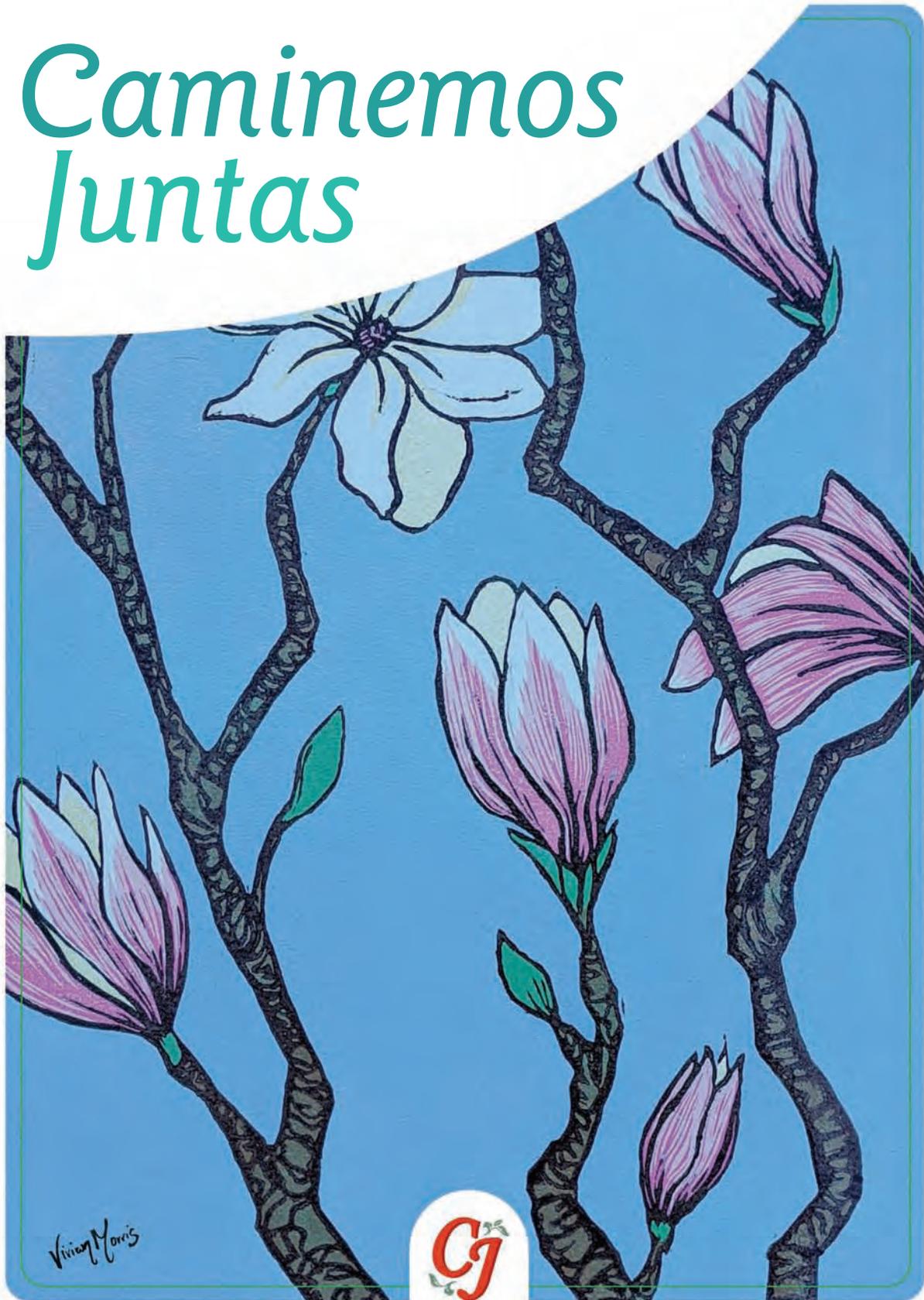


# Camínemos Juntas

MARZO - ABRIL 2021 • N.º 185



Vivian Morris



LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

## EDITORIAL

3

## ESTUDIOS BÍBLICOS

### ESCUDETRIÑANDO CADA DÍA...

32

#### Vida en abundancia (II)

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

## ARTÍCULOS

### Más preciosa que el oro...

4

*Dioma de Álvarez*

Las bendiciones que vienen por medio de las pruebas...



### Tiempo de abrazar... y tiempo de abstenerse de abrazar

6

*Natalia Falcón de Sese*

¡Estamos en las manos de Dios!

### Planes frustrados

8

*Chelo Villar Castro*

Recordemos que nuestras circunstancias no son casuales.

