

Caminemos Juntas

*La revista cristiana
para la mujer de hoy*

Cj

ATSanchis

SUMARIO

AÑO 30 - Marzo/Abril 2020 - N° 179

3 EDITORIAL

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDRIÑANDO CADA DÍA...

30 Preparadas para acompañar

Raquel Vázquez de Campilongo
Bosquejos para estudios bíblicos, siguiendo en los pasos de los de Berea.

ARTÍCULOS

4 Posición y disposición

Débora Fernández de Byle
Nadie que se aferre a su posición, puede estar en disposición.

LA MUJER DE HOY

6 Susana y muchas más...

Natalia Falcón de Sese
Ayudaban con sus propios recursos.



8 Lágrimas y sonrisas

Chelo Villar Castro
Valorar la palabra de Dios y su aplicación es absolutamente necesario.

PLANTAS DE LA BIBLIA

10 El sicómoro

M^a Cristina Jamarlli
Singular transformador de corazones.

12 Fe o no fe

Trini Bernal
¿Te fías de Dios de todo tu corazón...?

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

14 Un matrimonio intencional

G. Elisabeth Morris de Bryant
¿Está tu relación matrimonial en piloto automático?

INQUIETUDES JUVENILES

16 Púas y celos

Miriam Bisio
¿Te cuesta relacionarte con los demás?



18 La amistad en Cristo

Margarita Burt
Amistades profundas con un componente divino...

20 Sobriedad

Dioma de Álvarez
El equilibrio necesario.

MÚSICA... Y LETRA

22 Roca de la eternidad

M^a Luisa Villegas Cuadros
Cristo es la Roca inamovible y eterna.

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24 El juego y los juguetes (I)

Ester Martínez Vera
Jugar con nuestros hijos no es nunca una pérdida de tiempo.

PARA TI, AMIGA

27 Escribir un libro...

Miriam M. Córdoba de Urquiza
¿Lista para comenzar a escribir tu libro?

LA EDAD DE ORO

28 No temas, cree solamente

Pilar López de Corral
Jesús te pide que sigas confiando y creyendo en Él.

POESÍA

33 ¡Mírale!

Sagrario Bartolí

MUJERES QUE DEJAN HUELLA

34 Mary Briscoe Baldwin

Gloria Rodríguez Valdivieso
La perseverancia en el bien hacer.

CREACIÓN Y CIENCIA

38 El código genético

Ramón Gómez
¿Quién ha escrito en las células de todos los seres vivos las instrucciones de montaje de sus cuerpos?

39 COMUNICANDO...

¡Invitación!

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

26 Alimentación durante la lactancia

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

CONSULTORIO MÉDICO

36 Teratoma o quiste dermoide

Dra. Alicia Trovato de Úngaro

Caminemos Juntas

La revista cristiana para la mujer de hoy

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 30 • Marzo - Abril 2020 • N°179

DIRECTORA:

Débora Fernández de Byle

SUBDIRECTORA:

Elisabeth Morris de Bryant

ADMINISTRACIÓN:

Teresa Alemán

REDACCIÓN:

Gloria Rodríguez Valdivieso

Trini Bernal Boada

DISTRIBUCIÓN:

Dámaris de la Paz Sánchez

REVISTA AUDIO PARA NO VIDENTES:

Laura González Fernández

DISEÑO EDITORIAL:

M. Viqueira

mviqueira@baleroactivo.com.ar

SUSCRIPCIONES

E-mail: admin@caminemosjuntas.org

Web: www.caminemosjuntas.org

Tel. y Fax: (34) 954.34.22.16

Dirección postal: Castilla, 63, 3º
41010 Sevilla - ESPAÑA

PORTADA:

Retablo e ilustración por Anna H. Sanchís

Prohibida la reproducción de los artículos sin permiso de la Dirección.

Prohibida la reproducción de la portada.

Depósito Legal: J/168-1990

Publicación religiosa sin ánimo de lucro

OFRENDAS: ES84 2100 1611 1702 0003 0137
Caixabank

IMPRIEME:

Tecnographic S.L. - Polígono Calonge
C/ Metalurgia, 87. 41007 Sevilla, España

Tel:(34) 954.35.66.62

jgalvez@technographic.net

Revista bimestral



Editorial

“¡Oh, qué amigo nos es Cristo! Él llevó nuestro dolor...”. Así comienza un precioso himno que nos recuerda la importancia de la oración, pero, sobre todo, la magnitud de a Quien oramos. El Señor Jesús, Creador del universo, nos considera sus amigos, “os he llamado amigos”, si hacemos lo que Él nos manda (Juan 15:14,15). Esto encaja con lo que se nos dice en Proverbios 18:24: El hombre que tiene amigos ha de mostrarse amigo. Pero Jesús lleva hasta sus últimas consecuencias esta afirmación.

Nadie tiene mayor amor que este: que uno ponga su vida por sus amigos. Son palabras de Jesús, palabras que nos transmiten una verdad que cada cristiano ha experimentado. Y no sólo porque Jesús, el Amigo perfecto, murió por nosotros, para darnos vida, para hacernos hijos de Dios, sino, y sobre todo, porque el que murió es el Señor del universo, el Hijo de Dios, el Creador... ¡Cómo valoramos cuando tenemos un amigo al que consideramos superior a nosotros mismos! Pensamos que podría codearse y relacionarse con otros de su misma categoría, pero ha elegido estar con nosotros, conmigo. ¡Quién hay mayor, mejor, superior a Cristo! Y Él elige relacionarse con nosotros. Y no sólo eso, Él accede a morir por nosotros, en nuestro lugar, obedeciendo al Padre.

Jesús demostró su amistad con el Padre porque le obedeció, siempre, hasta las últimas consecuencias. ¿Cómo demostramos nosotros nuestra amistad hacia Jesús? Él dio su vida por nosotros, probó así su amistad. ¿Qué hemos dado, qué damos nosotros para probar la nuestra? Ciertamente Jesús nos ha llamado “amigos”, pero yo, personalmente, estoy muy lejos de merecer ese apelativo.

Cada año recordamos el más grande acontecimiento y gesto de amor, de amistad, de misericordia y justicia: la muerte de Jesucristo en la cruz. Porque Él no sólo murió por sus amigos, sino que lo hizo por sus enemigos. Humanamente esto es incomprensible, pero para Dios es simplemente lógico, porque la esencia de Dios es amor, el cual se manifiesta tanto en su justicia como en su misericordia. Por ello, concuerdo completamente con la última estrofa del himno que mencionábamos, porque sólo Cristo es amigo de verdad, hasta sus últimas consecuencias: olvidarse de uno mismo para pensar sólo en los demás.

*Sólo Cristo es un Amigo:
De esto prueba nos mostró.
Pues para llevar consigo
al culpable, se humanó.
Del cristiano el castigo,
con su llaga Él pagó.
Hallo a Cristo Amigo fiel,
¡bendito quien fía en Él!*

Posición y disposición

Por Débora Fernández de Byle



El amor y la misericordia de nuestro Señor no tienen límites. Lo afirmamos una y otra vez, y lo comprobamos a poco que hagamos memoria de nuestras vidas. Sin embargo, y como sus misericordias son nuevas cada mañana, sigue sorprendiéndome la ternura del discurso de nuestro Maestro.

Estaba releendo el evangelio según San Lucas, y llegué al capítulo 18, al episodio del encuentro de Jesús con el joven rico. Muchas veces antes lo había leído, y de nuevo me llamó la atención **el incomparable amor de nuestro Señor que, aun sabiendo nuestra respuesta, no por eso deja de hacernos la pregunta**; Jesús, aunque no con estas palabras, le preguntó si quería seguirle, si quería dejarlo todo para dedicar su vida al Maestro. Sabemos que la respuesta de este joven no fue positiva.

Pero es esta respuesta la que sirve de punto de partida para una de las muchas enseñanzas preciosas que Jesús nos dejó. Él nos advierte: *“¡Cuán difícilmente entrarán en el reino de Dios los que tienen riquezas!”*, pero *“Lo que es imposible para los hombres, es posible para Dios”* (vv.24-27). Ningún hombre puede entrar en el reino de Dios por su propio esfuerzo o por sus riquezas. Esto, que a nosotros puede parecer algo lógico, no lo era para los que escuchaban a Jesús, y quienes preguntaron: *“¿Quién, pues, podrá ser salvo?”* (v.26). Incluso hoy en día, muchos que se acercan a Dios, creen que pueden hacerlo escudándose en su buen hacer, en su ofrendar, en su obedecer las normas... todas ellas cosas no sólo buenas, sino deseables. Pero nada de eso nos puede hacer heredar la vida eterna. ¡Es imposible

para nosotros, incluso para los mejores o más ricos de nosotros! **Pero sí es posible para Dios otorgarnos esa vida eterna...**

El amor y la misericordia de Dios, su corazón inigualable, se muestra incluso en lo más inapreciable. Porque tras este episodio del joven adinerado y para aclarar cualquier duda que nos hubiese surgido en cuanto a este tema de la salvación de los ricos, en el capítulo siguiente, se nos narra la historia del encuentro de Jesús con Zaqueo, jefe de publicanos y **rico...**

Es tremendamente aleccionador comparar estos dos encuentros:

Su posición en la sociedad: El joven rico tenía todas las de ganar, ya que era una persona de mérito, un hombre principal, obediente a las leyes de Dios, deseoso de conseguir la vida eterna... y Jesús reconoció su honradez, que decía la verdad (Mr.10:21).

Zaqueo, por el contrario, era no sólo publicano, sino el jefe de los publicanos, los enemigos del pueblo, los traidores que ayudaban a los romanos a extorsionar a sus compatriotas israelitas; era un hombre claramente perdido (Lc.19:10).

Su previa consideración de Jesús: El joven rico también aquí llevaba ventaja; él sabía que Jesús era un Maestro, bueno, incluso hincó su rodilla al dirigirse a Él.

Sin embargo, Zaqueo simplemente “procuraba ver quién era Jesús”. Habría oído acerca de Él, pero no tenía mucha más información al respecto.

Su acceso a Jesús: El joven rico lo tuvo fácil. Siendo un principal, simplemente podía acercarse a Jesús y hablar con Él.

Zaqueo tuvo que sortear obstáculos de afuera, la multitud, así como propios, su estatura, para poder ver a Jesús, y, aun así, no podía dirigirse a Él; fue Jesús quien le habló.

Su respuesta a Jesús: Sabemos que Jesús dijo claramente al joven lo que debía hacer... pero él no respondió positivamente.

Zaqueo **obedeció** a Jesús cuando le pidió que bajara del árbol y le acogiese en su casa; y **respondió** dando de su riqueza y reparando sus errores, ¡cuando Jesús ni siquiera se lo había pedido!

¿Qué fue lo que hizo la diferencia en cuanto a lo que sucedió en el corazón de estos dos hombres? Porque ambos tuvieron su encuentro con Jesús...

Las riquezas no fueron impedimento o ayuda a la hora de conseguir la salvación (19:9), ya que los dos eran ricos. Las riquezas no son una variable que cuente a la hora de la salvación. Aunque sí que pueden ser impedimento (como muchas otras cosas), si ponemos nuestra confianza en ellas; por eso Pablo nos insta: "A los ricos de este siglo manda que no sean altivos, ni pongan la esperanza en las riquezas, las cuales son inciertas, sino en el Dios vivo, que nos da todas las cosas en abundancia para que las disfrutemos. Que hagan bien, que sean ricos en buenas obras, dadivosos, generosos; atesorando para sí buen fundamento para lo por venir, que echen mano de la vida eterna" (1ª Tm.6:17-19).

¿Cuál fue el factor decisivo que dio al episodio del joven rico un final triste, cuando llevaba todas las de ganar? ¿Qué hizo que el encuentro de Zaqueo con Jesús tuviese un glorioso final, a pesar de lo imprevisible de ello? **Se trata de**

la posición y disposición del corazón.

Zaqueo, desde el principio demostró un interés sincero por Jesús. Enfrentado al Autor del universo, Zaqueo percibió y reconoció su posición, su pequeñez (¡no sólo física!), y se humilló, comprendiendo el abismo que nos separa de Dios y que sólo Su misericordia puede salvar. Su disposición, además, era diligente y obediente: corría, buscó la manera de conocerle a pesar de los obstáculos, y acató con premura la orden del Maestro, recibéndole "gozoso" en su casa.

El joven rico llegó a Jesús ostentando su obediencia y entrega a las leyes de Moisés. Y Jesús valoró esto, apreció su dedicación y esfuerzo (lo amó por ello). Pero todas nuestras obras no valen nada a la hora de superar el abismo que nos separa del Padre y la eternidad. Este joven no percibió la santidad y grandeza de Dios, de su Hijo; quizás porque **esa posición de altivez contra la que Pablo nos advierte, le impidió comprender su verdadera posición,**

que somos polvo, y desarrollar la correspondiente disposición.

Cuando nos acercamos a Jesús, cuando tenemos un encuentro con Él, nuestra posición ha de ser la correcta, de humildad. Nadie que se aferre a su posición, cualquiera que sea, puede estar en disposición de seguir a Jesús, ya que esta implica un cambio. Pero si nos humillamos, si hincamos nuestra rodilla (la espiritual y no sólo la física) y

nuestra posición cambia, nuestra mirada y actuar estarán siempre enfocados hacia arriba; y nuestra disposición será total, gozosa, mirando con ilusión a un futuro glorioso con Dios.

Que nuestra disposición a seguir a Cristo, supere siempre nuestro humano apego a la posición que ostentamos. Si no es así... terminaremos muy tristes. 



***Nadie que se aferre a su posición,
cualquiera que sea, puede estar
en disposición, ya que esta
implica un cambio***

SUSANA Y MUCHAS MÁS...

Ayudaban con sus propios recursos



“Después de esto, Jesús estuvo recorriendo los pueblos y las aldeas, proclamando las buenas nuevas del reino de Dios. Lo acompañaban los doce, y también algunas mujeres que habían sido sanadas de espíritus malignos y de enfermedades: María, a la que llamaban Magdalena, y de la que habían salido siete demonios; Juana, esposa de Chuza, el administrador de Herodes; Susana y muchas más que los ayudaban con sus propios recursos” (Lucas 8:1-3).



Alguna vez te detuviste a pensar en Susana? A simple vista pareciera que nada significativo se dice de ella. ¡Pero no es así! Susana, al igual que “muchas más”, era una mujer única y especial.

Algunas son familiares de los discípulos; allí están las madres de Juan y Santiago, la de Judas Tadeo y el otro Santiago, quizá alguna otra, y Susana.

Ella había tenido un encuentro personal con Jesús. Aquel Jesús del cual la gente tanto hablaba y deseaba conocer. Muchos lo buscaban intentando encontrar una rápida solución a sus problemas físicos, porque se habían enterado de que muchos habían sido sanados por Él. De hecho, ¡eso comentaban algunos vecinos! Y ellos, al enterarse, intentaban acercarse a ÉL en busca de ayuda. Otros se habían enterado de que Jesús traía un mensaje diferente, y a pesar de no entender demasiado, le seguían porque se sentían atraídos por este hombre tan singular. Otros, estaban cerca por curiosidad. Otros estaban maravillados por las obras que hacía. ¡Y otros sólo se acercaban para fastidiar!

Cuando Susana conoció a Jesús, su vida cambió. Lo nombró Señor de su vida. Le entregó a Él todo lo que ella tenía: **su tiempo**, sus **recursos** materiales y sus recursos físicos: **sus brazos y manos** para trabajar en las tareas en

las que Jesús y sus discípulos no podían detenerse a realizar, **sus pies** para seguirlo a cada lugar que Él consideraba necesario, **su corazón** para amarlo, **su vida entera**.

