. N. T.: Secret Keeper Girl (SKG), ministerio cristiano evangélico dirigido a las niñas de 8 a 12 años, que publica libros, devocionales y es anfitrión de viajes y giras. El grupo cree en la pureza y el recato cristiano: las mujeres tienen que guardar sus “secretos” (su cuerpo) para su marido en el matrimonio. Para realizarlo, fomentan el amor a Jesús, la proximidad con sus madres y vestir de forma recatada.

este proyecto para ayudarlo, y he disfrutado trabajando con él. En realidad, todo el equipo está siempre a mano para alentar, dirigir y hacer que todo sea posible. ¡Un fuerte abrazo para ellos!

A Suzy Weibel, por estar a mi lado como mi mejor amiga y compañera de ministerio. Varios párrafos de este libro nacieron en un libro suyo, ¡pero las aproveché (con su permiso) para el mío! Yo quería usar su buen material, así que lo encontrarás aquí. Suzy nunca se queja cuando elaboramos estrategias de este tipo y cambiamos las cosas... ella confía en Jesús y en mí. ¡Qué buena amiga!

A Eileen King, por allanarme el camino. Ella crea la tierra fértil del tiempo al ocuparse de muchas cosas para que yo pueda salir de la oficina y escribir hasta dolerme los dedos. Estoy segura de que los suyos también están doloridos. Este libro surgió de su corazón tanto como del mío.

En medio de este asunto de los abrazos, me siento enormemente agradecida a Bob, objeto de mi apretón principal. Secret Keeper Girl fue idea suya y ha combinado su faceta de visionario fiel con el cargo de director general. Bob ha utilizado su ingenio administrativo y su paciencia para dirigirnos durante diez maravillosos años en la labor de acercar a madres e hijas entre sí y a Dios.

Sobre todo, gracias a Jesús, con quien anhelo estar cada día. ¡Ojalá mi cuerpo pueda ser un sacrificio vivo para Él!

Dannah





## Contenido

1. Por qué necesita tu hija estar satisfecha con su imagen . . .	9
2. Empecemos por ti . . . . .	17
3. Ayuda a tu hija a estar satisfecha con su imagen . . . . .	27
4. Conversación #1: Tu cuerpo, un propósito . . . . .	35
5. Conversación #2: Tu cuerpo, una práctica . . . . .	45
6. Conversación #3: Tu cuerpo, templo de Dios . . . . .	57
7. Conversación #4: Tu cabello, una corona . . . . .	71
8. Conversación #5: La comida, tu carburante . . . . .	81
9. Conversación #6: El ejercicio, tu fuerza . . . . .	97
10. Conversación #7: Tu cuerpo, fuente de vida . . . . .	107
11. Conversación #8: Tu cuerpo, un sacrificio . . . . .	119
Reto del espíritu frente al cuerpo . . . . .	127





## Por qué necesita tu hija estar satisfecha con su imagen

Conocí a la dulce Juanita cuando ella tenía unos ocho años, pero había visto su fotografía mucho antes. Fue modelo preadolescente para la carátula de un CD de música. Aparecía en primer plano, con los ojos cerrados en actitud de adoración y la cabeza levantada hacia el cielo, con una sonrisa de satisfacción. Su piel estaba limpia, libre de maquillaje, polvos o brillo labial. A diferencia de un mundo artificial con imágenes perfectas, su belleza no procedía de la perfección externa sino de algo interno.

Pero no era más que una foto, ¿verdad?

No.

A la verdadera Juanita, atlética y casi siempre vestida con unos shorts de baloncesto y una camiseta, no le importaba su atuendo; ella *siempre* tenía esa expresión en su rostro. Paz contagiosa. Su hermosura salía de muy adentro.