### PLANTAS DE LA BIBLIA

10

#### Palmeras

*M<sup>a</sup> Cristina Jamarlli*  
Símbolo fértil y vital.

### ¿Dispuesta a pagar el precio?

*Trini Bernal*

La experiencia íntima con Dios te cambia la vida...

12

### EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

#### El egoísmo

*G. Elisabeth Morris de Bryant*

Un cáncer destructivo en el matrimonio.

14

### INQUIETUDES JUVENILES

16

#### Aprender

*Miriam Bisio*

No hay excusas ni justificación para no seguir aprendiendo.

### Estos tiempos...

18

*Margarita Burt*

¡Dios va por delante marcando el camino!



### Filosofía de vida

20

*Débora Fernández de Byle*

Dios nos especificó nuestra misión, nuestro "¿para qué soy?"

### MÚSICA... Y LETRA

22

#### ¡A Jesucristo ven sin tardar!

*M<sup>a</sup> Luisa Villegas Cuadros*

Aprovecha la oportunidad que tienes hoy de entregarte a Cristo.

### LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

#### Pandemia emocional

*Ester Martínez Vera*

Lo que se contagia con más rapidez y facilidad son las emociones.

### PARA TI, AMIGA

27

#### Bajo control

*Miriam M. Córdoba de Urquiza*

Todas nos enfrentamos alguna vez con tensiones que nos abruma.

### TRAYENDO A LA MEMORIA...

28

#### Competente, no competitiva

*Gloria Rodríguez Valdivieso*

La competitividad alimenta el ego buscando la propia gloria.

### LA EDAD DE ORO

30

#### ¡Un Dios y Salvador tan grande!

*Pilar López de Corral*

No hay amor más grande y profundo que el amor de Cristo.

### TESTIMONIO

34

#### Un gran ejemplo a seguir

*Yudit y Yanet Carrión Rodríguez*

Julia no guardó para sí sola lo que había aprendido...

### CREACIÓN Y CIENCIA

36

#### El origen de la civilización humana

*Ramón Gómez*

¿Qué nos dicen las evidencias arqueológicas de las primeras civilizaciones humanas?

### POESÍA

39

#### Del Salmo 24

*Sagrario Bartolí*

## SALUD

### ALIMENTACIÓN Y SALUD

26

#### Hambre o capricho

*Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)*

### CONSULTORIO MÉDICO

38

#### Peritonitis

*Dra. Alicia Trovato de Úngaro*

**FUNDADORA:** Gloria Q. de Morris

**Año 31 • Marzo - Abril 2021 • N°185**

**DIRECTORA:**

Elisabeth Morris de Bryant

**ADMINISTRACIÓN:**

Trini Bernal Boada

**REDACCIÓN:**

Débora Fernández de Byle  
Gloria Rodríguez Valdivieso

**DISTRIBUCIÓN:**

Dámaris de la Paz Sánchez

**REVISTA AUDIO PARA NO VIDENTES:**

Laura González Fernández

**DISEÑO EDITORIAL:**

M. Viqueira  
mviqueira@balerocreativo.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:**

Xilografía por Vivian Morris

**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

**IMPRIME:**

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

Tel:(34) 954.35.66.62

jgalvez@technographic.net

*Revista bimestral*



## Editorial

### ¿Qué cosas? (Lucas 24:19)

*Muchas han sido las cosas que han cambiado en este mundo en estos últimos tiempos; muchas las cosas que nos han frustrado, angustiado, enojado y aun asustado. Pero al volver atrás, meditando sobre aquella Semana Santa y aquellos tres días que cambiaron el rumbo de la trayectoria humana, observamos que el entorno no era tan distinto... En Lucas 24:13-35, nos encontramos con dos discípulos de Jesús que se hallan en retirada, volviendo a su pueblo de Emaús afligidos, perplejos, tristes y vencidos. Estaban conversando sobre todo lo que había pasado, recordando al Maestro al que habían seguido, Su crucifixión y Su tumba, y posiblemente los rumores de Su resurrección, junto con la alternativa explicación falsa de que Su cuerpo había sido hurtado. Aparentemente, no recordaban las enseñanzas de Aquel a quien habían seguido; no planeaban quedarse en Jerusalén para encontrarse con el Cristo resucitado, o para recibir al Consolador que Él les había prometido. Habían dejado que las circunstancias y el mero razonamiento humano les confundieran, habían dejado de ver todo desde el punto de vista espiritual, perdido la fe, y en vez de creer en la resurrección, su limitada vista solo recordaba la muerte que los había dejado sin esperanzas y nuevamente bajo la opresión romana y, posiblemente, ahora, bajo la persecución judía también. Y es aquí cuando el mismo Jesús viene a acompañarlos y les pregunta: "¿Qué cosas?". ¿Qué era lo que en estos momentos les estaba preocupando y tirando abajo? ¿Qué cosas mundanas podían opacar aquella gran victoria contra el pecado y la muerte, aquel increíble sacrificio y gloriosa redención que Dios había provisto para ellos? ¿Qué cosas estaban cegando su vista para no sentir que Jesús mismo estaba al lado de ellos?!*