Podemos aprender mucho de Susana... Este acróstico nos ayudará a recordar cualidades valiosas que encontramos en ella.

Servicial. Me imagino a Susana y a muchas más... yendo a comprar unas verduras para hacer una rica comida para el Maestro y sus discípulos luego de una larga jornada. Eligiendo lo mejor para que el plato sea sabroso y nutritivo. Necesitaban renovar sus fuerzas para el próximo día, y ellas prepararían la mejor comida.

En este pasaje, la palabra “servían” se refiere a “ser servidor”, “servir domésticamente o como un anfitrión o un amigo”, “servir al maestro”. Susana servía a su Maestro. Ella servía domésticamente, es decir, en todos los quehaceres cotidianos; ella servía como una buena anfitriona o una buena amiga. Nosotras también podemos servir al Maestro. ¿Lo hacemos con entusiasmo y con agrado?

Útil. Me la imagino junto a otras mujeres, en busca de agua fresca para darle al Señor y a los suyos. Para Cristo este detalle no pasaba por alto; Él mismo dijo a sus discípulos: “Y cualquiera que os diere un vaso de agua en mi nombre, porque sois de Cristo, de cierto os



.....

La mujer que ama a Dios está dotada de unas cualidades enriquecedoras y específicas

digo que no perderá su recompensa”.

Cuando alguien sirve a Dios de corazón, se transforma en una persona útil para desarrollar el ministerio al cual ha sido llamado. Las tareas que estas mujeres realizaban eran útiles para seguir avanzando aldea por aldea, predicando el Evangelio.

Silenciosa. Me imagino a Susana y otras más... a la orilla de un lago, lavando ropa, fregando la suciedad contra las piedras. Susana no necesita grandes discursos para ponerse a servir a Jesús y a los discípulos; ella sirve y basta. Estaba ocupada en servir, aunque nadie lo percibiera. Tal vez fue a comprar al mercado del pueblo y nadie notó su ausencia, o fue a reparar un par de sandalias rotas y nadie se enteró, o tal vez simplemente estaba sola remendando una ropa descosida y nadie se percató de ella. El silencio de su servicio no pasó por alto a los ojos del Señor. Eso era lo realmente importante. ¿Estamos sirviendo con gozo al Señor? ¿Aun cuando parece que nuestra tarea es demasiado silenciosa y nadie la percibe?

Atenta a la necesidad del otro. No es difícil imaginar el ambiente de Jesús con sus discípulos. Cristo estaba continuamente recibiendo gente, hablando en grupo o a solas con unos y con otros; muchas veces no tenían tiempo ni para comer, a veces las visitas se extendían hasta la noche; otras veces el cansancio agobiaba por las largas caminatas. Los discípulos debían aprender y Jesús les enseñaba. Ellos ayudaban al Maestro atendiendo a muchos que le buscaban, estaban ocupados en muchas cosas importantes. Pero ¿quién se preocupa de la comida? Alguien tiene que hacerla; comer de lo que se encuentra por el camino se soporta bien unos cuantos días, pero no demasiados. ¿Y la limpieza de la ropa? No

pueden ir hechos unos mendigos, deben cambiar de ropa, arreglar lo que está roto, reparar las bolsas, las sandalias y mil cosas más. Dedicarse a ello resta tiempo de lo importante. ¿Qué hacer entonces? Las mujeres están en ello. Y Susana con las demás les dirían quizás: “¡No se preocupen por eso, dejen que nosotros nos ocupemos... Quédense tranquilos! ¡Es poco lo que podamos hacer por nuestro Señor comparado con todo lo que Él ha hecho por nosotras!”. Y aquellos buenos hombres, seguidores de Jesús, se dejarían servir; ellos sabían pescar, ganar dinero, hablar o explicarse, pero las mujeres se transformaron en una gran ayuda. Porque estaban atentas a las necesidades del otro y las suplían con sus propios recursos.

Necesaria es, y deseable, la presencia de muchas “Susanas” capaces de poner ese algo personal tan propio de la mujer, que muchas -gracias a Dios- saben poner de una manera casi insustituible. Su delicada ternura, su generosidad incansable, su amor por lo concreto, su agudeza de ingenio, su capacidad de intuición, su piedad profunda y sencilla, su tenacidad. La mujer que ama a Dios está dotada de unas cualidades enriquecedoras y específicas: algo característico, que le es propio y que sólo ella puede dar.

Amaba al Señor. Tal vez Susana era una mujer que tenía mucho dinero, o no, no lo sabemos. Tal vez ella estaba acostumbrada a ser servida en su propio hogar. Tal vez tendría siervas a su disposición. No lo sabemos. Pero sí sabemos que ella amaba al Señor y decidió rendir todo lo que tenía a sus pies... y seguirle.

“En verdad, tú eres el dueño de todo, y lo que te hemos dado, de ti lo hemos recibido” (1 Crónicas 29:14). 

LÁGRIMAS Y SONRISAS

Por Chelo Villar Castro



El título de una conocida película musical de los años sesenta y que aún hoy sigue teniendo fama, era “Sonrisas y lágrimas” (The Sound of Music, en el original). Una gran parte del film se basa en hechos reales. Como indica su título, desarrolla un argumento en el cual hay tiempo para reír y tiempo para llorar.

Este pensamiento traía a mi memoria las palabras del libro de Eclesiastés: Todo tiene su tiempo... También me acordé de Esdras y de aquel maravilloso día en Jerusalén. Aquellos exiliados que habían regresado del cautiverio y acababan de poner los cimientos para la reconstrucción del templo (Esdras 3:10-13). El pueblo cantaba con gozo, pero algunos de los sacerdotes más viejos lloraban. Es fácil, cuando vemos que Dios obra, que experimentemos una amplia gama de sentimientos y sensaciones; entre ellos, alegría, llanto. Mencionaba este hecho en lo antiguo, en medio del pueblo de Israel. Ocurrió unos cincuenta años después de que el templo edificado por Salomón había sido destruido. Los más ancianos, que habrían tenido setenta años o más, sabían que este segundo templo no podría ni compararse en esplendor con el templo de Salomón. El arca había desaparecido. Pero lo más triste había sido la ausencia de la gloria de Dios. De ahí el llanto; pero daban también grandes gritos de alegría por la reconstrucción. Y no podía distinguir el pueblo el clamor de los gritos de alegría, de la voz del lloro; porque clamaba el pueblo con gran júbilo, y se oía el ruido hasta de lejos. ¡Qué escena tan impactante en mitad de una fiesta de dedicación! El altar había sido restablecido.

Cuando vamos a la reconstrucción de los muros de la ciudad en el libro de Nehemías 8, nos encontramos que nada más concluir el trabajo de reconstrucción del muro de la ciudad, tuvo lugar un suceso con repercusiones espirituales para este pueblo. Ahora, en esta misma fecha, el pueblo siente la necesidad de recibir las instrucciones de las Escrituras. De nuevo es Esdras quien abre la Palabra que se dirige a todo el pueblo, mayores y pequeños; se nos dice que todo el pueblo era como un solo hombre. Todos congregados, dedicados por entero a la lectura, podíamos decir maratoniana, de la Palabra de Dios. Durante seis horas sin interrupción. Había un deseo común de oír, de escuchar, honrar, aplicar y obedecer las Escrituras. Fue ese interés expreso, ese deseo, lo que les llevó a pedir a Esdras que les leyese.

Valorar la palabra de Dios y su aplicación es nuestra necesidad, podemos compararlo a nuestra búsqueda de aire en medio de la asfixia, cuando nos falta el oxígeno. ¿Puede parecer excesiva esta comparación? Creo que no; no cuando somos conscientes de nuestra debilidad y fragilidad. Realmente, cuando prestamos atención como lo hizo aquella multitud, no a Esdras sino a su mensaje, a la voz de Dios, tiene que haber una reacción. La respuesta de aquel pueblo fue tanto audible como visible, porque la lectura había ido directa al corazón y a la mente.

Sabemos que como hijas de Dios que somos, tanto las lágrimas como las sonrisas alaban a nuestro Padre. Muchas son las situaciones que nos hacen ver y conocer cómo Dios hace cosas increíbles en nuestra vida y en la de otras personas. Él suele obrar en las cosas cotidianas; a veces podríamos decir que entre



bambalinas. Cada día el Señor nos protege de ataques de los que no podríamos defendernos solas, y nos proporciona salidas en nuestras rutinas diarias, actuando de manera extraordinaria.

Tenemos el Libro, la Biblia, en nuestras manos, y su mensaje debería llevarnos a una adoración constante y sincera. La gente de aquel pueblo al recibir su Palabra, se nos dice que cayó de rodillas, adorando al Dios del libro que el Señor había dado a Israel. Es llamativo que ellos traducían el sentido para que todos entendieran su lectura, ¡todos! (Neh.8:7,8). Cuando la Palabra del Señor va al corazón, lo

el caso de ellos para los días que se avecinaban; de manera que en aquella situación fueron alentados a regocijarse. Dios castiga el pecado, pero bendice la obediencia. El pueblo se fue a comer y a beber y a obsequiar porciones, esto es a compartir. No solo les hizo abrirse en misericordia sino también a pregonar, proclamar por todas las ciudades esta semana de celebración. Fue maravilloso lo que sucedió en ese día, cuando la Palabra del Señor ocupó su lugar en el corazón y la vida de este pueblo.

Pascal, el reconocido matemático y filósofo del siglo XVII, dijo que en todo corazón hu-

Valorar la palabra de Dios y su aplicación es una necesidad imperiosa para nosotros

primero que sucede es que nuestra conciencia nos acusa de pecado; sentimos dolor por los errores cometidos, reconocemos nuestra desobediencia. La luz de su santidad penetra en nuestras habitaciones de oscuridad y no podemos obviar nuestro abandono de la verdad, de sus mandamientos. A pesar de su gravedad, la Escritura nos consuela, nos anima y nos recuerda que el gozo del Señor es nuestra fuerza... y nuestras lágrimas se convierten en alegría, y abre nuestros ojos a nuevos horizontes.

El gozo es un tema que se abre paso a lo largo de todo el capítulo 8 de Nehemías. Un gozo que se renueva sólo cuando se encuentra en el Señor para renovar fuerzas, como en

mano hay un vacío que tiene la forma de Dios. Puede que las personas traten de llenar ese vacío con una vida de ocupaciones, obras, o tal vez drogas y alcohol. Una y otra vez ese anhelo de satisfacer el alma volverá, porque como dice Eclesiastés 3:11: "Dios ha puesto eternidad en el corazón del ser humano, sin que alcance el hombre a entender la obra que Dios ha hecho desde el principio hasta el fin".

Quando abrimos la Palabra de Dios encontramos una fuente de enseñanza y bendición, y nuestra vida responde en adoración y alabanza. Hay lugar para las sonrisas y las lágrimas, no son discordantes, ¡alabamos al Dios de toda gracia!

El sicómoro

Singular transformador de corazones



He aquí una curiosidad botánica de la gran creación: combinación de “higuera” con “moreira”. “Ficus sycomorus”, árbol robusto que crece hasta los 14 m. de altura en el valle del Jordán y tiene hojas como la mo-

raera actual.

El higo común se desarrolla desde dentro de la hoja, lo que llamamos el “axis” o eje de la hoja, mientras el sicómoro crece en pequeños racimos directamente del tronco del árbol, y cuando se deja en su forma natural el crecimiento, su tamaño es inferior, así como su calidad. Para ayudar a que los frutos sean más sabrosos, los higos tienen que ser tratados. Amós, el profeta, dijo: “No soy profeta, ni soy hijo de profeta, sino que soy boyero, y recojo higos silvestres” (7:14).

El tratamiento de esos frutos ocurre cuando han alcanzado pleno tamaño, pero todavía están duros e inmaduros. La labor es intensiva, requiriendo esfuerzo y paciencia. Se sube al árbol, el cabrahigos como también se lo llama, y con un cuchillo afilado o un pinche, hace una pequeña incisión en cada fruto. De ese modo, en pocos días los frutos maduran y están listos para recoger. Los frutos dañados resultan más dulces que los otros.

Resulta claro que era el alimento de la gente común, los pobres. Los higos comunes y más nutritivos eran la comida de los ricos privilegiados. Además, los pobres usaban la madera para sus construcciones, siendo inferior y más barato que las otras. Por

lo tanto, el sicómoro es una figura de Israel en su totalidad. Los frutos sobre el árbol son típicos de los individuos que buscan suministrar placer a Jehová, pero están inhibidos por las restricciones de la Ley, de las que no pueden escapar con sus propios esfuerzos.

En cambio, hoy, con Cristo, “el fin de la ley es Cristo, para justicia a todo aquel que cree...” (Ro.10:4). **Todos los “frutos” deben ser tocados o tratados por el Espíritu de Dios, si han de proporcionar placer al corazón de Dios.** En la narración, Amós es un tipo del Espíritu de Dios tocando individuos para alcanzar madurez y estar disponibles para el placer de Dios. “Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres” (Jn. 8:36).

La narración acerca de Amós está llena de instrucciones, pues él vivió en el reino de Roboam II, que hizo lo malo ante los ojos de Dios, y de Jeroboam, que siguió los malos caminos de sus antecesores. Amós temía a Jehová y vivía dependiendo del Dios de Abraham. **Había determinado que no se iba a dejar llevar por la mayoría de Israel,** que se había volcado a la idolatría, sino que estaba preparado para sufrir durezas, amenazas, abusos y rechazos, al seguir el camino que Dios le trazaba (Amós 7:15).

A través de los siglos de esta dispensación de la gracia divina, muchos siervos fieles del Señor han vivido vidas sencillas, con amor. No han llenado titulares de la prensa nacional, ni buscado popularidad entre los santos, sino que con quietud, no queriendo llamar la atención, han seguido el sendero de la fe: “Para que andéis como es digno del Señor,

Que el Señor nos toque el corazón para asegurar que nuestra vida produzca una manifestación continua de alabanza a la gloria de Dios

agradándole en todo, llevando fruto en toda buena obra, y creciendo en el conocimiento de Dios...” (Col.1:10).

El andar y testimonio de tales individuos, ha resultado de mucha bendición para almas necesitadas.

Amós no fue educado en la escuela de los profetas, ni era hijo de profetas, pero Jehová lo utilizó como un vaso digno, para llevar Su mensaje al rey y al pueblo.

Los apóstoles, tal como Amós en la antigüedad, no tenían títulos académicos, grandes riquezas o importancia social, pero el Señor los utilizó; como dice Hechos 4:13: “sabiendo que eran hombres sin letras y del vulgo, se maravillaban y les reconocían que habían estado con Jesús”.

El secreto divino del discipulado es una sencilla fidelidad a Dios. Que la gracia del Señor nos ayude a seguir el ejemplo de Amós, que con fidelidad anduvo en la voluntad de Dios.

A diferencia de la higuera convencional, el sicómoro desarrolla una tupida copa de ramas horizontales que lo hacen muy apropiado para subirse, posicionarse y esconderse, mientras puede observar a los demás. Zaqueo hizo eso cuando oyó que Jesús pasaría cerca de él en su camino de salida de Jericó. Él se escondió en el árbol (Israel como nación). Sin embargo, era uno de los “frutos” del sicómoro que sería tocado y atendido por el Espíritu de Dios. Zaqueo aprendió que el ojo de Jesús, que todo lo ve, podía

atravesar el camuflaje más espeso. Así pues, al ser visto se apresuró para descender del árbol y dar la bienvenida a Jesús en su casa. Una obra de Dios se había estado operando en Zaqueo a través del Espíritu divino, e hizo que confesara todo lo que había sido ofensivo, hiriendo a otros en su vida anterior, por lo tanto, “aquel que es el Juez de todos, le perdonó todo”.