Imagina mi absoluto desconcierto cuando, varios años después de verla por primera vez, me enteré de algo que podría haber limitado su rebosante confianza en sí misma. Juanita había perdido la mayoría de los dedos de su mano izquierda. Lo noté el día que

vino a la escuela con el brazo enyesado por una fractura reciente. Me quedé estupefacta; se me escapó un pequeño grito ahogado y pregunté si tenía la mano hinchada, pensando que tal vez por eso sus dedos parecían más cortos. Pero, sencillamente, ¡le faltaban esos dedos! No me había dado cuenta antes. Y lo más importante es que ella tampoco parecía verlo. Escribía a mano o en su teclado, jugaba al baloncesto y cocinaba... y todo ello con una discapacidad importante, pero también con una exquisita belleza natural y una confianza total. Hoy es una joven que desempeña su primer trabajo como maestra. Sigue sin usar apenas maquillaje y sin preocuparse por cómo vestir, pero con la misma imagen imponente de siempre.

La compararemos a una joven a la que llamaremos Julia. También vi su fotografía antes de conocerla. Sus rasgos eran impecables: nariz perfecta, labios carnosos, preciosos y profundos ojos marrones, y piel morena. Sin embargo, su rostro carecía de sonrisa y reflejaba una mirada vacía que escondía su belleza. Recuerdo haberme preguntado qué podría entristecerla tanto como para producir tan angustiada mirada.

Cuando la conocí, siendo preadolescente, toda ella respiraba temor, pero se disminuía un poco cuando iba de compras. De vez en cuando, una sonrisa o una risita cruzaban a hurtadillas por su rostro, pero su expresión era principalmente ese estado de belleza acongojada. Comprar ropa parecía hacerla olvidar sus inseguridades. Experimentar con el maquillaje fue divertido al principio, pero luego se convirtió en algo *necesario*. Su obsesión por las marcas exclusivas la llevaron a un problema de despilfarro. Tengo fuertes sospechas de que sufrió algún trastorno alimentario durante su adolescencia. Hoy es el esqueleto de una joven sin propósito en la vida. Se maquilla tanto que termina pareciendo un payaso; se siente literalmente avergonzada si no viste ropa de marca; y no puede mirarse al espejo cada día sin llorar.

¿Cuál es la diferencia entre Juanita y Julia? La primera está segura de su imagen y la segunda está obsesionada con su cuerpo.

Quizás hayas escogido este libro para ayudar a tu hija a ser

más como Juanita y menos como Julia. ¿Luchará tu hija con un desorden alimentario o usará la comida como carburante? ¿Hará ejercicio para poder llevar una talla esquelética o para fortalecerse para el llamado de su vida? ¿Se mirará al espejo sintiendo desprecio por sí misma o confianza en sí misma? Son inquietudes razonables para una madre que cría a una hija en una sociedad tan obsesionada por el físico, y son las mejores razones para enseñarle a sentirse segura con su imagen.

### ¿Qué es la preocupación por la imagen?

*La preocupación por la imagen* es un estado de constante consciencia del cuerpo, tanto de otras personas como de uno mismo, pero sobre todo de uno mismo. Puede incluir la obsesión por la ropa y el maquillaje, una vigilancia ininterrumpida del aspecto de otros o de uno mismo, profunda vergüenza por el cuerpo, sexualización de uno mismo o de los demás, y una preocupación constante por tu aspecto. (¿No puedes pasar por delante de un espejo sin mirarte? ¿Podrías tener problemas de preocupación por tu imagen! No temas, amiga. En este libro buscaremos soluciones para nuestros propios problemas).

Nuestra sociedad idolatra el cuerpo. Todo gira en torno a cómo nos vemos y quién es hermosa. Claro está que la paleta de maquillaje, las marcas de diseñadores y un poco de la magia del Photoshop determinan a menudo la hermosura. Cuando consideramos los mensajes que esta plaga transmite, descubrimos que están motivados por otro ídolo: el dinero. Hay personas que pueden enriquecerse de crear una sociedad en la que el aspecto importa más que cualquier otra cosa. Si los fabricantes, los minoristas y los vendedores empiezan pronto, tendrán clientes de toda la vida. Por esta razón, nuestras hijas están en peligro, ¡ahora!

En los últimos diez años, los fabricantes han lanzado al mercado desde tangas llamados Bomboncito a sujetadores de bikini con relleno para niñas de ocho a doce años. Recientemente, las ventas de rímels y delineadores de ojos se han duplicado. (¿Que alguien me diga por qué necesitan las niñas pequeñas tales pro-

ductos!). En mi opinión, las cristianas tienen que permanecer positivas y, cuando sea posible, evitar el boicot; sin embargo, he ayudado a las madres a enfrentarse con suavidad, pero con resolución, a los fabricantes que venden productos que obligan a nuestras hijas a crecer con demasiada rapidez.