**¡El mensaje de la resurrección es uno de victoria!** Junto a Él podemos afrontar el presente y el futuro. Jesús no permaneció en la tumba, sino que resucitó, ascendió y está sentado a la mano derecha de Dios. Pero no nos ha dejado, Él está siempre a nuestro lado a pesar de las cosas de este mundo que nos agobian. Él es nuestra compañía constante, recordándonos sus promesas, sus enseñanzas y dándonos paz: "...he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo" (Mt.28:20).

Todo caminar trae cambios e imprevistos, pero son nuestras expectativas las que nos desconciertan; no hay imprevistos en los planes de Dios. Aquí en *Caminemos Juntas* han habido algunos cambios, como explicamos en el editorial anterior. A partir de esta revista, Débora, nuestra fiel directora desde fines del 2013, continuará su labor con las escritoras y en la parte de edición y corrección, transfiriéndome a mí la responsabilidad de la dirección. Agradezco a Débora por su liderazgo, dedicación y desempeño ejemplar, y el amor que demuestra por nuestro Señor y Su obra.

¡Sigamos adelante caminando juntas!, sabiendo que Él nos acompaña en cada etapa de esta preciosa labor que nos ha dado.

*Elisabeth*

# Más preciosa que el oro

Por Dioma de Álvarez



El oro es uno de los metales que a lo largo de la historia de la humanidad ha sido más apreciado y codiciado. Por centurias, su uso para fines ornamentales y comerciales es muy bien conocido. En

el mundo, es símbolo de riqueza, poderío y vanidad, así como de gloria y triunfo. Su hermoso color amarillo reluciente deleita nuestras miradas.

Este metal es considerado como el más maleable y dúctil que se conoce, es muy resistente a la corrosión y la oxidación, por lo que es idóneo para la fabricación de distintos tipos de objetos. Pero para obtenerlo se necesita un arduo y diligente trabajo: desde la excavación del terreno, hasta la remoción de otros metales e impurezas que se encuentran junto a él en condiciones naturales. Esto se alcanza por el proceso llamado refinamiento, el cual conlleva desde mezclar diferentes sustancias químicas hasta el uso de altas temperaturas. A medida que éste tiene más pureza, alcanza más valor comercial.

Este mineral tan admirado y codiciado por los ojos de los hombres, necesita el efecto del fuego para adquirir belleza y valor. Nuestra fe, que es estimada por nuestro Dios como “mucho más preciosa que el oro” (1 Pedro 1:7 b), necesita también el “refinamiento”. Ya en la antigüedad, el patriarca Job lo afirmaba: “el oro (tiene) lugar donde se refina” (Job 28:1b). Y la fe también: ¡el crisol de la prueba! **Job había comprendido algo importante de la prueba que Dios le hacía atravesar:** su fe saldría como el oro deslumbrante emerge del

horno del afinador (Job 23:10). Pero, cuando dijo esto, ignoraba cuántas escorias debían ser primeramente eliminadas, para que adquiriese belleza ante los ojos del Artífice soberano.

Precisamente es a causa del valor que Dios le reconoce a la fe, que se ocupa de purificarla. Porque ella es la raíz de toda gracia divina; sin ella es imposible agradecerle y, como bien la definió F.B. Meyer: “Es la llave para el tesoro divino, el pie de la escalera celestial; es el estríbo fundamental del arco que une lo visible a lo invisible”. Dios la ve como un elemento precioso en nuestra débil naturaleza. Además, se nos da una seguridad: Él la probará sólo “si es necesario” y por el tiempo que Él considere (1 Pedro 1:6).

En la antigüedad, el artífice ponía el oro en una cuba grande. Debajo había fuego. Cuando el calor iba derritiendo el oro, éste se convertía en metal líquido. Con el calor, las impurezas subían a la superficie. El artífice descartaba todas las impurezas y avivaba el fuego. Desde el punto de vista espiritual, un proceso semejante ocurre con nuestra fe. Nuestro buen Padre celestial es el “Artífice” perfecto. **Sólo Él sabe bien la cantidad de fuego de prueba que necesita aplicar para que nuestra fe brille,** sin obstáculo alguno.