La restitución de Zaqueo, sin duda, fue un fruto placentero al paladar de Jesús. Inicialmente, Zaqueo había estado esperando al Señor simplemente para descubrir quién era (Lc.19:5). Zaqueo descubrió quién era, y Él le salvó. Antes de los cambios radicales que ocurrieron en el corazón de Zaqueo, él había vivido su vida, llena de egoísmo. Cuando la salvación se hizo realidad en su alma, se apoderó de él una compasión que quería solo dar libremente e irrevocablemente.

Que el Señor por Su gracia y Espíritu, toque nuestros corazones para asegurar que nuestra vida produzca una manifestación continua de alabanza a la gloria de Dios, **“Llenos de frutos de justicia que son por medio de Jesucristo para gloria y alabanza de Dios”** (Fil. 1: 11).

¡¡Cuán bendecidos somos cuando contigo tenemos una parte!! 



Fe o no fe

Por Trini Bernal



No te parece que los contrastes ayudan a comprender o a interiorizar mejor algunas cosas? Puedo comprender mejor lo que es la luz del día cuando la contraste con la oscuridad de la noche. Valoro mucho más el agradable frescor de la primavera cuando experimento el sofocante calor del verano. Por desgracia, me doy cuenta de lo que significa para mí una persona cuando la pierdo. El contraste me permite dar el significado real a muchos conceptos que serían sólo palabras, si no tuvieran un opuesto.

Uno de estos contrastes saltó delante de mi vista en la lectura de esta mañana. “Curiosamente” estaba leyendo Romanos 4, en el Nuevo Testamento, y Números 14, en el Antiguo Testamento. El plan de lectura que sigo propone un texto del Antiguo Testamento y otro del Nuevo, y esos eran los que tocaban esta vez.

En Romanos 4 encontramos una descripción perfecta de lo que motivó a Abraham desde el principio. De él se dicen cosas como: “Él creyó en esperanza contra esperanza, a fin de llegar a ser padre de muchas naciones, conforme a lo que se le había dicho: ASÍ SERÁ TU DESCENDENCIA”, o “Sin embargo, respecto a la promesa de Dios, Abraham no titubeó con incredulidad, sino que se fortaleció en fe, dando gloria a Dios, y estando plenamente convencido de que lo que Dios había prometido, poderoso era también para cumplirlo”. Este capítulo de Romanos deja meridianamente claro que **fue la fe, la confianza absoluta de Abraham en su Dios, su Amigo, la que hizo posible su historia.** Y no es que no hubiera dudas, incertidumbres, perplejidades... Las hubo, claro que

las hubo. Donde hay una mente que piensa, tarde o temprano aparece el interrogante. A veces Abraham salió airoso, y otras veces, no tanto. Sin embargo, vemos a este hombre de fe creer “en esperanza contra esperanza”; cuando llegaba el momento crucial, no titubeaba, sino que estaba plenamente convencido de que Dios cumpliría Su promesa; lo que en alguna ocasión no tuvo tan claro era la manera en que Dios lo haría, y... bueno, ya sabemos lo que ocurrió, ¿verdad?

Esta clase de fe, la que está plenamente convencida de que Dios no miente, es la fe que es contada como justicia; en el caso de Abraham y en el nuestro, tantos años después. ¿Estás **plenamente** convencida? ¿Tienes la fe de Abraham?

Por contraste, como decía al principio, esta mañana leí Números 14. Es el capítulo que nos cuenta ese momento tan, tan triste en que Israel demuestra absoluta desconfianza en el Dios que le ha sacado de la más terrible y larga esclavitud, y le ha hecho un pueblo libre. Acaban de recibir dos informes muy contradictorios entre sí: uno de ellos podría calificarse de fantasioso, pero está respaldado por la promesa de Dios de darles la tierra; el otro es una visión muy realista del terreno, pero terriblemente ciega con respecto al brazo todopoderoso de Dios. ¿Cuántas veces nos vemos ante la misma disyuntiva? ¿Visión humana o visión divina? ¿Crear que Dios no miente NUNCA o preferir no comprobar ciertas cosas?

Israel escogió desconfiar, pero desconfiar con todas las letras. El texto bíblico cuenta que el pueblo se llevó toda la noche llorando de puro miedo y decepción, y a la mañana

siguiente, después de despotricar contra Dios y contra Moisés, deciden nombrar un jefe y volver sobre sus pasos a la tierra de la esclavitud. Josué y Caleb, convencidos de que podían tomar la tierra, tal y como el Señor ha prometido, tratan de convencer de nuevo al pueblo; pero todo lo que consiguen es que intenten apedrearlos. Dice la Biblia que la gloria del Señor tuvo que hacerse patente; quien sabe, quizá para proteger a Josué y Caleb de la jauría humana en que se había convertido Israel.

Y ya sabemos las consecuencias: Durante 40 años deambularon por el desierto, ninguno de aquellos desconfiados pisaría la tierra prometida, aunque sí sus descendientes. ¡¡Tremenda manifestación de falta de fe!!

Este es ese contraste del que hablaba. La fe de Abraham hace que me escandalice más aún la falta de fe de Israel al borde de la Tierra Prometida. **La falta de fe de Israel hace que me asombre aún más de la fe de Abraham ante unas promesas del todo increíbles y humanamente imposibles.** Y, sin embargo, Dios es el mismo en ambos casos. ¿Cuál es entonces la diferencia?

Intimidad, conocimiento, relación. Israel ha visto la mano poderosa de Dios actuar a su favor, pero ¿le conocen? Se han beneficiado de Él, pero no saben cómo es Su corazón y por eso no se fían de Él. Sin embargo, Abraham es otra historia. Este hombre conocía bien a su Dios, sabía que podía fiarse de Él, estaba seguro de que no miente. Fue llamado amigo de Dios... amigo de Dios ¿te imaginas? Esa es la clave. ¿Cómo me voy a fiar de quien no conozco? Eso es imposible. Hay un solo camino hacia la confianza absoluta en Dios y se llama **intimidad**. No me digas que eres una persona de fe si no pasas tiempo con Él, si no estás enamorada de su persona, si tu alma no está apegada a Él; si no le deseas más que a nada en el mundo, no puedo creerte. No hay más que dos posiciones: O te fías de Dios de todo tu corazón, o te apoyas en tu propia prudencia **¿en qué lado del contraste estás tú?** 

¿Te fías de Dios de todo tu corazón, o te apoyas en tu propia prudencia?



UN MATRIMONIO INTENCIONAL

La palabra “intencional” parece estar de moda en referencia a cómo debemos vivir día a día. “Vivir intencionalmente” es tomar pasos deliberados, pensados y premeditados para utilizar nuestro tiempo de forma productiva, para lograr metas concretas y tener la satisfacción de no caer en una rutina monótona e ineficaz. Esta **intención** también puede ser aplicada a la forma en que criamos a nuestros hijos, a nuestra relación de pareja y a nuestra relación con Dios.

La Biblia es muy clara en cuanto a mostrarnos que necesitamos vivir disciplinadamente; o sea, intencionalmente, con objetivos claros, con autocontrol (“dominio propio”), y no dejar que la corriente nos lleve, o poner nuestra vida en piloto automático actuando en forma apática e indiferente. El apóstol Pablo es un buen ejemplo de ello; en Filipenses 3:13-14 nos dice: “Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús”. A los efesios les dice: “Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo...” (5:15-16). Y todas conocemos bien la opinión del sabio rey Salomón sobre ello: “El alma del perezoso desea, y nada alcanza; Mas el alma de los diligentes será prosperada” (Proverbios 13:4).

Es fácil, con las demandas de nuestra vida diaria, tareas, el trabajo, los niños, problemas, ministerios, etc.... compartir muy poco tiempo juntos como pareja, **relegando nuestra relación a un simple vivir juntos, en vez de convivir como pareja**. A veces, el poco tiempo que nos queda para relajarnos y descansar, podemos, por preferencias propias, pasarlo en forma separada en vez de compartida: él viendo un partido de deportes en la televisión, nosotras en el internet, leyendo un libro o “Caminemos Juntas”, o simple-

mente yendo a nuestro dormitorio para dormir y dejar que él venga cuando quiera. Cuando estábamos de novios o recién casados, nuestra relación era el centro de nuestra vida, pero a medida que pasan los años, y todo lo demás demanda de nuestro tiempo, la confinamos al trasfondo, esperando que siga “bien” aunque en piloto automático... pero esto, en vez, nos aleja y debilita la unión. **¿Cómo aplicamos, entonces, esta intencionalidad a nuestro matrimonio?**

Como dijimos en la introducción, *intencionalmente* implica tomar pasos deliberados, pensados y premeditados; llamaremos a estos pasos “rituales”, es decir, ciertas formas de conectarnos que son planeadas, y luego repetidas para que formen parte de lo que hacemos diaria o semanalmente, forzándonos a sacar nuestra relación de ese trasfondo y a ponerla nuevamente “delante”. Lo que diferencia a un *ritual* de una *rutina* es que aquel tiene una conexión emocional; o sea, nos trae placer y nos fuerza a relacionarnos significativamente. No todas las parejas tendrán los mismos rituales, porque debe ser algo que es emocionalmente significativo para los dos, y hay parejas a las que les gustan ciertas actividades y otras que prefieren otras. Algunos ejemplos que daremos son básicos para toda pareja; otros ejemplos son opciones que puedes utilizar o que te pueden proporcionar ideas para crear tus propios rituales.

- **Rituales de conexión:** Los saludos, cuando nos despedimos por la mañana y nos reencontramos al final del día laboral, parecen algo básico, pero en muchas parejas, a medida que los años pasan, muchas veces se pierde la costumbre. Y es por eso que lo llamamos ritual; cada uno tiene que tomar parte en ello. Saludar con un beso, un abrazo y una sonrisa cada vez. Si no estamos a la puerta cuando nuestro esposo regresa porque estamos atendiendo al niño o algún otro quehacer, él nos busca y nos saluda de esta manera antes

de irse a cambiar a ropa más cómoda, o sentarse y prender el televisor. A la mañana, quien se vaya primero busca al otro para saludarle con un beso, abrazo, y algo que decimos en esa despedida diaria: puede ser un “te amo” o “que tengas un buen día” o “estaré orando por ti”.

También debemos tener un ritual de conexión diario en el que charlamos ininterrumpidamente por unos 15 minutos sobre el día, no para resolver problemas o sobre algo que ha surgido; es para charlar en su tiempo asignado, ya sea antes de ir a la cama o si podemos sentarnos a tomar un café juntos. En estos 15 minutos diarios solo hablamos de lo que ocurrió en el día; compartir algo placentero o simplemente si nos fue bien o no tan bien, algo que podemos charlar en frente de los niños si es que están allí. Si no nos fue tan bien, podemos decir cómo fue nuestro día en general o cómo nos sentimos, y simplemente agregar un “más tarde te cuento”. Pero es importante para nosotros como pareja conectarnos así diariamente, y es bueno para que nuestros hijos nos vean que estamos contentos de vernos nuevamente, que nos saludamos diariamente en forma cariñosa y que queremos compartir nuestras experiencias el uno con el otro.

• **Rituales de intimidad:** En esto, por supuesto, cada pareja puede tener sus propios rituales en cuanto a preparar un buen ambiente para disfrutar de nuestra compañía a solas el uno con el otro. Pero también a esto agregaría rituales de tener una salida semanal o cada dos semanas

• **Rituales de cotidianidad:** Acá incluiremos actividades que son ordinarias pero que hacemos juntos y con regularidad. Por ejemplo, algún hobby o trabajo que hacemos juntos, si trabajamos en el jardín o tenemos una lista de proyectos a la que le dedicamos cada sábado por la mañana para ir cumpliéndola de a poco. Aun podemos incluir algún ministerio que hagamos juntos, no individualmente, algo que hacemos como pareja.

• **Rituales de índole espiritual:** No siempre es fácil, cuando tenemos hijos pequeños, tener tiempo para leer juntos la Biblia y tener nuestro devocional; aun si nos levantamos bien temprano, alguna interrupción puede ocurrir. Pero sí podemos cada noche terminar el día orando juntos y tomando nota de nuevos motivos de oración y también de aquello que podemos agradecer al Señor. Si hemos tenido nuestro momento con el Señor leyendo por separado una porción de la Biblia, podemos compartir algo que hemos aprendido, o hacer una simple mención de ello en nuestra oración. Si lo hacemos cada día, no como rutina sino como algo que compartimos sinceramente juntos, es un ritual que nos ayudará a crecer más íntimamente en nuestra relación mutua y con Dios.

Busquemos entonces el ser **intencionales en nuestra relación matrimonial**, poniéndola nuevamente en su lugar de prioridad; no dejemos que siga siendo relegada y abandonada por las muchas ocupaciones del día. Si nos comprome-



NO DEBEMOS PONER NUESTRA VIDA O RELACIÓN MATRIMONIAL EN PILOTO AUTOMÁTICO, ACTUANDO DE FORMA APÁTICA E INDIFERENTE

juntos, los dos dedicando este tiempo para charlar más a fondo, y compartir aquello que un ambiente fuera del hogar a veces hace más propicio, debido a la intimidad para hacerlo. También aquí incluiremos el celebrar nuestro aniversario en forma especial y particular cada año; es el cumpleaños de nuestro matrimonio, ¡celebrémoslo!

temos a utilizar rituales planeados y coordinados para que sean incluidos naturalmente en nuestra vida diaria, veremos que, al ir manteniéndolos a través de los años, podremos ser diligentes en mantener ese amor vivo y nuestra conexión íntima fuerte. 

PÚAS Y CELOS

Estos días me llamó la atención un artículo que leí acerca de factores de riesgo de muerte. La contaminación incide en un 5%, la obesidad en un 20%, el consumo de alcohol en un 30%, pero ¡¡la soledad en un 45%!!

Esta soledad, la que es crónica, mata; por eso se incentiva a las personas a realizar una vida social más activa. Esta idea la proponen como un descubrimiento de estas épocas, con el avance de la tecnología, lo virtual, la cantidad de tiempo que se consume en las redes... Sin embargo, este sentido de lo social ya lo tenía Dios desde el principio, y lo vemos a través de toda la Biblia. Si vamos al Génesis, dice: "Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza" **Hagamos**. ¿Quiénes? ¡Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo! Dios, lo diseña así porque tiene esta idea de comunidad, de compañía. Otros estudiosos hablan de que la relación con los demás es tan importante que por eso estamos dotados de cinco sentidos: vista, oído, gusto, olfato, y tacto, uno que recubre todo, el más extenso, "la piel", de pies a cabeza. No es casualidad que cuando alguien no nos cae bien digamos: "cuestión de piel", "me pone la piel de gallina", etc.

La relación es la conexión de una cosa con otra, es *entre-lazar*, es una ida y vuelta, por eso dice que no es bueno que el hombre (o que la mujer) esté solo, y para eso hace ayuda idónea, complementaria -no competitiva. ¡Qué paradójico que algo tan necesario sea tan complicado! **Necesitamos relacionarnos, estar con otros, pero es una de las cosas que más cuesta.**

Las estadísticas de recursos humanos dan

como resultado que las renunciadas mayoritariamente tienen que ver con no poder sostener o aguantar determinados vínculos. Se hicieron estudios cuyos resultados arrojan datos muy interesantes, en donde a las personas se les ofrecen posibilidades económicas de ascenso y, sin embargo, cuando no se mantiene un buen ambiente de relaciones en el trabajo, renuncian a ello.