Lamentablemente, estas cosas solo inquietan a una diminuta minoría de madres.

Las niñas de entre ocho y doce años gastan hoy alrededor de quinientos millones de dólares al año, solo en productos de belleza.<sup>1</sup> Y mientras las madres les permitan a sus hijas seguir gastando, los comerciantes seguirán teniendo a este grupo de edad como objetivo de sus campañas publicitarias. *Todo es asunto de dinero*. En una ocasión, cuando yo pedía a gritos y en público que se tomara consciencia de esto, me entrevistó la revista *Women's Wear Daily*, la más importante de la industria de la moda. En esa época, yo dirigía a unas veinticinco mil madres preocupadas que habían seleccionado recientemente a tres minoristas que sí proporcionaban ropa y productos para nuestras hijas, acordes con su edad. Decidimos dedicar tiempo y dinero, y comprar hasta no poder más en un esfuerzo por mostrar nuestro agradecimiento a esos establecimientos. (Fue un boicot a la inversa. Estábamos enviando un mensaje positivo). Los medios informativos cubrieron nuestro acto, y me sentí entusiasmada.

Tras varias llamadas telefónicas sin éxito, uno de los miembros de mi equipo le preguntó a un reportero: “¿Qué se necesita para que la industria se interese por lo que les está haciendo a nuestras hijas?”.

Este respondió: “Sus hijas no les importan. Para ellos todo es asunto de dinero. Usted no debería tomárselo de forma tan personal. No es más que un tema financiero”.

Yo me lo tomo como algo personal. ¡Y tú también deberías hacerlo, porque hay mucho en juego!

---

1. Deborah Swaney, “Fast Times: When did 7 become the new 16?”, *Family Circle*, 29 de noviembre, 2008, p. 48.

## Los riesgos de preocuparse en exceso por la imagen

Un estudio de dos años sobre la sexualización de las niñas (tema que huele a excesiva preocupación por la imagen), realizado por un grupo de trabajo de la Asociación Estadounidense de Psicología, reveló que los productos y el mercado dirigidos a las preadolescentes están vinculados a los desórdenes alimentarios, la baja autoestima, la depresión y una temprana actividad sexual.<sup>2</sup> (En otras palabras, crean excesiva preocupación por la imagen). ¿No es irónico que en lugar de hacer que estas niñas se sientan bien con su imagen, todos esos productos de “belleza” hagan que nuestras hijas —y a veces hasta nosotras— se sientan gordas y carentes de atractivo? Preocuparse en exceso por su imagen no le hará ningún bien a tu hija. A continuación, los dos grandes riesgos de vivir obsesionados con el aspecto.

**La preocupación excesiva por la imagen hace que la persona sea consciente hasta un extremo de cada defecto, lunar o divergencia de las normas de belleza de los medios de comunicación.** Esta consciencia influye en la forma de tu hija de cuidarse y puede ser letal. Considera, por ejemplo, la manera de pensar de las preadolescentes respecto a la comida.

.....

En el 2006, *Good Housekeeping* informó que el 80% de las niñas de 10 años de edad han seguido una dieta y que el 34% de las niñas preadolescentes reconocieron que han reducido la cantidad que comen sin decir nada a su madre.<sup>3</sup> El *Washington Post* lamentaba el creciente número de pacientes cada vez más jóvenes en las clínicas alrededor de la nación donde se tratan los desórdenes alimentarios. “Hace una década, los pacientes del Children’s National Medical Center, que padecían trastornos alimentarios, tenían alrededor de los

---

2. Eileen L. Zurbriggen et al., *Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls*, [www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf](http://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf).

3. *Good Housekeeping*, 1 de agosto, 2006.

15 años', declara Adelaide Robb, directora de la unidad de psiquiatría para pacientes hospitalizados. 'Hoy nos llegan niños con solo 5 o 6 años'.<sup>4</sup>

.....