Dios en su sabiduría nos dice que debemos amar a Dios con toda el alma, con todas las fuerzas, con toda la mente, corazón, con todo el espíritu... ¡y a nuestro prójimo como a nosotras mismas! Si no amamos a Dios, fuente de todo amor, no podemos amarnos ni a nosotras ni a los demás; y si no nos amamos adecuadamente a nosotras mismas, no podemos relacionarnos ni amar a los demás como corresponde (Mt.22:39). Relación con Dios, con nosotras mismas y, después, con los demás.

Uno de los ejemplos que me resulta más gráfico, es el del puercoespín, un roedor chiquito con 30.000 púas, que necesita obviamente relacionarse para aparearse con su especie. Sin embargo, cuando se junta se pincha, se lastima, se infecta, se hiere, se roza... Por eso tuvieron que aprender a relacionarse a través de lo que los estudiosos de esta especie llaman *la danza*; se ponen en dos patas, levantan las púas hacia atrás, se ponen de frente (o sea de pechito) donde no tienen espinas, y se relacionan. Si lo miramos desde otro lado, la danza habla de un espíritu de alegría, de buena onda, de querer pasarlo bien, de aprendizaje; hay que hacer un esfuerzo para disponerse positivamente, para relacionarse bien y disfrutar con ello.

¿Y qué sucede con nosotros? Cuando nos re-

¿TE CUESTA RELACIONARTE CON LOS DEMÁS?

lacionamos con otros, ¿mostramos un espíritu de alegría o nos lastimamos, nos infectamos, nos herimos, nos agredimos con las “púas”? En cuanto a estas “púas”. Una de las más frecuentes y que aparece para arruinar todo tipo de vínculos, es: *los celos*.

¿¿QUÉ SON LOS CELOS??

Se puede definir como una actitud de envidia, resentimiento frente a una persona a la que consideramos como rival porque logra mayor éxito que nosotras; por lo general son el resultado de frustración en intentos por lograr un objetivo deseado que no se alcanza. Los celos se manifiestan de distintas formas; la persona se siente incómoda en su ambiente, se siente desconfiada, a menudo ataca a su víctima, la difama, en algunos casos se llega hasta la agresión física. La persona celosa puede ser irritable, tensa, nerviosa, se siente incapaz de satisfacer las expectativas propias y de los otros, calumnia, trata de elevar su propia autoestima descalificando a los demás.

Para ayudar a una persona celosa es necesario comprender las causas que producen estos sentimientos de envidia, de incompetencia, de celos.

Quizá te resulte exagerado, pero se me viene a la cabeza la historia de **Caín**, que por celos mató a su hermano **Abel**; vio que la ofrenda de él fue preferida por Dios, decayó su semblante... llevó a su hermano al campo y lo mató. **José** fue vendido por sus hermanos, también por celos. Quizás nosotros no matamos físicamente, pero sí con la indiferencia, con actitudes... de ahí la frase tan popular: “La mató con su indiferencia”.

Muchas veces encontramos el origen de los celos en la crianza: Padres que los provocan haciendo comparaciones entre hermanos; nacimiento de un nuevo hermanito que desvía y acapara la atención; sobreprotección que genera un sentimiento de incompetencia, de inseguridad; favoritismo de algunos de los progenitores; falta de desarrollo espiritual...

En Santiago se nos advierte que los celos son terrenales y diabólicos, que no provienen de Dios, que debemos pedir sabiduría para “extirparlos”. En Colosenses 3, se nos insta a despojarnos del viejo hombre y todas sus obras, entre las cuales encontramos los celos.

En nuestros siguientes artículos vamos a ir viendo otro tipo de **púas** que dificultan la relación y los vínculos con los demás, con el propósito de que Dios nos ayude a ir modificándonos para parecernos cada vez más a nuestro Señor Jesucristo, para que vincularnos nos resulte placentero y no trabajoso. ¡Qué bueno poder estar “juntas en armonía,” sin lastimarnos! Es allí donde Dios envía bendición y vida eterna (Salmos 133:1). ¡Qué Dios nos ayude! 



LA AMISTAD EN CRISTO

Por Margarita Burt

“Jonatán hijo de Saúl amaba a David en gran manera” (1 Samuel 19:1).



La amistad cristiana es uno de los dones más preciosos que Dios nos ha concedido. Es un medio que, personalmente, nos ayuda a crecer espiritualmente, y también sirve para aportar muchas cosas al otro. Todas tenemos amigas que han sido una enorme bendición en nuestras vidas espirituales. Vamos a dedicar unos momentos para reflexionar en el amor que unía a David y Jonatán como ejemplo de la amistad en Dios. Esta amistad se cuenta entre las más hermosas de la historia universal. Cuanto más alto el precio que uno tiene que pagar para mantener la amistad, y cuanto más sacrificio implícito en el coste, tanto más hermosa resulta ser, hasta que llegamos al punto más alto, con aquella amistad que une a Jesús con los hombres, en la cual la Persona más alta pagó el precio máximo para llamarnos sus amigos. Existen elementos en la historia de Jonatán y David que arrojan luz sobre la amistad que nos brinda el Señor. Jonatán, siendo príncipe y heredero del trono de Israel, estuvo dispuesto a renunciar a él en favor de su amigo del alma, David, uno del pueblo común. Es imposible no ver en esta disposición al Señor Jesús, quien abandonó su trono y la gloria que compartía con el Padre para descender a este mundo oscuro donde entabló amistad auténtica y profundamente sentida con personas infinitamente inferiores a Él, pagando el precio último para que pudiésemos com-

partir su trono con Él.

Después de esta digresión que nos deja pensativas, volvamos a nuestra historia. ¿Cuál fue la atracción entre David y Jonatán? De entrada, tenemos que denunciar la noción moderna de que lo suyo tenía elementos de homosexualidad, porque no hay nada en el texto que lo indique. Los dos eran muy varoniles, valientes hombres de guerra, maridos con hijos. Jonatán demostró su valentía en muchas ocasiones, pero vamos a citar una de ellas que también muestra su espiritualidad. Jonatán dijo a su paje de armas: *“Ven, pasemos a la guarnición de estos incircuncisos; quizá haga algo Jehová por nosotros, pues no es difícil para Jehová salvar con muchos o con pocos”* (1 Samuel 14:6). Juntos, Jonatán y su paje, derrotaron a seiscientos filisteos. ¡Cuánta fe y qué humildad! Tanto Jonatán como David amaban a Israel y estaban comprometidos en cuerpo y alma con su causa, **no tanto por patriotismo como porque era el pueblo de Dios**, unido a Dios con un pacto eterno, heredero de las promesas de Dios, y el lugar donde Dios tenía su trono. La valentía y el amor a Israel eran cosas que estos amigos tenían en común.

Las amistades más profundas tienen un componente divino, pues los amigos cristianos comparten a Dios. Los dos están pegados a Él, y, por tanto, unidos el uno al otro. Han descubierto la inmensidad de la gran-

Las amistades más profundas tienen un componente divino...



deza de Dios, y su cercanía. Se comunican con Él y andan con Él en su compañía, y esto lo comparte el uno con el otro. Así fue con David y Jonatán. La Palabra de Dios, tanto la íntima y personal como la escrita, les cautivaba, les movía, y, en base a ella, hicieron proezas. Cuando les convencía de pecado, se quebrantaban (Salmo 51), y cuando les revelaba la perfección de Dios, se conmovían y lo vertían en alabanza a su Nombre (Salmo 18). Cada uno inspiraba al otro en el Señor. Cuando David estaba desanimado, Jonatán le dio ánimos: *“Entonces se levantó Jonatán hijo de Saúl y vino a David a Hores, y fortaleció su mano en Dios. Y le dijo: no temas, pues no te hallará la mano de Saúl mi padre, y tú reinarás sobre Israel, y yo seré segundo después de ti; y aun Saúl mi padre así lo sabe”* (1 S. 23:16-17). **Un amigo recuerda al otro las promesas del Señor para fortalecer su fe. Cree juntamente con el otro que Dios hará lo que ha prometido.** ¡Aquí tenemos precisamente a Jonatán animando a David a creer que el trono un día será suyo, tal como Dios le había prometido! Su padre estaba agarrado al trono, mientras que Jonatán había renunciado a él para que lo tuviera su amigo.

Al principio Saúl también amaba a David y lo quería tener de yerno (18:22), pero los celos destruyeron aquel amor hasta que deseó su muerte con una locura obsesiva. Jonatán hacía de intermediario entre David y su padre. Tanto él como su padre eran conscientes del coste que Jonatán pagaría para librar la vida de su amigo. En esto también nos recuerda al Señor Jesús, que hace de intermediario entre nosotros y su Padre, con gran coste

personal. Jonatán fue motivado no solo por su amor a David, sino también por el bien de Israel, porque David servía a los intereses del país: *“Después hubo de nuevo guerra; y salió David y peleó contra los filisteos, y los hirió con gran estrago, y huyeron delante de él”* (19:8). Al escuchar a su hijo, Saúl admitía que David no le había hecho ningún mal (19:4), pero sus celos eran más fuertes que su razón, y terminaban dominándole. *“El amor no tiene envidia”* (1 Cor. 13:4). Las dos cosas son incompatibles. El amor de Saúl por David terminó convirtiéndose en odio. En cambio, el amor de Jonatán por David no conocía nada de envidia. Si la hubiese habido, habría destruido la amistad.

Al final Jonatán muere en el campo de batalla; al igual que el Señor Jesús murió, este fue el coste que Jonatán tuvo que pagar para que David tuviese el trono. Si hubiese vivido, seguramente habría habido guerra civil entre David y la casa de Saúl, no por su culpa, sino por intereses políticos. ¡Cómo David lamentó la muerte de su amigo! Nunca tuvo otro igual. *“¡Cómo han caído los valientes en medio de la batalla!... Angustia tengo por ti, hermano mío Jonatán, que me fuiste muy dulce. Más maravilloso me fue tu amor que el amor de las mujeres. ¡Cómo han caído los valientes, han perecido las armas de guerra!”* (2 Samuel 1:25-27). Si hubiese vivido, solo podríamos especular sobre cómo su amistad habría ayudado a David a vivir una vida de aún más fe y santidad, pero Dios lo dispuso así.

¡Qué nosotras podamos ser amigas de nuestras amigas, y, sobre todo, amigas de verdad del mayor Amigo que jamás tendremos!

SOBRIEDAD

El equilibrio necesario

Por Dioma de Álvarez



uando se trata de tomar decisiones, con respecto, por ejemplo, a la palabra adecuada para el momento y la circunstancia; a vestirnos con el atuendo requerido para la ocasión; a estar en el lugar y el momento preciso... ¡Cuán importante es la sobriedad! Esa cualidad que refleja equilibrio, sin excesos, sin exageraciones. Es de gran valor en la conducta de una mujer cristiana, y así lo aprecia nuestro Dios.

“Sobriedad” es una gran palabra en la Biblia; particularmente en el Nuevo Testamento, es citada como una expresión del carácter cristiano en: ancianos, diáconos, mujeres, hombres de edad madura y jóvenes. **Significa el dominio de sí mismo.** Es una hermosa virtud y refleja un espíritu equilibrado, estable.

¿Cómo pensar, decir y hacer lo correcto sin dejar que nuestras pasiones, las circunstancias o las personas nos dominen? Necesitamos el autocontrol para no ser arrastradas por los excesos. El apóstol Pablo nos dice: “Todo me es lícito, pero no todo conviene; todo me es lícito, pero no todo edifica” (1 Co. 10:23).

El mundo nos rodea con el ruido de su actividad devoradora y de sus placeres engañosos, con la mezcla de angustia y de jactancia que lo agita, los conflictos que lo consumen, las convulsiones que no puede dominar; el juicio divino está suspendido sobre él y no quiere darse cuenta de ello. Nuestro Dios desea que estemos en este mundo, aunque no pertenezcamos a él. Separadas moralmente, viviendo

como lo que somos: “Ciudadanas del cielo”. Por eso nos exhorta el apóstol Pedro: “Por tanto ceñid los lomos de vuestro entendimiento, **sed sobrios**, y esperad por completo en la gracia que se os traerá cuando Jesucristo sea manifestado” (1Pedro 1:13).

Con la lectura y meditación cuidadosa de la Palabra, podemos tener el conocimiento adecuado de Sus planes soberanos para la humanidad y para Su pueblo redimido (la Iglesia), y el Espíritu morador nos da la iluminación necesaria para creer y gozarnos en la esperanza que no avergüenza. Y ¿cuál es esa esperanza? Que Su gracia se manifestará por completo en nosotras el día que veamos el rostro de nuestro Salvador, a quien amamos sin haberle visto. Podemos esperar confiadamente; aunque para esto **es necesario que el conocimiento de la verdad divina gobierne nuestros pensamientos y corazones**, y así nos proporcione el equilibrio necesario para mantener nuestras prioridades en orden. ¿Qué es lo de mayor importancia para mí? ¿Qué considero de valor en esta vida? ¿Hacia dónde se dirigen los afectos de mi corazón? ¿Puedo disfrutar de las cosas de este mundo sin que ellas mengüen mi amor por el Señor? ¿Puedo administrar sabiamente mi tiempo de tal manera que siempre brinde las primicias a Aquel que me amó y se entregó a sí mismo por mí en la cruz?

Ante los cambios vertiginosos y la creciente impiedad en que vivimos, **debemos evitar** caer en estado de ansiosa inquietud o en la negligencia indiferente y, aún más, dejarnos

embriagar por el materialismo, los afanes de este siglo y las codicias de las cosas de este mundo... Pues, perderemos la perspectiva correcta del futuro que nos aguarda. Pero para tener un carácter templado, es necesario mirar todas las cosas como Dios las ve. Esa visión sólo la obtendremos en la Biblia; el plan divino allí revelado nos llevará a confiar cada día en la sabiduría, el poder y la bondad perfecta de nuestro Dios inmutable.

Cuando el corazón se llena de cargas onerosas, que tienen sus raíces en la desconfianza y la incredulidad, preocupaciones personales, angustias familiares, ansiedad por el presente, temores por el futuro, por la iglesia; cuando razonamos en vez de confiar, cuando dudamos en vez de depender de nuestro Dios... **nuestro deber es permanecer sobrias**, esto es gobernar tanto al hombre exterior como al interior con las reglas de la temperancia.

Al pasar por experiencias amargas y dolorosas, que parecen ocultar la bondad de nuestro Dios, ¿dónde acudir a por ayuda? ¿Qué respuestas dar a los que demandan razón de nuestra fe? ¿Podremos mantener la calma en esos momentos sombríos de la vida, como aquella mujer sunamita, con una fe que fue capaz de elevarse por encima del dolor que llenaba su corazón de madre, sabiendo que el niño muerto estaba acostado en la habitación del profeta, y que frente a las preguntas incrédulas pudo decir: "Paz"? (2 Reyes 4:19-23). Aunque las tormentas de la vida nos azoten, **necesitamos templanza**, para no permitir que ellas nos arrastren y nos hundan en el mar de la desesperación y la angustia, o en el profundo cieno del desánimo. Es en esos instantes, como en todos los momentos de nuestra vida, que hemos de mirar a Cristo.

Cuando se nos hace difícil esperar pacientemente y en silencio, **necesitamos dominio propio**, pues por naturaleza somos muy impacientes. Hemos de aprender que podemos contar con nuestro Señor en todo. Él siempre cumple sus planes en el tiempo previsto. Miremos al Hombre perfecto, nadie ha mostrado un carácter más templado y manso que Él. Nunca perdió el control de sus impulsos; para enseñar la verdad no le fue necesario gritar, sin embargo, es admirable la autoridad con que lo hizo. Evitó la fama y la popularidad, no porque estas

puadiesen distraerle de su meta final de llegar a la cruz, sino para darnos ejemplo a nosotras de que la vida de comunión con Dios buscará siempre Su gloria, no la nuestra propia. Él supo cuándo responder y cuándo quedarse callado; frente a los religiosos no escatimó expresarles la realidad de sus corazones endurecidos por la incredulidad. Ante Pilato, enfrentando numerosas acusaciones de los principales sacerdotes, mostró tal dignidad y calma que asombró al gobernador romano (Marcos 15:4,5). Y con toda la razón del mundo, aunque su vida estaba en juego, ni una palabra en defensa propia salió de Sus labios. Era tiempo de callar.