La baja autoestima, la depresión y un comienzo sexual temprano —todo ello relacionado con lo que nuestras niñas creen sobre su cuerpo y su belleza— son grandes riesgos cuando nuestras hijas caen víctima de la preocupación excesiva por la imagen. Antes de que nos demos cuenta, la obsesión por un diente torcido o por un grano se convierte en un desorden de cortarse a sí mismas (*cutting*) o hace que esas chicas, que antes reían por todo, caigan en una profunda depresión. ¡Esto tiene que acabar!

**La preocupación excesiva por el cuerpo resulta en algo más dañino aún: el enfoque extremo de tu hija en el cuerpo a expensas del espíritu.** Entre los ocho y los diez años, las niñas deberían aprender a distinguir lo bueno de lo malo y no a complementar un atuendo con accesorios o usar rímel. Deberían aprender a vivir una vida emocional, mental y espiritual saludable, y no perderse en el drama preadolescente de las citas y los concursos no oficiales de belleza en la escuela. Si caen presa de las normas de la sociedad en cuanto a la imagen, se centrarán en exceso en su hermosura externa y no prestarán atención suficiente a su espíritu.

Considera esto: la persona promedio (es decir, normal), entre los nueve y los diecisiete años, alcanza un nivel tan alto en la escala de la ansiedad como los niños que ingresaron en clínicas psicológicas por graves trastornos en la década de 1950. Sencillamente, no hemos cuidado el espíritu de nuestros hijos ni les hemos enseñado a cuidarlo ellos mismos. (¡Mientras tanto, su ropa de marca luce perfecta!).

---

4. Stacy Weiner, "Goodbye to Girlhood," special to *Washington Post*, 20 de febrero, 2007, [www.oneangrygirl.net/goodbyetogirlhood.html](http://www.oneangrygirl.net/goodbyetogirlhood.html). Este párrafo es de mi libro *Six Ways to Keep the "Little" in Your Girl* (Eugene: Harvest House, 2010), p. 32. (*Seis maneras de conservar "la pequeña" que hay en tu hija*, Centros de Literatura Cristiana).

## ¿Qué es la satisfacción con la imagen?

Es hora de pulsar el botón de reinicio, ¡pero cuidado al hacerlo! No es que el cuerpo de tu hija sea algo malo. De hecho, su cuerpo valioso pero temporal alberga su espíritu eterno, y si tiene una relación con Jesucristo, es el templo de Dios. Su cuerpo es bueno y útil, y esto nos lleva a la definición de la satisfacción con la imagen.

*Satisfacción con la imagen* es ser consciente del propósito de tu cuerpo y tener la capacidad de depender del mismo para cumplir el plan de Dios para tu vida sin obsesionarte ni ir al otro extremo y preocuparte demasiado poco. Cuando nuestros pensamientos sobre nuestro cuerpo se basan en los propósitos de Dios, centramos nuestro amor en Él en vez de en nosotras mismas. Y cuando hacemos eso, podemos entender el gran valor de nuestro cuerpo sin obsesionarnos con este.

He aquí la clave: cuando le enseñas a tu hija a cuidar de su cuerpo y sentirse satisfecha con el mismo, enfatiza el cuidado de su espíritu y muéstrale cómo esforzarse en la piedad. Por supuesto, no podemos darle aquello que no tenemos. Este libro te proporciona lo necesario para apartar a tu hija de la preocupación excesiva por su cuerpo y encaminarla hacia la satisfacción con su imagen. No obstante, debo advertirte que, primero, tú y yo debemos desechar la más mínima partícula de preocupación excesiva por nuestro propio cuerpo y aprender a vestir la belleza que viene de sentirnos satisfechas con nuestra propia imagen.

Confía en mí, ¡te va a gustar lo que se siente!

Porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera (1 Timoteo 4:8).