¿Cómo reaccionamos nosotras, cuando somos criticadas o acusadas falsamente?

Es fácil perder el control, es difícil callar y contenerse. Pero podemos encomendar nuestra causa al Señor y dejar que Él nos vindique (1 Pedro 2:23). Pongamos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de la fe, el cual por el gozo puesto delante de Él sufrió la cruz, menospreciando el oprobio... (Hebreos 12:2). 

¿Cómo pensar, decir y hacer lo correcto sin dejar que nuestras pasiones, las circunstancias o las personas nos dominen?



www.caminemosjuntas.org
Facebook: camjuntas

Roca de la Eternidad



Generalmente creemos que detrás de los himnos hermosos que se cantan en nuestras iglesias, que expresan sentimientos tan profundos; como los que brotan de un alma angustiada, expectante, agradecida, o esperanzada... tiene que haber alguien a quien solo deben faltarle las alas para volar por encima de toda la miseria que la vida cotidiana puede producir. Eso podría ser así en muchos casos. Sin embargo, cuando conocemos la biografía de algunos de los autores de los poemas, no dejamos de constatar fuertes contradicciones en sus vidas, ya que parecen ser capaces de elevarse espiritualmente al igual que tener comportamientos mezquinos que merecen desaprobación como cristianos. Humanos, al fin.

Y este parece ser el caso del autor de este himno "Roca de la eternidad", quien malgastó demasiado tiempo en ir contra los principios de Wesley, a través de cuyo ministerio se había convertido.

Sin embargo, o precisamente por esta lucha que mantuvo toda su vida, *Roca de la Eternidad* es un himno que describe perfectamente la seguridad que Cristo representa para las almas pecadoras con deseo de redimirse.

El poema de este himno fue compuesto por Augustus Montague Toplady (1740-1778), nacido en Inglaterra. Su padre, un oficial inglés, falleció cuando él tenía un año, criándose con su madre, una mujer piadosa, y un tío. Con 14 años se trasladó a Irlanda, y un año más tarde, escuchando a un seguidor de Wesley, James Morris, en un granero, sintió la convicción de pecado y se convirtió, siendo un incondicional de las doctrinas de Wesley. Sin embargo, más tarde, cuando se volvió un calvinista convencido, mantuvo una fuerte polémica con Wesley en la defensa intensa de la predestinación, hasta

que éste dejó de contestar a sus diatribas.

La génesis de este himno parece que fue una experiencia en medio de una tormenta; incluso hay una placa en un lugar donde se cree que Toplady recibió su inspiración. Una tarde, durante un extenso paseo, el tiempo cambió y una furiosa tormenta se adueñó del lugar. El joven buscaba un refugio, que parecía no existir; truenos, relámpagos y lluvia, caían inmisericordes. De pronto vio una enorme roca, con una abertura en ella que parecía ser un buen refugio. Efectivamente, aquella oquedad le permitió sentir paz y seguridad en medio de la tormenta exterior, y le inspiró este poema, transformado luego en himno.

La primera estrofa reconoce que Dios es la Roca inamovible y eterna, quien se abre, se acerca al humano para brindarle seguridad. Solamente en ella, dentro de ella, se encuentra paz, protección y agua viva que quita la sed y limpia de pecado.

Muchos versículos, especialmente en los Salmos, hablan de Dios como una roca que sirve de refugio, de fortaleza, de amparo, de escudo, de baluarte. Mencionan a Dios como Roca de Israel (Gn. 49:24; 2^a S. 23:3...), mi roca (2^a S. 22:2; Sal.28:1; 32:2; 62:2...), Roca de salvación (Dt. 32:15; Sal.31:2; 89:26...), refugio (Sal.18:2; 71:3...). Y animan a confiar perpetuamente en Dios, porque Él es la fortaleza de los siglos (Is. 26:4). Cristo es la Roca espiritual de la cual todos pueden beber, como hicieron los israelitas en el desierto (1^a Co. 10:4).

En la segunda, el autor admite que solo por la fe en esa Roca, en Cristo, será justificado. En Romanos 3:28 se afirma rotundamente que "*El hombre es justificado por fe sin las obras de la ley*". Nada importa el intento del hombre para ganarse el aprecio de Dios. Por más que pongamos todo de nuestra parte para justificar-

Cristo es la Roca inamovible y eterna

LETRA

nos, mediante nuestros vanos intentos de serle fiel, por más dolor del alma que tengamos, por más buenas obras que hagamos, sólo la confianza en esa Roca, en ese refugio seguro y estable, nos permitirá no sólo ser justificados, sino triunfar sobre el mal.

La tercera estrofa es un reconocimiento de que nada de lo que tenemos puede ser importante para encontrar la paz y pureza que deseamos tener. Solamente cuando nos sentimos en profunda necesidad, sin recursos, es cuando podemos ser limpiados y purificados al asirnos de la cruz, del sacrificio de Cristo. Seguramente el autor del himno tuvo en consideración Romanos 5:1: *“Justificados, pues, por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo”*; y 1ª Juan 1:9: *“Si confesamos nuestros pecados, el es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad”*.

Finalmente, **en la última estrofa** el autor suplica la presencia cercana de esa Roca tanto en su tránsito por la vida como cuando fallezca. Y será entonces, cuando hayamos traspasado los límites de la vida mortal y nos presentemos ante el tribunal regio e inapelable de Dios, cuando desearemos ampararnos, protegernos bajo la Sombra del Altísimo, en la Roca de la eternidad, escondidos en Cristo como dice Colosenses 3:3: *“Porque habéis muerto, y vuestra vida está escondida con Cristo en Dios”*.

La bella música de este himno, compuesta en 1830, se debe a Thomas Hasting (1784-1872). T. Hasting fue un prolífico profesor de música norteamericano que compuso cerca de mil melodías y más de seiscientos textos.

Finalmente, la traducción al castellano fue realizada por el inglés Thomas Martin Westrup (1837-1909). Éste, habiéndose trasladado a Méjico por trabajo de su padre, participó en la fundación de la primera iglesia evangélica en

América latina, en Monterrey (Méjico) en 1864. Cada uno de nosotros tenemos aún la oportunidad de buscar la Roca Eterna que es nuestro Dios. 

*1

Roca de la eternidad,
fuiste abierta tú por mí.
Sé mi escondedero fiel,
paz encuentro sólo en ti:
Rico, limpio manantial,
en el cual lavado fui.

*2

Aunque sea siempre fiel,
aunque lllore sin cesar,
del pecado no podré
justificación lograr;
Sólo en ti teniendo fe,
sobre el mal podré triunfar.

*3

Nada traigo para Ti,
mas tu cruz es mi sostén.
Desprovisto, en escasez,
hallo en Ti la paz y el bien;
Sucio y vil acudo a Ti,
a ser puro y limpio al fin.

*4

Mientras haya de vivir,
y al instante de expirar;
Cuando vaya a responder
en tu augusto tribunal;
Sé mi escondedero fiel,
¡Roca de la eternidad!

El juego y los juguetes (I)

*“Los juegos de los niños deberían considerarse sus actos más serios”
(Montaigne)*

Hoy sabemos muy bien que las madres se quejan de que sus hijos no saben jugar. Las pantallas han sustituido, en muchas casas, a los juegos en general, sobre todo conforme los hijos van haciéndose mayores. Por lo tanto, nosotras, las madres, debemos tener tiempo para promocionar los juegos de toda la vida, recordando que jugar con nuestros hijos no es nunca una pérdida de tiempo y, jugando con ellos, debemos intentar que lleguen mucho más tarde a las “deseadas” pantallas. Ya llegará el momento en que éstas se tendrán que incorporar a sus vidas debido a la necesidad, hoy, de las nuevas tecnologías, pero tendrá que ser en su justa medida y de forma adecuada a la edad.

Nos dedicaremos en este número a analizar brevemente los juegos y juguetes necesarios para los niños más pequeños.

Para empezar, debemos aclarar que jugar no es solo una diversión; es, también, **una necesidad para el niño**. Jugando aprenderá, se expresará, curará “heridas”, reproducirá el mundo de los adultos...

El juego es la expresión de su mundo afectivo, de lo que siente; es un modo de elaborar experiencias difíciles y de afrontar situaciones. También puede expresar, a través del juego, su mundo cognitivo, lo que sabe, a través del lenguaje y sus creaciones y combinaciones mentales.

Hoy sabemos que jugar constituye un medio de prevención de futuras dificultades, y será educativo en muchos sentidos, además de enseñarles la perseverancia y a integrar el mundo de la fantasía en la realidad.

A la hora de escoger juguetes, las mamás y la familia en general debería tener en cuenta:

- Elegir en función de la edad pero, también, de los intereses y los gustos del niño.
- Que el juguete sea atractivo (sabiendo que esta atracción no será para siempre; los niños van cam-

biando y sus gustos y necesidades también).

- No escoger juguetes que fomenten valores negativos.
- Limitar el número de regalos al año.
- Que tenga una selección para todos los momentos: que pueda jugar solo, en compañía, en movimiento o quieto.

Los **juguetes** los podemos clasificar en cinco categorías:

1. Juguetes para activar los aspectos sensoriales

Tendrán que ver con juguetes que se disfrutan con los sentidos. Les ayudarán a descubrir su cuerpo, estimularán su desarrollo psicomotriz, la coordinación óculo-manual, y potenciarán su curiosidad. Ejemplos de estos juguetes son: sonajeros, juguetes musicales, muñecos de diferentes texturas, cuentos de distintas telas, cubos blandos, etc.

2. Juguetes dedicados a la motricidad

Sirven para coordinar movimientos, para que se orienten mejor en el espacio, aumentan su independencia y les ayudan a ganar seguridad en sus movimientos.

Ejemplos de estos juguetes son: arrastres, correasillos, triciclos, pelotas, túneles.

3. Juguetes que promueven la imitación

Les ayudarán a expresar y canalizar sus emociones, aprenderán a compartir y a relacionarse con los demás, entenderán mejor el mundo que les rodea.

Ejemplos de estos juguetes son: muñecos de todo tipo, casas de muñecas, cocinas, disfraces, supermercados, maletines de electricista, mecánico, médico, veterinario, teléfonos, etc.

4. Juegos de lógica

Desarrollan la capacidad de razonamiento, de memoria, de observación. Consiguen una mayor capacidad de atención. El éxito en estos juegos aumenta la confianza del niño en sí mismo.

Ejemplos de estos juguetes son: juegos de apilar, encajar, rompecabezas o puzles; en general, los

juegos de mesa.

5. Juegos que fomentan la creatividad

Le ayudan a superarse, favorecen la toma de decisiones e iniciativa propia, le ayudan a explorar materiales, formas, colores; a fomentar la fantasía y la imaginación.

Ejemplos de estos juguetes son: pizarras, barro, plastilina, construcciones, pinturas, instrumentos musicales.

Por **edades**, tendremos que tener en cuenta las pautas siguientes:

De 0 a 1 año

En este año distinguimos dos períodos muy bien definidos:

- El primer semestre de vida, en el que descubrirá su cuerpo y su entorno, con su boca, sus ojos y sus manitas.

- El segundo semestre, en el que su prioridad será moverse, desplazarse.

Los juguetes, en estos doce meses, tienen que ser fáciles de manipular, atractivos, seguros, tienen que estar a su alcance, pero un adulto ha de estar presente mientras juegan, preferiblemente el padre o la madre. Los peluches, en general, los móviles, objetos de los que pueda tirar y que estén sujetos a su cuna o sillita, mantas de distintas telas para el suelo, muñecos o casas blanditas, sonajeros, juguetes luminosos, etc.

Entre 1 y 2 años

Aparecerán sus primeras palabras. Ya puede hacer algunas poquitas cosas el niño o la niña, solos. Le gustará probar emociones nuevas, todo lo tocará y será un inagotable explorador. Su comprensión crece mucho y, por lo tanto, podrá estar un ratito ante un cuento o escuchando una historia. Le encanta empujar, mover cosas. En este momento es buena idea poner a su alcance juegos que se mueven gracias a mecanismos, juegos musicales, tableros de construcción, muñecos que interactúan, correpasillos, etc.

Entre 2 y 3 años

Empieza a utilizar sonidos y lenguaje en el juego. Inicia el juego simbólico. Imita a los adultos. Quie-

re hacer las cosas solo/a. Considera que todo es suyo y le cuesta compartir. Le gusta probar nuevas emociones. Como su comprensión va en aumento, le gusta escuchar cuentos.

Los mejores juguetes en esta etapa serían cubos para hacer construcciones, juegos de madera y plástico que se muevan con mecanismos, balancines, juegos con música incorporada, puzles de piezas muy grandes, bicis o coches en los que pueda subirse, camiones de los que pueda tirar. Mascotas... Cantar canciones con ritmo, palmas, saltando. Subir al tobogán, columpiarse, montarse en animales móviles, emparejar dibujos con sonidos (por ejemplo: el tren "Chu, Chu"). Juegos simbólicos: curar muñecos, darles de comer, etc.

Entre 3 y 4 años

Empieza a disfrutar de la compañía de otros niños. Hasta ahora, aunque jugaran juntos, cada uno iba a lo suyo. A partir de esta edad, es más fácil que compartan los juegos. Les gusta hacer cosas que se les reconozca. Será capaz de pasar más tiempo solo jugando.

Juegos de tiendas, cocinas, aparcamientos de coches, muñecos, triciclos, tarjetones de dibujos para colorear, grandes dominós, etc.

Entre 4 y 5 años

Les gusta jugar en grupo. Tienen capacidad para expresar sus sentimientos. Les gusta explicar cosas y que les escuchen. Su vocabulario es, ya, muy amplio. Su curiosidad es insaciable. Es la época del "¿Por qué...?".

Instrumentos musicales, juegos de mesa, vehículos dirigidos, motos o bicis de tres ruedas, en las que pueda subirse y desplazarse, boleras, disfraces, dominós, puzles, materiales para pintura o trabajos manuales sencillos, etc.

Esperamos poder, en el próximo número de la revista, explicar un poco más sobre juegos y juguetes para los niños más mayores.

De momento, ¡juega todo lo que puedas con tus hijos! ¡Es una gran inversión de tu tiempo!

¿Qué te parece? 



Jugar con nuestros hijos
no es nunca una pérdida
de tiempo

Alimentación durante la lactancia



anto pediatras como expertos en nutrición infantil coinciden en que el mejor alimento para el bebé es la leche materna, siempre que esto sea posible. Amamantar al bebé es una de las experiencias más singulares que una mujer puede tener.

Pero la madre debe ser consciente de que durante el periodo de lactancia, al igual que durante el embarazo, su alimentación debe ser nutritiva, variada y saludable, puesto que la calidad de la leche depende de su dieta.

Las necesidades energéticas de la madre durante la lactancia aumentan alrededor de 400 a 500 calorías al día.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Todo tipo de verduras. Por su contenido en vitaminas, minerales y fibra. Especialmente la zanahoria y remolacha. Ambas contienen betacaroteno, aumentan los niveles de potasio y además favorecen la producción de leche. Espinacas, brócolis, coles de Bruselas, espárragos y tomates, ricos en ácido fólico. El hinojo es un gran estimulante de la producción de leche; ayuda a la digestión del bebé y a combatir los cólicos.

Frutas. Son fuente natural de vitaminas y minerales, especialmente aquellas que son ricas en vitaminas A, C y antioxidantes; naranjas, limones, kiwis, melón, mango, fresas, sandía, plátanos. Arándanos, por su aporte en yodo, necesario para el buen funcionamiento de la tiroides de la madre.

Legumbres. Destacan por su alto aporte de proteínas y minerales; especialmente ricas en hierro. Lentejas, garbanzos, soja, etc.

Cereales. Daremos prioridad a los cereales integrales, son muy nutritivos y una fuente natural de hidratos de carbono saludables. Entre ellos tenemos avena, arroz, mijo, y panes integrales.

Frutos secos. Ricos en magnesio, potasio y calcio; almendras, nueces, avellanas.

Pescado. Especialmente pescado azul, que es muy rico en omega 3; ayuda al desarrollo neurológico del bebé, se debería tomar 3 veces por

semana.

Carne. Dar prioridad al pollo y el pavo, ya que su contenido en grasa es menor.

Huevos. Entre 3 y 5 semanalmente.

Lácteos. Nos aportarán calcio: yogur, kéfir, quesos poco curados, etc.

Aceite de oliva virgen.

Levadura de cerveza. Es rica en vitamina del grupo B. Se debería tomar una cucharada diaria.

Espicias como la canela, la cual da un rico sabor a la leche y esto hará que el bebé succione con frecuencia aumentando así la producción de leche.

Líquidos. La madre necesita tomar abundante agua, ya que entre el 85 y el 90 % de la leche materna es agua. Pero además se aconseja tomar bebidas vegetales como horchata de chufa, leche de avena, leche de arroz, leche de almendra, todas ellas son ricas en calcio, fósforo, potasio, magnesio, etc.

Se deberían hacer unas 5 comidas al día, es decir: un desayuno, un tentempié a media mañana, el almuerzo, la merienda y la cena. Evitar el picoteo (los snacks).

ALIMENTOS A EVITAR

Aquellos que alteren el sabor de la leche, como por ejemplo la cebolla, el puerro, el ajo, el apio, los pimientos. Las especias picantes. Bebidas como el café, té, refrescos gaseosos azucarados. La sal, hay que tomarla con moderación. Azúcares, "todo tipo de bollería industrial".

Recordar que una parte importante del alcohol y tabaco que consume la madre va a la leche materna, lo que puede provocar diarreas, vómitos, alteración del sistema nervioso del bebé y pérdida de peso y talla, por lo que se recomienda abstenerse de ambos.

Si respetamos estos consejos nutricionales, la madre estará bien alimentada e hidratada produciendo leche de una alta calidad, aunque el volumen de la leche está relacionado con la frecuencia en que el bebé se alimenta, es decir, a mayor demanda del lactante, mayor producción de leche de la madre. 



Escribir un libro...

M

uchas veces he escuchado esta expresión: “Con lo que me ha pasado en la vida, tengo para escribir un libro...”.

¿Lo has escuchado tú también, amiga? Seguro que sí. Generalmente las personas que hacen

este tipo de comentarios aluden a situaciones difíciles, negativas, dolorosas. Y es que el ser humano tiende a registrar más experiencias de esta índole, que aquellas placenteras y felices.

Es curioso comprobar que en lugar de conservar aquellos pensamientos y experiencias positivas que han sido para nuestro beneficio, “archivamos” lo negativo. El sabio Job de la antigüedad decía:

“El hombre nacido de mujer, corto de días, y hastiado de sinsabores” (Job 14:1).

Job pensaba que la vida es breve y que está llena de problemas, enfermedades, desilusiones, soledad, muerte... y frente a este panorama su conclusión era que la vida no es justa.

Tal vez, amiga, tú coincidas con el pensamiento de este hombre de Dios. Sin embargo, aun en su pesimismo, Job, de algún modo, tenía la esperanza de la resurrección, de la vida eterna, porque sabía que su Redentor era real. **Ha-bía entendido que sólo el Señor podía poner su sufrimiento en la perspectiva correcta.**

En la Palabra de Dios encontramos tres pasajes que tienen cosas en común y que te invito a que consideremos juntas.

Salmos 23:4. “Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo. Tu vara y tu cayado me infundirán aliento”.

Salmos 27:10. “Aunque mi padre y mi madre me dejaran, con todo, Jehová me recogerá”.

Habacuc 3:17-19. “Aunque la higuera no florezca, ni en las vides haya frutos, aunque falte el producto del olivo, y los labrados no den mantenimiento, y las ovejas sean quitadas de la majada, y no haya vacas en los corrales; con todo, yo me alegraré en Jehová, y me gozaré en el Dios de mi salvación. Jehová el Señor es mi fortaleza...”.

Los tres textos comienzan con la conjunción “aunque”, y nos presentan una contraposición entre dos **ide**as. Primero encontramos un panorama desalentador, cosas por las cuales no quisiéramos pasar: la muerte, el desamparo, crisis, etc. Pero en contraste, vemos la mano de Dios extendida hacia nosotras, su sola presencia nos infunde confianza, **¡el Señor es nuestra fortaleza!!**

¿Estás lista para comenzar a escribir tu libro?

Es consolador y gratificante darse cuenta de que en lugar de tratar de explicarnos las cosas con un “¿por qué?”, tenemos que comenzar a entender el “para qué” de Dios. Alguna vez leí que: “Tener la presencia y el consuelo de Dios en los valles profundos, nos asegura que finalmente saldremos de ellos. Es una estación de nuestra vida, pero no define nuestro viaje”; lo superaremos con Su ayuda.

Amiga, cuando tomes conciencia de que: **“Cercano está Jehová a todos los que le invocan, a todos los que le invocan de veras”** (Salmos 145:18), entonces estarás ya lista para comenzar a escribir tu libro, uno donde podrás dar fe de la presencia de Dios en todos los momentos de tu vida, los penosos, pero también aquellos que nos llenaron de felicidad. 

NO TEMAS, CREE SOLAMENTE



Estas son las palabras alentadoras que Jesús dijo a Jairo, en el peor momento de su existencia, cuando su única hija acababa de morir (Mr. 5:36).

No sé cuál es la situación que atraviesas ni el dolor que oprime tu corazón; quizás una enfermedad grave, larga y costosa como la de la mujer que se entremezcla en este relato (de la muerte de la hija de Jairo), la que por doce años sufrió de hemorragia de sangre, y por cuya causa gastó todo lo que tenía en médicos, los cuales no pudieron sanarla. Imaginemos por un momento su situación en una época en que cuando la mujer menstruaba era considerada impura, y por tanto no podía asistir a la sinagoga, ni al templo; estaba excluida de la vida social y religiosa, y a la vez afectaba a su relación familiar, debido a las leyes ceremoniales de la época: *“Y la mujer, cuando siguiere el flujo de su sangre por muchos días fuera del tiempo de su costumbre (o menstruación), o cuando tuviere flujo de sangre más de su costumbre, todo el tiempo de su flujo será inmunda como en los días de su costumbre”* (Lv. 15:25).

Todo lo que ella usaba quedaba contaminado por su impureza, y si alguien la tocaba a ella o alguna de las cosas que ella usaba, debía lavar sus vestidos y lavarse a sí mismo con agua, y quedaba inmundo hasta la noche (Lv. 15: 27).

Podemos pensar en el peregrinar de esta mujer, de médico en médico, con el agravante de ser una mujer y, además, con el estigma de ser inmunda, sucia y contaminante. Según Lucas, que fue un médico prominente de la época, ella *“...había gastado en médicos todo cuánto tenía, y por ninguno había podido ser curada”* (Lc. 8:43).

Cuando esta mujer anónima oyó hablar del Profeta de Galilea y supo de sus milagros y enseñanza, la puerta de la esperanza se abrió para ella. No sabemos si ella hizo lo posible por salir al encuentro de Jesús o aprovechó la ocasión en que Él pasó por su ciudad de camino a otro lugar, pero ella, secretamente debido a su impureza, se metió en medio de la gente que le rodeaba, porque tenía la certeza de que sólo Él podía sanarla: **“...si tocare tan sólo el borde de su manto, seré salva”** (Mr.5:28).

Aunque esta mujer actuó en secreto, Jesús, quien tiene un conocimiento sobrenatural de sus criaturas, y a quien nada le pasa inadvertido, quiso sacar a la luz lo que había ocurrido en oculto y pasado desapercibido para cuantos le rodeaban, e insistió en el hecho de descubrir a la mujer que había sido sanada: **“Entonces la mujer, temiendo y temblando, sabiendo lo que en ella había sido hecho, vino y se postró delante de él y le dijo toda la verdad”** (Mr. 5:33).

La mujer estaba segura de su sanidad física, pero Jesús vio lo que había en su corazón, y quiso darle también la certeza de su salvación, al declarar: **“...Hija, tu fe te ha hecho salva; ve en paz y queda sana de tu azote”** (Mr. 5:34).

Primordialmente Jesús vino no tanto a hacer milagros, sino, como Él mismo declaró, vino **“...a buscar y salvar lo que se había perdido”** (Lc. 19:10).

Sus milagros de sanidad física fueron siempre, y principalmente, acompañados de la sanidad espiritual del que acudía a él con fe, como en esta ocasión. Así pues, Jesús buscó restaurar a la mujer espiritualmente, al declararla salva por la fe; sana físicamente, por su confianza en Él; y socialmente aceptada, debido a la desaparición del rechazo debido a su enfermedad. Existe otra razón no menos poderosa para

buscar la confesión pública de la mujer sana; se trata del testimonio del poder y la gracia de Dios hacia los pecadores y necesitados de su perdón, para la gloria y alabanza de Su nombre.

Si tú, que estás leyendo estas líneas, te encuentras pasando por un sufrimiento físico, de rechazo, o angustiada por tus pecados o por tu falta de seguridad en el día de mañana, medita en la experiencia de esta mujer, y recuerda que **sólo Cristo es suficiente y poderoso para socorrerte, cualquiera que sea tu condición.**

Por otro lado, tenemos la historia de Jairo, un hombre prominente socialmente, pues dice el texto que era un principal de la sinagoga. Estos eran laicos eminentes que se encargaban de la dirección de las reuniones, el cuidado del edificio y la supervisión de la enseñanza en la sinagoga; esto nos dice que monetariamente era un hombre de buena posición. Pero ni su dinero ni su posición, impidieron que su hija enfermara y muriera.

Así que a este hombre, angustiado y sin nada más que hacer, sólo le quedó el recurso de acudir a Jesús, en busca de lo imposible humanamente hablando, con su corazón roto por el dolor... vino a Jesús y ***“se postró a sus pies, y le rogaba mucho, (...) Mi hija está agonizando; ven y pon las manos sobre ella...”*** (Mr. 5:22-23).

Jairo le rogaba mucho, con insistencia y apremio, al Señor, para que fuera con él a su casa y sanara a su hija. Se pusieron en camino rodeados de la multitud que quería acercarse a Jesús con sus peticiones y sus preguntas. Imaginemos a este hombre implorando con la mirada a Jesús, para que se diera prisa en llegar a su casa. En medio de este tumulto que apenas les dejaba caminar, Jesús se detiene, para preguntar quién le había tocado; el ritmo cardíaco de Jairo debía estar a punto de un colapso, y si eso era poco sufrimiento, llegó alguien de su casa y le dijo: ***“Tu hija ha muerto, ¿para qué molestas más al Maestro?”*** (Mr. 5:35).

Pronto, Jesús acudió en auxilio de este padre, que estaba a punto de desfallecer, y le dijo: ***“No temas, cree solamente”*** (Mr. 5:36).

Si Jairo había acudido a Jesús seguro de su poder para sanar a su hija, Jesús le pide que

siga confiando y creyendo en Él, no importan los obstáculos, ni tampoco el tiempo, que a Jairo le parecía eterno; lo importante, lo seguro era seguir creyendo en Aquel que tiene el poder de sanar no sólo nuestras dolencias físicas, sino, y mucho más importante, para restaurar, para darnos la salud espiritual. Sólo Él puede, y da el gozo y la fortaleza en nuestras pruebas y dificultades.

Estas palabras del Dios encarnado son tan ciertas, poderosas y consoladoras hoy, como lo fueron el día en que las pronunció a este padre angustiado. Si tú te encuentras en pruebas, sean de la índole que sean, acude a Cristo, exponle lo que te aflige, y espera y descansa en su palabra.

¡No temas, cree solamente! 



***Jesús te pide que sigas
confiando y creyendo en Él***

Escudriñando cada día..

{ Bosquejos para estudios bíblicos, siguiendo en los pasos de los de Berea (Hechos 17)

Por Raquel Vázquez de Campilongo

PREPARADAS PARA ACOMPAÑAR

El significado de la palabra *compañero* es: "Aquel con quien se comparte el pan". Lo cierto es que el pan, en nuestra cultura, se comparte generalmente con aquellos que son de la familia o amigos. Implica cierta cercanía y confianza. El invitar a una persona a una comida muestra deseos de compartir con esa persona no sólo la comida, sino también, y especialmente, otros aspectos de la vida de ambos.

Hay un texto muy hermoso en Apocalipsis 3:20, donde es el Señor Jesús quien está llamando a la puerta y habla de una cena compartida con aquel que abre la puerta: "**Si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo**". En las tierras orientales, compartir una comida era indicio de un lazo fuerte de afecto y comunión.

Sólo la gracia soberana de Dios nos permite participar de esta comunión con Cristo; no llegamos a entender el gran amor que nos perdona y nos acerca a Aquel que ocupó nuestro lugar en la cruz.

Somos hechos participantes (compañeros) de Cristo, con tal que retengamos firme hasta el fin nuestra confianza del principio: **Hebreos 3:14**. Es decir, nuestra comunión con Él depende de que no abandonemos nuestra fe y nos soltemos de Su mano. La vida espiritual está irremisiblemente unida a Cristo: **S. Juan 15:4**. Él espera de nosotras que, así como nos ama, permanezcamos en su amor, y además

nos manda amarnos unos a otros como Él nos ha amado: **S. Juan 15:9 y 12**. Y aprendiendo en su compañía, hacerlo también nosotras, en alguna medida muy menor, con nuestro prójimo, en distintas situaciones de la vida.

1) Acompañar en la adversidad (1Samuel 20:1-42)

Jonatán está dispuesto a acompañar a David en el momento de persecución, incluso cuando esta venía de su propio padre (**v.17**). Jonatán amaba a David como a sí mismo.

Jonatán "**tenía dolor a causa de David, porque su padre le había afrentado**" (**v.34**). Tenía claro que David era escogido por Dios y que no era una afrenta merecida, sino injusta y fuera de la voluntad de Dios.

El Señor Jesús nos enseñó que el acompañamiento en la adversidad debe darse a nuestro prójimo en general, no solamente a nuestros amigos: **Lucas 10:33-35**. En este pasaje, aquel samaritano, que pertenecía al grupo de personas no bien vistas en el pueblo judío, viendo este hombre que había sido asaltado en el camino, herido y necesitado, **fue movido a misericordia**, y le acompañó en su adversidad. No sólo se paró en el camino, sino que le curó, le llevó a un mesón, le cuidó y luego dejó dinero al mesonero para los gastos. Todo lo que está en nuestras posibilidades, u ocasión, o fuerzas, es bueno poder hacerlo. Siempre teniendo en cuenta las prioridades: **Efesios**

6:10. Necesitamos mucha sabiduría de parte del Señor para saber dónde y cuándo actuar, sabiendo que no podemos abarcar todo.