## Empecemos por ti

¿Cómo te sientes hoy respecto a *tu* cuerpo? Ya te avisé que nos ocuparíamos también de ti. Lo cierto es que tu forma de ver tu cuerpo influye en cómo tu hija vea el suyo. He aconsejado una y otra vez a adolescentes o muchachas en edad universitaria, que comprendieron que su autodesprecio empezó al ver la insatisfacción de su madre consigo misma. En contraste, una reciente campaña de Dove reveló que las muchachas se sienten seguras de su imagen cuando sus madres también lo están con la suya. Por ejemplo: una madre confesó que no le gustaba la forma y el tamaño de sus piernas, pero que escogía centrarse en lo fuertes y útiles que eran para correr y no en los pensamientos negativos que a veces la asediaban. Sin saber lo que su madre había respondido a los entrevistadores, su hija señaló que le gustaban sus piernas “porque son buenas para correr”.<sup>1</sup>

Permíteme, pues, preguntarte de nuevo cómo te sientes hoy respecto a *tu* cuerpo.

¿Es fuerte, útil y de buena presencia?

¿El mío? Fuerte y útil, sí. ¿Pero de buena presencia? Ejem... depende de lo que se entienda por “presencia”. Sinceramente, hace

---

1. [www.youtube.com/watch?v=Pqknd1ohhT4](http://www.youtube.com/watch?v=Pqknd1ohhT4).

días que estoy encerrada en un hotel escribiendo este libro para ti, y creo que asusté al repartidor de pizzas que llamó a la puerta hace un momento. Estoy casi segura de que debería darme una ducha antes de permitir que el resto del mundo me vea. Pero fíjate que esta mañana me ocupé de mi cuerpo para enfrentarme a lo que Dios diseñó para mí, hoy y ahora. Tras un largo fin de semana de ministerio, tuve que obligarme a someterme en esta mañana de lunes. A pesar de que no me apetecía hacer nada hoy, me calcé rápidamente las zapatillas de correr y salí a correr un poco y, al volver, hice algo de Pilates. Como carburante mañanero escogí unos huevos con pan tostado y una buena dosis de café, y ahora estoy comiendo una pizza para almorzar, porque ya he quemado las calorías. (Para la cena creo que tomaré algo de proteína y verduras). Me siento *muy bien* con mi cuerpo hoy y con el modo en que se lo presenté a Dios esta mañana para que fuera útil, aunque no sea mi mejor día respecto al aspecto, aquí sentada con mi ropa de ejercicio.

¿Qué me dices de ti? ¿Te sientes bien contigo misma hoy? ¿Te ocupaste de tu cuerpo y se lo presentaste a Dios para que lo usara? ¿O tal vez te sientas confundida acerca de cómo sentirte satisfecha y segura con tu cuerpo, por no hablar de cómo criar a tu hija para que se sienta satisfecha y segura con el suyo?

Empecemos por el principio, ¿de acuerdo? ¿Para sentirte segura del propósito de tu cuerpo tienes que saber primero cuál es ese propósito!

## Soy mujer

Soy mujer.

Lo sé, porque tengo senos y ovarios. (Sí, acabo de escribirlo en un buen libro cristiano. Después de todo, este es un libro sobre nuestro cuerpo). Soy portadora de cromosomas XX. Puedo producir óvulos u ovocitos, *gametos* femeninos si quieres que nos pongamos científicas. Estas características y otras me convierten en una mujer. Son algunos de los factores que usamos para determinar nuestro sexo biológico.

Esto fue ampliamente indiscutible hasta 1955, cuando la introducción de una sencilla palabra empezó a sacudir los cimientos de la masculinidad y la feminidad, y nos llevó a los terremotos en los que nos encontramos hoy, mientras intentamos dilucidar qué somos.

¿Cuál fue esa palabra? “Género”.

El sexólogo John Money introdujo el término “género” para distinguir entre el sexo biológico y la forma en que las personas prefieren representar su papel en el mismo. Este concepto no se puso de moda hasta la década de 1970, cuando el movimiento feminista se aferró a este término, en sus esfuerzos por romper la diferenciación entre la masculinidad y la feminidad.

Han pasado muchas cosas desde entonces. En algún punto del camino hemos añadido el vocablo “preferencia” y, ahora, lo que está de moda es hablar de “preferencia de género” y no “sexo biológico”. Facebook ofrece al menos cincuenta y seis opciones por si no te sientes hombre o mujer. Entre ellas...

- “transgénero”: para los que sientan que su género no coincide con lo que sugieren sus genitales.
- “género fluido”: en el caso de que te identifiques a veces con ser mujer y en ocasiones con ser hombre.
- “hombre a mujer/HAM”: lo que indica un cambio de sexo en la práctica.

Y puedes añadir una sugerencia si ninguna de las cincuenta y seis opciones encaja con tu preferencia. Por favor, no escribas a Facebook quejándote. Mi idea no es boicotear a nadie, sino reconocer que hemos perdido nuestro estándar de verdad. Se está borrando. Y con él hemos perdido la satisfacción con nuestra imagen, porque ya no entendemos cuál es el propósito de nuestro cuerpo ni podemos ajustar nuestra forma de vivir a ese propósito.

Una portada reciente de la revista *Time* mostraba la imagen de una mujer impresionante. Solo que no era una mujer. Se trataba de un hombre que viste y actúa como si su cerebro fuera de mujer.

Es lo que él cree. Y esta revista, a menudo liberal, lo presenta como la cara pública heroica del movimiento transgénero, porque consiguió un puesto en un destacado programa de televisión... como mujer. Lo curioso es que, hasta el escritor liberal lucha por entender la situación y cuestiona si no debería haber una manera más exacta de definir el género.<sup>2</sup>

Ni por un segundo pienses que esta batalla se relega a los lectores de revistas como *Time*. Suecia, país a la vanguardia de la reforma de los géneros, pronostica lo que nos espera. En los años recientes, las escuelas suecas de preescolar han escogido usar el pronombre neutro de género “hen”, en lugar de los pronombres personales tradicionales.<sup>3</sup> Esta situación la enfrentarán nuestros hijos más pequeños, estén emocional y mentalmente preparados para ello o no.

Lo sé, lo sé.

Esto parece más de lo que esperabas en un libro que pretende ayudarte a criar una hija satisfecha con su imagen. Escogiste este manual para obtener una asistencia práctica a la hora de hablar con tu hija sobre lavarse el pelo y la llegada de su menstruación.

¿Pero cómo podemos hablar de su cuerpo sin reconocer primero un fundamento de verdad? Prometo llegar a la parte práctica y te aseguro que te divertirás más que nunca escarbando en la Palabra de Dios. Pero *también* te pido que me permitas ayudarte a establecer en tu preciosa hija un cimiento para la feminidad, a la vez que nos divertimos con ella y le enseñamos a hacer cosas prácticas. Sin embargo, nos guste o no, el punto de partida es *tu* corazón.

La masculinidad y la feminidad son temas de las conversaciones más críticas que se mantienen en la iglesia y en nuestra cultura

---

2. Katy Steinmetz, “The Transgender Tipping Point”, *Time*, 29 de mayo, 2014, [time.com/135480/transgender-tipping-point/](http://time.com/135480/transgender-tipping-point/).

3. John Tagliabue, “Swedish School’s Big Lesson Begins with Dropping Personal Pronouns”, *New York Times*, 13 de noviembre, 2012, [www.nytimes.com/2012/11/14/world/europe/swedish-schoolde-emphasizes-gender-lines.html?pagewanted=all&\\_r=0](http://www.nytimes.com/2012/11/14/world/europe/swedish-schoolde-emphasizes-gender-lines.html?pagewanted=all&_r=0).

actual. Necesitas saber cómo participar en el diálogo y sobrevivir, y no puedes hacerlo si no estás segura de tu propio cuerpo, de su propósito y de las prácticas a las que Dios te llama como mujer. Estos temas son clave para experimentar la seguridad y sentirte satisfecha con tu imagen. Y no podrás enseñarle estas cosas a tu hija a menos que tú las tengas claras. Así que, empezaremos hablando primero de *ti*. (Te lo advertí).

Dios *escogió* que fueras mujer.

A pesar de los dolores mensuales que tanto te desagradan... Independientemente de la barrera invisible con la que te topaste en tu profesión... Sin importar la confusión a la que puedas haberte enfrentado como mujer... Dios eligió esto para ti. (No me refiero a los dolores, la barrera invisible ni la confusión. Todo esto es el resultado de la caída y no el diseño de Dios). Para soportar con gozo las dificultades y contribuir con elegancia al diálogo público necesitas entender profundamente por qué creó Dios la masculinidad y la feminidad; por qué tú cuerpo es como es. Vamos a desglosarlo, pues, en tres declaraciones simples que nos proporcionan una teología sólida del cuerpo, que será el fundamento para el resto de este libro.