A veces se da el caso, por ejemplo, de enfermos que sufren mucho dolor y tienen una calidad de vida muy complicada. En estos casos, la oración junto al enfermo y el silencio cariñoso acompañando y comprendiendo el valle oscuro que está atravesando, ayuda. Aunque hay una ciudad de luz detrás del túnel de sombras, es difícil el paso por este, y hay que atravesarlo. En el **Salmo 23:4**, se nos consuela diciéndonos que debemos cruzar estas épocas sin temor, porque el Señor está con los suyos. Él soportó la muerte de cruz por nosotros, llevó allí el peso de nuestros pecados. Él no nos dará más de lo que podamos resistir: **1Corintios 10:13**; como lo explica M. Henry: “O las pruebas serán proporcionales a nuestras fuerzas, o se nos proveerá de fuerzas adecuadas para nuestras pruebas”.

2) Acompañar en la necesidad (2ªCorintios 9:11-15)

El acompañar cristiano en la necesidad con liberalidad, produce “**por medio de nosotros acción de gracias a Dios**”. Se hace visible la gracia de Dios y la obediencia al evangelio de Cristo (**vv.11,14**). La obediencia al evangelio de Cristo, implicará que otros vean a Cristo en nuestras vidas; su amor, su compasión, su entrega...

En **Romanos 12:13** se nos habla de compartir para las necesidades de los santos; aquí no es sólo dar una ayuda, sino compartir de lo propio. Lo mío puede servir para bendecir a otros. En **Efesios 4:28**, hablando de la nueva vida en Cristo, dice: “**El que hurtaba, no hurte más, sino trabaje, haciendo con sus manos lo que es bueno, para que tenga qué compartir con el que padece necesidad**”. Practicar la hospitalidad es también compartir de lo propio, un lugar de nuestra casa, una comida, una familia...

1ªCorintios 12:22-25 nos habla de preocuparnos unos por otros, y siguiendo la figura del cuerpo de Cristo, la iglesia, dice: “**si un**

miembro padece, todos los miembros se duelen con él”.

El Señor Jesús valora nuestro servicio a los hermanos, como si se lo hubiésemos hecho a Él: “**...tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recogisteis; estuve desnudo, y me cubristeis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a mí (...) en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis**” (**Mateo 25:35-40**).

Considerar el dar como un privilegio (**2ªCo.8:4**), es la actitud que corresponde a sus hijos. El desinterés, la apatía y el egoísmo son propios del mundo.

3) Acompañar en la soledad

¡Cuánta gente sola y necesitada hay a nuestro alrededor! A veces necesitamos estar solas nosotras para poder percibirlo. Y aquí vamos a ir al libro de Proverbios para ver algunos consejos a la hora de acompañar al que está solo y triste.

Proverbios 12.25 dice: “La congoja del corazón del hombre lo abate; Mas la buena palabra lo alegra”. Por el contrario: “**...las vanas palabras de los labios empobrecen**” (**Pr.14:23**). Palabras que no edifican, charlatanería, no sirven para acompañar en la soledad. Una buena palabra es, por el contrario, algo que enriquece; es sincera, de aliento y cariño. Si es creyente, recordar la esperanza cierta que tenemos todas sus hijas, que nos hace mirar por encima de las tristezas de este mundo, y considerar que el Señor nos dijo que estaría con nosotras siempre (**Jn.14:2; Mt.28:20**).

Y si la persona sola que acompañamos no tiene a Jesús en su vida, qué mejor palabra que presentarle a Jesús, quien le ama, le busca y quiere salvarle de la condenación y de la soledad. El salmista podía decir, “**aunque mi padre y mi madre me abandonen, el Señor me recibirá en sus brazos**” (**Sal.27:10 NVI**). Esa es la certeza de todo hijo de Dios.



Si estamos solas, compartamos con otros, no nos centremos en nosotras mismas. Y si estamos acompañadas, démosle un poco de nuestro tiempo a alguna persona que no tiene con quién compartir. Miremos las soledades de tanta gente y volquemos el amor de Dios derramado en nuestros corazones.

4) Acompañar en el servicio a Dios

Todos los cristianos hemos sido salvados, rescatados de los ídolos para servir al Dios vivo (**1ªTs.1:9b**). Sabemos que ídolos son todas aquellas cosas que ocupan el lugar que le corresponde a Dios; muchas veces continuamos con los ídolos a cuestas, mientras queremos servir a Dios (**Lc.16:13**).

Hay muchas buenas obras para hacer en el servicio. ¡Qué bueno considerarnos unos a otros! Cada uno con el don que el Señor nos dio, para bendición del hermano. Y darnos ánimo para ejecutar aquello que podemos hacer porque Él nos dotó para hacerlo, sin envidias ni celos por el don del otro, sino con amor. El amor debe ser la raíz de esas buenas obras (**Hb.10:24**).

Para poder realizar este servicio entre los miembros de la iglesia, debemos estimularnos para persistir en **congregarnos** y no abandonar la comunión (**Hb.10:25**). “encontramos fuerza, consolación, alimento y gozo en el culto y servicio colectivo”. Debemos, además, considerar o mirar bien las necesidades no sólo materiales, también las anímicas de nuestros hermanos, para ayudarnos mutuamente (**Sal.41:1** y **Hb.12:15**).

Hay un acompañar en un servicio poderoso que ejercemos todos juntos en la iglesia: y es el de orar unos por otros y por la obra de Dios. Me acuerdo de un coro que cantábamos cuando éramos jóvenes: “Si nos ponemos a orar, este mundo tiembla...”. Orar con fe y unidos en el amor de Cristo, es una barrera infranqueable para el enemigo de nuestras almas.

5) Acompañar en el gozo

Cuando el amor por nuestro prójimo es sin-

ceros, desearemos todo lo mejor para él, y su gozo será nuestro gozo. En Romanos 12:15 se nos dice: “gozaos con los que se gozan, llorad con los que lloran”. Lo cierto es, como dice un comentarista: “...no es muy difícil llorar con los que lloran; es mucho más difícil alegrarse con los que se alegran. Porque al consolar, nos sentimos de algún modo superiores, pero ¡cuán difícil resulta felicitar sinceramente a quienes logran éxitos, sin ser nosotros tentados a celos y envidia! Especialmente cuando al preferir al otro se nos pospone a nosotros”.



El ejercicio es siempre ponernos en el lugar del otro, y desde allí acompañar en el gozo. El apóstol Pablo podía decir que su gozo era el gozo de sus hermanos en Cristo: “...mi gozo es el de todos vosotros” (2ªCo.2:3). En este caso, él se gozaba con aquellos hermanos que se habían, en principio, entristecido por su exhortación; pero esto les llevó al arrepentimiento, y luego al gozo del que Pablo se apropiaba. En la Palabra encontramos otros casos de personas que se gozan con la alegría de otros, como el caso del nacimiento de Juan el Bautista, donde se nos dice que muchos se regocijaron de su nacimiento (Lc.1:4); o el gran gozo que causaba a los hermanos la conversión de nuevos creyentes en Hechos 15:3.

Que el Señor nos ayude a acompañar a nuestro prójimo en todas las circunstancias de la vida, e imitar así a nuestro Maestro, que vivió en este mundo amando y sirviendo. 

¡Mírale!

¡Mírale! al Rey de la gloria
descender del alto cielo,
y en este mísero suelo
bendiciones derramar.
Mírale cómo se humilla
buscando a los pecadores,
con el fin de darles vida
y cargar con sus dolores.

Mírale marchar seguido
de compacta multitud;
unos buscando consuelo,
otros buscando salud.
De aquellos labios divinos
fluyen con gracia y amor
palabras que hablan del cielo,
de vida eterna y perdón.

¡Ah! pero mírale ahora
caminar lento, agobiado,
bajo la carga opresora
de la cruz, por mi pecado.
¡Ay! ¿Para dónde camina
mi Jesús, mi Salvador?
¿Es así como termina
tal ternura, tal amor?

Síguele al denominado
“Lugar de la Calavera”,
verás que por el pecado
rinde allí su vida entera.
Mírale ocupando el sitio
del perdido pecador;
después me dirás si es digno
de tu vida, de tu amor.

Mírale abrir el sepulcro
y a los cielos ascender,
prometiéndole a los suyos
su vuelta al mundo otra vez.
Contéplale, ¡oh alma mía!
sobre su Trono sentado,
ostentando las heridas
que le infirió tu pecado.

Y después de ver su vida,
su muerte y resurrección,
sintiéndote perdonado
y libre de perdición,
procura seguir las huellas
de tu Salvador amado.
¡Oh alma mía considera
que has muerto para el pecado!

Por Sagrario Bartolí

Por Gloria Rodríguez Valdivieso

Virginia (EE.UU.) es famosa por los grandes estadistas que dio a la nación, y los no menos grandes -por las virtudes cristianas que los calificaron- misioneros que salieron a servir al Señor de la mies en sus extensos campos.

Quienes no han experimentado lo que es dejar **familia, amigos, tierra**, el entrañable ambiente creado a lo largo de toda una infancia, adolescencia y juventud felices, no pueden calcular la magnitud de cuanto el misionero abandona, por obediencia al llamamiento de Dios a servirle en países cuyas condiciones de vida difieren totalmente de las que dejan atrás.

Mary Briscoe Baldwin nació en Virginia en el año 1811. Fue la segunda hija de la numerosa prole de un médico famoso. Su madre era sobrina del cuarto presidente de los EE.UU. Tuvo profesores particulares y fue **buena estudiante**. Ya de pequeña le venían, a ráfagas, pensamientos sobre Dios, pero los sacudía y seguía con su placen-

la fecha determinada, **rumbo a Atenas**.

En verdad la Palabra de Dios nos sostiene, orienta, habla al corazón, y Mary encontró en ella la respuesta a cada situación que amenazara desbordarla, recordando: *“Porque si primero hay la voluntad dispuesta, será acepta según lo que uno tiene, no según lo que no tiene”* (2Co.8:12). Y pensando: “Quien me ha puesto aquí, lo único que pide de mí es que, cuanto me venga a la mano hacer, lo haga lo mejor posible. Mi deseo es **que Él me use** para llevar la Luz del evangelio a quienes están en la ignorancia y la superstición”.

Iba a pasar su vida en la tierra donde el apóstol Pablo predicara a Jesucristo como Señor, y estableciera iglesias. Pero sólo halló en ella miseria y las piedras de sus famosos monumentos; las “piedras vivas” brillaban por su ausencia, pues dueñas y señoras, dos instituciones “cristianas” -no evangélicas- enemistadas entre sí, pero igualmente erradas, llevaron al pueblo a la **idolatría**, la **superstición**, la **pobreza** y la **injusticia**.

Mary Briscoe Baldwin

La perseverancia en el bien hacer

tera vida social. Mas volvieron a inquietarla en su juventud, hasta que alguien la instruyó en la Biblia. Encontró a Cristo como Salvador, y se dispuso a seguir Sus pasos y servirle donde Él quisiera, pese a los sacrificios que renunciar a su refinada posición entrañaba.

Surgió el lugar inesperadamente. El matrimonio misionero, Mr. y Mrs. Hill, en Grecia, necesitaba **una joven maestra** para las escuelas fundadas por ellos allí, y su Sociedad Misionera la eligió a ella. Mary Briscoe Baldwin confiaba absolutamente en que el Señor le daría la fe y la fortaleza necesarias para vencer cuantos obstáculos se interpusieran en su propósito de servirle fielmente. Y con gran determinación se preparó para salir en

tierra que sólo el conocimiento de las Sagradas Escrituras puede erradicar.

Así se demostró con el trabajo de Mary Briscoe, que las predicó en su escuela, junto con la instrucción intelectual y la enseñanza a las mujeres de labores, y cuya venta muchas familias emergieron de la indigencia y, agradecidas, se rindieron a Cristo, reconociéndolo como su Salvador.

En cuanto a su patrón de conducta, en medio del estricto horario para abarcar en el día las diferentes asignaturas, Mrs. Hill expresó en una de sus cartas a Mary, cuando ésta, tras once años consecutivos de incesante trabajo, volvió temporalmente a Virginia: “¿Quién hallará la amable com-

pañía, siempre **dispuesta a adaptarse** a las circunstancias y **someterse** a cualquier sacrificio para la felicidad y comodidad de los otros?”. ¡Rara avis -incluso entre colaboradores cristianos!. Una antigua alumna, también escribiéndole, decía: “Yo y mis conciudadanos estamos en deuda con usted por la preciosa obra que ha hecho entre nosotros (...) por sus incesantes trabajos y abnegación (...), un instrumento de Dios para bien de mi pobre país”. Mujeres griegas de alta posición le decían que estaban endeudadas con ella porque las nuevas escuelas que se abrían las dirigían alumnas suyas con su idéntica disposición a servir. Y era porque Mary Briscoe practicaba cuanto quería impartir a sus alumnas. Afirmaba: “Los esfuerzos y deberes nos corresponden a nosotros; los resultados, a Dios”. En su escuela era **primordial el conocimiento de las Escrituras**; “que las tuvieran como guía de sus vidas y prueba de sus acciones”. Tan era así, que un padre no cristiano comentó considerando el cambio radical operado en su hija: “En su escuela se educa el corazón”.

La escasez de medios dificultaba la tarea, pues incluso ella tenía un salario bajo, que no obstante invertía en tan magnífica labor, convencida de cuánto enriquecían al país sus esfuerzos, ya que otras escuelas sólo cultivaban el intelecto.

Quería hacer de sus alumnas mujeres piadosas, **de gran influencia espiritual en sus hogares**, y aprendían de memoria pasajes bíblicos e himnos, cuyas enseñanzas recordarían “aun en la vejez”.

Planeaba regresar definitivamente a su tierra, al cabo de 34 años, habiendo ya más obreros, pero la detuvo la llegada de numerosos inmigrantes cretenses. Pobres, enfermos...

Tuvo a ochenta, a quienes enseñó el evangelio. Fue asombroso. “Las escuelas de los misioneros -dijo un hombre prominente- son lo más importante realizado para bien de los refugiados cretenses”. Económicamente colaboraron las Escuelas Dominicales de iglesias

americanas e inglesas, así como particulares -la famosa Florencia Nightingale entre ellos-, sabiendo que Mary **había rescatado** de toda clase de mal por las calles **a más de mil niños**.

De regreso los inmigrantes a Creta, apoyada por su iglesia en América, Mary salió para Jaffa (Israel), donde su sobrino -vicecónsul- y su madre abrieron dos escuelas para niños, y ayudó en una de ellas. **Jaffa**, la antigua **Jope** de entrañables reminiscencias, pero sin residuos de la fe de Cristo. Y allí la semilla del evangelio germinó y dio fruto. Dejó en Jope una escuela donde enseñaron profesores árabes convertidos al Señor.

La meta de sus escuelas fue: “Educar a los niños moral y espiritualmente, sin omitir sus necesidades materiales”. **¡Ahorran sus centimitos** para tener sus propias biblias! Unos quinientos estudiantes que ocuparon luego puestos importantes donde dejaron huella. Fue la forma de expandir la Luz por la Tierra Santa, entonces en tinieblas.

Mary Briscoe se atuvo a su lema: “Perseverar en hacer bien” (Gá.6:9), pese a las circunstancias. Y ante los grandes retos oraba: “*En el día que temo, yo en Ti confío*” (Sal.56:3). En su tumba en la Tierra Santa (1877), grabaron: “*¡Cuán hermosos son los pies de los que anuncian la paz, de los que anuncian buenas nuevas!*” (Ro.10:15). Sin duda, así fueron los suyos. 