**Tu propósito principal es glorificar a Dios.** Dios te hizo para Él y ha protegido celosamente su tesoro al sacrificar a su Hijo. Ese sacrificio nos motiva a glorificarle y, no te equivoques, necesitamos nuestro cuerpo para hacerlo.

.....  
 Fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios (1 Corintios 6:20, NIV).  
 .....

Si tu corazón está sediento, confuso y agotado por la religión, lo más probable es que no hayas descubierto el poder de esta verdad sobre las que se asientan todas las demás. Al rendirte a Él y dejar que Él sea el centro cegador de tu propósito, te dejarás llevar por Él y te infundirá verdadero gozo. Quizás se exprese mejor en esta famosa cita de la Confesión de Fe de Westminster.

.....  
 El fin principal del hombre es el de glorificar a Dios, y gozar de Él para siempre.  
 .....

Es un fin principal: glorificar y gozar. La rendición y la tarea, a veces difícil, de glorificarle con tu cuerpo van ligadas al tesoro de un estado de disfrute. Es imposible separarlos. No he oído una forma mejor de manifestarlo que la del pastor John Piper en su libro *Sed de Dios*, cuando se autodenomina cristiano hedonista. Experimentarás el mayor placer de tu vida cuando, por fin, descubras cómo encaja la pieza de tu propósito en la gran imagen panorámica del rompecabezas del plan de Dios. Cuando llegues a saberlo en lo más íntimo de tu ser, encontrarás el verdadero placer.

¿Pero qué significa realmente glorificarle con tu cuerpo?

Glorificar a Dios es darle a conocer y hacerle visible. Este es nuestro principal propósito.

**Tu práctica principal debe ser parecerte a Él, y lo hacemos mejor en los roles que Él definió: la masculinidad y la feminidad.** Encontramos esta verdad firmemente plantada en Génesis. El pináculo del diseño de Dios fue crear la humanidad: Adán y Eva: un hombre, una mujer. Eran algo más que una creación única. Eran una representación.

.....  
 Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza... Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó (Génesis 1:26-27).  
 .....

¿La humanidad posee muchas cualidades semejantes a Dios!  
 ¿Por qué no menciona Dios las características de ser inteligente, reverencial o creativa cuando afirma que somos creados a su imagen? ¿Por qué no elogia nuestra aptitud en el lenguaje o nuestra

capacidad de componer sonetos? Al parecer, nada de esto es lo que nos hace más semejantes a Dios. Más bien son nuestra masculinidad y nuestra feminidad. Esto sitúa la humanidad y la sexualidad auténticas en el contexto del rol distintivo masculino y femenino. Que nos parezcamos a Él nos exige que aceptemos esas diferencias en lugar de borrarlas.

Romanos 1 nos enseña que no respetar las definiciones divinas de masculinidad y feminidad es una negación rebelde a glorificarle y un intento de ocultar quién es Él y *de quién* somos. El pastor John Piper lo explica de esta manera:

.....  
 La naturaleza divina de Dios se revela en el universo físico y material. Tanto es así que el versículo 20 afirma: “de modo que no tienen excusa” cuando “cambia[n] la gloria de Dios incorruptible en semejanza de imagen de hombre corruptible” (v. 23) o cuando “cambia[n] la verdad de Dios por la mentira, honrando y dando culto a las criaturas antes que al Creador” (v. 25).

Pablo está diciendo que el universo material y físico revela la verdadera naturaleza de Dios, y que su designio para los seres humanos es que le adoren.

A continuación, Pablo establece el paralelo con la sexualidad humana. Así como la naturaleza física revela la verdad sobre Dios, la naturaleza física revela la verdad sobre la identidad sexual. *A quién* debemos adorar y *quiénes somos sexualmente* no queda abierto a nuestras preferencias. La revelación de Dios en la naturaleza determina ambas cosas...

El paralelo de Pablo es este: Por una parte, la cosmología está diseñada por Dios para revelar la verdad sobre su identidad (poderoso y divino); por la otra, la biología (anatomía) está diseñada por Dios para revelar la verdad sobre *nuestra* identidad (como varón y hembra). Esta verdad es tan clara —afirma el apóstol— que no

“[tenemos] excusa” si no lo vemos y si no estamos de acuerdo con ello.<sup>4</sup>

.....

**Por tanto, nuestro cuerpo debe ser un sacrificio vivo a Dios.**

En Romanos 12, Pablo ora para que ofrezcamos los planes que tenemos para nuestro cuerpo y que los convirtamos en nuestro sacrificio diario y vivo; así podremos cumplir nuestro propósito de glorificar a Dios. Esto incluye nuestra forma de trabajar, vivir, dar, gastar y hasta con quién practiquemos el sexo, independientemente la “preferencia de género” que pueda tentarnos.

.....

Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta (Romanos 12:13; NVI).

.....

¿Por qué Dios te hizo mujer?

Porque fuiste creada para contribuir al propósito de la humanidad de glorificar a Dios y disfrutar de Él, y Dios te escogió para que lo hicieras como mujer. Tú iluminas la identidad de Dios cuando aceptas el papel de la mujer, porque es en las distinciones del varón y la hembra que somos su imagen. A veces esto significará un sacrificio para ti.

¿Te entregarás (como hizo Cristo), renovarás tu mente y te convertirás en una mujer de Dios con discernimiento para que tu cuerpo pueda ser un hermoso sacrificio vivo?

Si todavía no has llegado a ese punto, no pasa nada. Desde

---

4. John Piper, “Genitalia Are Not Destiny—but Are They Design?”, 2 de junio, 2014, [www.desiringgod.org/blog/posts/genitalia-are-not-destiny-but-are-they-design](http://www.desiringgod.org/blog/posts/genitalia-are-not-destiny-but-are-they-design).

luego, yo no empecé con el estado de mente que encontramos en la primera parte de este capítulo. En mis primeros años como madre no permitía que mi esposo me viera sin maquillaje, por no hablar del repartidor de pizzas. Estaba segura de estar gorda (aunque pesaba quince kilos menos que ahora) y era propensa a enojarme por las oportunidades que recibían los hombres a expensas de las mujeres. Mi teología de mi propio cuerpo era poco sólida y tenía problemas de belleza que podrían haber servido para hacer una serie dramática de telerrealidad.

No me convertí de la noche a la mañana en lo que soy hoy: una mujer fuerte y segura que enseña a otras mujeres a criar hijas puras y recatadas. De hecho, mi ministerio a adolescentes, preadolescentes y sus madres nació del agujón de mi propia vida de preocupación extrema por mi imagen. A la temprana edad de quince años entregué el regalo que Dios quería que guardara para mi esposo, y lo hice solo para ser aceptada y sentirme bella. ¡Cuánto sufrí por ello! Pero en este secreto fue donde experimenté la mayor profundidad del amor y la sanidad de Dios, y donde entré a un hondo entendimiento del propósito de mi cuerpo. Cada vez que ayudo a una chica o a una madre, Dios sigue su maravilloso acto de restaurar mi alma a su lugar correcto.

El tiempo no se detuvo con mi gran pecado (ni con el tuyo, si tu historia se parece a la mía). Seguí sirviéndole y amándolo.

Sin embargo, mi corazón ya nunca fue el mismo. Se convirtió en un gran megáfono para suplicar a Dios por el corazón de las hijas; primeramente, las mías, después todas las demás, incontables, y ahora por las tuyas. Con este libro te invito a gritar a Dios conmigo por nuestras niñas. Pero esto es como volar en un avión. (Perdona este latigazo brusco del cambio de analogías, pero estoy sentada en mi habitación de hotel con vista al Aeropuerto Internacional de Orlando, y se me ha ocurrido esto). Querida amiga, tienes que usar primero tu mascarilla de oxígeno antes de poder ponerle la suya a tu hija.

¿Sabes por qué Dios te hizo mujer?

¿Entiendes tu propósito?

El SEÑOR cumplirá en mí su propósito.

Tu gran amor, SEÑOR, perdura para siempre;

¡no abandones la obra de tus manos! (Salmo 138:8, NVI).