Educaba a los niños moral y espiritualmente, sin omitir sus necesidades materiales



TERATOMA O QUISTE DERMÓIDE

Por Alicia Trovato de Úngaro - Tocoginecóloga

¿QUÉ ES UN TERATOMA?



Es un tumor de origen embrionario, generalmente benigno.

Está presente en el momento del nacimiento, es decir, es congénito.

Los de pequeño tamaño, no se descubren hasta mucho más tarde en la vida de la persona.

¿CÓMO ESTÁN FORMADOS?

El Teratoma está formado por tejidos que provienen de las tres capas germinales del embrión que son: Endodermo, Mesodermo y Ectodermo.

Por esta razón, es posible que el Teratoma contenga varios **tipos de tejidos** como: pelos, dientes, huesos, cartílago, manos, pies, etcétera, dando un aspecto de “monstruo” a este tipo de tumor.

De allí el nombre de Teratoma, del griego Teras (monstruo) y Oma (tumor), por eso la gente siente espanto al ver las fotos de los Teratoma.

Tipos de teratomas

Existen dos tipos principales de Teratoma:

- Teratoma maduro o benigno
- Teratoma inmaduro o maligno

TERATOMA MADURO O BENIGNO

Se presenta generalmente en mujeres en edad fértil y también se conoce con el nombre de **quiste dermoide**. Representa el 10-20% de los casos de neoplasia en el ovario.

Estos tumores son de **crecimiento lento**. Su

tamaño medio se sitúa entre los 5 y los 15 cm, aunque pueden llegar a medir 45 cm.

El teratoma maduro es el tumor ovárico que más problemas puede dar durante la gestación.

Normalmente, son unilaterales y dominan en el **ovario derecho**, aunque en un 15% de los casos se puede presentar de forma bilateral en ambos ovarios. También es posible encontrar más de un quiste en el mismo ovario.

Otras localizaciones más raras de los teratomas maduros en los adultos son las siguientes: cráneo, mediastino, retroperitoneo, mesenterio y región sacrococcígea.

TERATOMA INMADURO O MALIGNO

Los teratomas inmaduros son poco frecuentes, pero potencialmente **cancerosos**. Por lo general, se presentan en niñas y jóvenes menores de 18 años, aunque es más frecuente encontrarlo en hombres de 20 a 40 años.

Este tipo de tumor tiene un aspecto sólido, a veces necrosado, y está compuesto de tejidos embrionarios inmaduros tales como tejido conectivo (el que dará lugar al cartílago o hueso), vías respiratorias y cerebro. Aun siendo pequeño, si se compone de tejidos inmaduros se debe considerar maligno.

La necrosis se refiere a la degeneración de un tejido u órgano debido a la muerte de sus células.

Se distinguen diferentes grados según la gravedad y lo extendido que esté el tumor. Cuando el teratoma no se ha extendido más allá del

ovario, su tratamiento consiste en la extirpación del propio ovario.

El **pronóstico** dependerá del tamaño del teratoma, de su localización, de lo extendido que esté y de la edad de la paciente.

CAUSAS Y SÍNTOMAS

La causa principal de la formación de un teratoma es un desarrollo anormal del tejido del embrión en algún punto.

Síntomas más frecuentes en función del tipo de tumor:

- Teratoma ovárico maduro: generalmente **asintomático**. Puede causar dolor de pelvis, dolor en las relaciones sexuales, infertilidad o metrorragia (sangrado vaginal anormal).
- Teratoma testicular: si es benigno es asintomático. El dolor en el testículo puede indicar malignidad.
- Teratoma sacrococcígeo: si está situado en el perineo, causa molestias al orinar o defecar.
- Teratoma maduro del mediastino: puede comprimir órganos y afectar al funcionamiento del cuerpo por su localización cercana al corazón y pulmones.

Existen otros tipos de teratomas con diferentes síntomas. Sin embargo, éstos son muy extraños y aparecen en un porcentaje muy pequeño de la población.

DIAGNÓSTICO

Es muy difícil palpar estos tumores por vía abdominal. Por tanto, su diagnóstico suele darse de manera accidental, en un control rutinario o durante una intervención quirúrgica, como una cesárea. Esta es la razón del gran tamaño de los teratomas ya que, en la mayoría de casos, no es posible un diagnóstico precoz.

Se confirma la localización en el ovario mediante **ecografía abdominal o pelviana**, donde se observa dentro del ovario un tejido de color más blanquecino. El aspecto ecográfico

de estos tumores dependerá del tamaño, localización y calcificación (acumulación de calcio) que presenten, al igual que de la naturaleza de los tejidos que contenga.

Una **resonancia magnética** de la pelvis puede ayudar a realizar el diagnóstico. Además, debe hacerse un análisis de sangre para confirmar la presencia de la hormona beta-hCG (gonadotropina coriónica).

Para confirmar el diagnóstico de malignidad de este tumor es necesario un **análisis histológico**, es decir, el análisis de los tejidos que lo componen.

TRATAMIENTO

El tratamiento de elección es la cirugía. En el caso de que el teratoma sea maligno, la cirugía debe ir acompañada de **quimioterapia**.

En los teratomas maduros, la técnica menos invasiva utilizada para extirpar el tumor es la **laparoscopia**. Sin embargo, en casos de teratomas inmaduros se puede utilizar también la laparotomía (cirugía a través del abdomen).

COMPLICACIONES

Entre las complicaciones derivadas de la presencia de un teratoma en el ovario podemos encontrar las siguientes:

- Torsión de un teratoma ovárico de 10 cm o más, lo que puede provocar una hemorragia.
- Ruptura del tumor o quiste provocando una peritonitis crónica, infección, adhesiones y compresión de los órganos yuxtapuestos.
- En teratomas malignos, su diseminación por todo el cuerpo puede complicar su extirpación y pronóstico.

En cualquier caso, se recomienda seguir las instrucciones de los médicos especialistas como ginecólogos y oncólogos para que los síntomas no den lugar a problemas mayores. 

EL CÓDIGO GENÉTICO



En los artículos anteriores hemos visto cómo los avances científicos del siglo 20 confirman la doctrina bíblica de la **creación del universo y de la vida**.

Hemos visto que la vida es el resultado de la actividad de millones de sofisticadas máquinas en miniatura, motores, generadores energéticos, relojes, etc. que operan en el interior de nuestras células.

¿Cómo se originan estas máquinas? La célula ensambla todas las máquinas que necesita para llevar a cabo sus actividades uniendo millones de piezas llamadas proteínas. La célula fabrica todas y cada una de las proteínas siguiendo unas instrucciones de fabricación detalladas. **Estas instrucciones se conocen con el nombre de “información genética”.**

Las células contienen en su interior un libro, un verdadero manual de instrucciones en el que se describe exactamente cómo fabricar cada pieza de cada ser vivo del planeta.

La información genética está **codificada** usando un código denominado el código genético. Gracias a él, la célula puede almacenar y transmitir las instrucciones necesarias para fabricar el cuerpo de nuestros descendientes. Pensemos en una analogía tomada de nuestra vida cotidiana.

Los seres humanos, usando nuestra inteligencia, creamos información, por ejemplo, al escribir un correo electrónico. Una vez escrito el correo electrónico, lo enviamos a su destinatario. Pero antes de que nuestro texto llegue a la pantalla del ordenador del destinatario, se requiere que nuestro mensaje sea transmitido de un ordenador a otro; para ello, nuestro texto escrito en español deberá ser codificado, es decir, traducido usando un código.

En el caso de los ordenadores se usa un código binario. Este código binario consiste en una relación unívoca entre un grupo de 8 caracteres

(ceros y unos) y una letra. Por ejemplo, la letra G se representa por 01100111. Usando el código de los ordenadores podemos escribir la palabra GÉNESIS así: 01100111 01100101 01101110 01100101 01110011 01101001 01110011.

¿Qué pasaría si quisiéramos escribir un mensaje dentro de nuestras células? En el interior de nuestras células no hay ceros ni unos, tan sólo hay moléculas. ¿Podrían las células contener mensajes escritos con moléculas en lugar de ceros y unos?

La respuesta es, sí. **El código genético es análogo al de los ordenadores.** En lugar de ceros y unos, la célula usa cuatro moléculas que denominamos Adenina, Citosina, Guanina y Timina, y las representamos con las letras A,C,G y T.

Combinando estas cuatro moléculas, las células crean largas cadenas, denominadas genes, que almacenan y transmiten la información necesaria para construir los cuerpos de todos los seres vivos, incluyendo árboles, pulpos y seres humanos.



¿Quién ha escrito en las células de todos los seres vivos las instrucciones de montaje de sus cuerpos?

El código genético debería hacernos reflexionar sobre su origen. ¿Cómo ha llegado a existir toda esta información codificada?

¿Quién ha escrito en las células de todos los seres vivos las instrucciones de montaje de sus cuerpos?

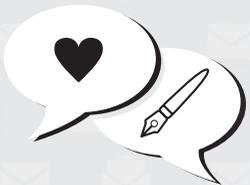
¿La inteligencia o el azar?

Podríamos decir, parafraseando al apóstol Pablo, que las cosas invisibles de Dios, su eterno poder y deidad, se hacen claramente visibles, desde la creación del código genético, de modo que quienes niegan que la vida haya sido creada, no tienen ninguna razón para apoyar sus creencias.

La Biblia nos dice claramente de dónde procede el código genético:

Todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho. En él estaba la vida, y la vida era la luz de los hombres (Juan 1:3-4).





Desde la redacción

Has aumentado, oh Jehová Dios mío, tus maravillas; y tus pensamientos para con nosotros. No es posible contarlos ante ti. Si yo anunciare y hablare de ellos, no pueden ser enumerados
(Salmos 40:5)

Y una de esas maravillas de Dios es que podamos cumplir 30 años en Caminemos Juntas. ¡30 años! Mucho ha cambiado la sociedad en estas tres décadas. Como el salmista, nos sentimos incapaces de enumerar las bondades de Dios para con nosotros durante estos 30 años, y de algo estamos ciertas: sus pensamientos para con nosotras son siempre de bien. Él nos ha sustentado, Él ha movido los corazones de nuestras colaboradoras, y Él nos ha protegido.

El objetivo de *Caminemos Juntas* ha sido, y seguirá siendo, difundir el Evangelio y la ética de la nueva vida en Cristo Jesús. Ese es el privilegio que tenemos, la labor que nos ha sido encomendada. Y queremos celebrar.

Si tú también quieres hacerlo, **únete a nosotras en oración**, cada día, durante el próximo mes de mayo, agradeciendo al Padre por su cuidado (manifestado de tantas maneras), y pidiendo sabiduría y fuerzas para seguir adelante en esta Su obra. Si, además, puedes venir a Sevilla o Buenos Aires, celebraremos con una reunión de Acción de Gracias y Adoración estos 30 años de ministerio. ¡Te esperamos!



XXX Aniversario Caminemos Juntas

Reunión de Acción de Gracias y Adoración a nuestro Dios, por su provisión incomparable.

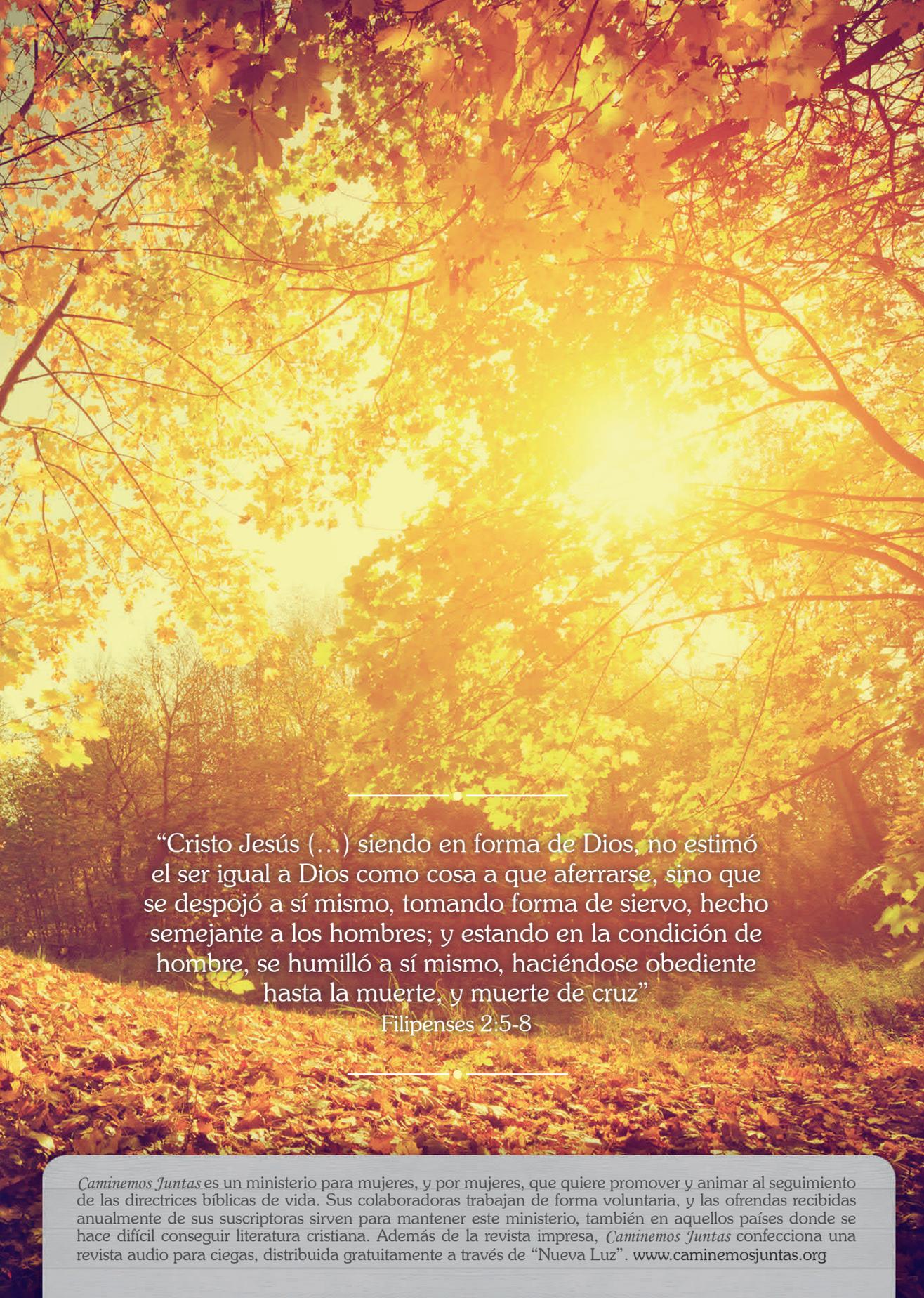
En **Sevilla** (España):
Sábado, 23 de mayo,
2020, a las 17h.

Centro Cristiano Vida
Abundante
C/ Brújula, 2 (P.I.S.A.),
41927 Mairena del Aljarafe

En **Buenos Aires**
(Argentina):
Sábado 16 de mayo,
2020, a las 16h.

Iglesia Cristiana
Evangélica en Liniers
Bynnon 6766, CABA





“Cristo Jesús (...) siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz”

Filipenses 2:5-8

Caminemos Juntas es un ministerio para mujeres, y por mujeres, que quiere promover y animar al seguimiento de las directrices bíblicas de vida. Sus colaboradoras trabajan de forma voluntaria, y las ofrendas recibidas anualmente de sus suscriptoras sirven para mantener este ministerio, también en aquellos países donde se hace difícil conseguir literatura cristiana. Además de la revista impresa, *Caminemos Juntas* confecciona una revista audio para ciegas, distribuida gratuitamente a través de “Nueva Luz”. www.caminemosjuntas.org