Cuando el apóstol Pedro nos habla de la necesidad de probar la fe (1 Pedro 1:7), la palabra utilizada para “prueba” en griego es “dokimazo”, que significa: “Poner a prueba con el fin de lograr aprobación”. Dios quiere que sepamos cuánta fuerza tiene nuestra fe, así que permitirá que seamos probados para que

*Las bendiciones que vienen por medio de las pruebas son posibles solamente cuando aceptamos estas de la mano de Dios, humildemente...*

veamos cómo reaccionamos.

Probar nuestra fe tiene mucha utilidad, por eso **no debemos llenarnos de temor cuando estemos bajo el fuego purificador**. Tiene por propósito revelar los secretos de nuestro corazón, hacernos humildes. Este proceso nos ayudará a no pensar que hemos “llegado”, que somos ya la mejor cristiana que pudiésemos ser. Dios se asegurará de que las cosas se nos pongan más y más “calientes” en la vida, porque si no, nuestras impurezas, nuestras fallas, no saldrán a la superficie para ser descartadas, y ¡podríamos pensar que somos creyentes perfectas! Cuando la prueba nos aviente como el grano es sacudido en un cedazo, quedaremos despojadas de toda autoconfianza; nos despegaremos de lo terrenal y lo visible, y se irá creando en nuestro corazón un anhelo por las realidades espirituales que son las únicas que pueden satisfacer nuestra hambre insaciable y durar para siempre.

Cuando las cosas se ponen difíciles en nuestra vida a tal punto que nos quebramos bajo la presión y brotan de nosotras cosas feas, debiéramos animarnos. Esto es exactamente lo que debe suceder. El propósito de la presión es mostrarnos nuestras fallas para que las encaremos, y nunca más dejemos brotar esa fealdad, sino que la desterremos. El anhelo del Señor, el propósito de Sus pruebas es que un día podamos mirar nuestra vida y ver en ella el reflejo del rostro Suyo. Con cada prueba que pasamos, el reflejo se hará más claro.

El resultado nos compensará abundantemente. El oro no aumenta su peso al ser sometido

al fuego, se vuelve más liviano; pero **la fe se afirma y multiplica por las tribulaciones y aflicciones. El oro desaparecerá al final y sólo puede comprar cosas perecederas, pero la fe probada es indestructible, porque es genuina y será hallada en alabanza y gloria cuando nuestro Señor se manifieste**. Entonces, veremos claramente cómo nuestras pruebas obraron en alto grado un eterno peso de gloria. Pensar tan sólo en esuchar unas palabras de aprobación de Dios por cada aflicción que llevamos con gozo, nos debe animar en estos días tan difíciles que nos ha tocado vivir. Seremos honradas delante de los santos ángeles, seremos glorificadas en Cristo para poder reflejar mejor Su gloria.

Sin embargo, todas las bendiciones que vienen por medio de las pruebas son posibles para nosotras solamente cuando el corazón las acepta humildemente de la mano de Dios, y se abre al trabajo enriquecedor de Su gracia. Vivir en tiempo de una pandemia producto de una enfermedad infecciosa, es una gran prueba de nuestra fe. Pero el Señor Jesús ha estado a nuestro lado. Con cada promesa de Su Palabra nos ha alentado a mirarle a Él y a no desmayar. Pero, también, no debemos tomar con liviandad lo que está sucediendo, ni hundirnos en un mar de tristeza, de angustia o desesperación, porque es la buena mano del Padre amoroso actuando en todo. Es momento de percatarnos de **cuántas escorias necesita aún retirar de nuestra fe. Ella es de gran valor a sus ojos**, y Él la está preparando para presentarla como una joya preciosa en la pronta manifestación de nuestro Señor Jesucristo. 

# “TIEMPO DE ABRAZAR... Y TIEMPO DE ABSTENERSE DE ABRAZAR”

Por Natalia Falcón de Sese



uando tenemos un mal día nos gusta que nos abracen... ¿por qué necesitamos ese gesto tan cariñoso? Aunque esto pueda parecer muy sentimental, la explicación nos la da la ciencia. Las personas nos abrazamos con una duración media de 3 segundos. Pero cuando el abrazo se alarga hasta los 20 segundos o más, se produce un efecto terapéutico tanto para el cuerpo como para nuestra mente. ¡Es muy gratificante sentir un abrazo! Para la mayoría de las personas un abrazo expresa apoyo, felicidad, cercanía y una forma de decir lo que sentimos hacia los demás; sin embargo, los beneficios de los abrazos son aún más extensos, porque impactan directamente en nuestra salud.

Científicos de la Universidad de Duke, en Estados Unidos, aseguran que una persona necesita recibir abrazos y caricias desde sus primeros años de vida, para evitar que sus neuronas mueran por la ausencia del contacto físico. La práctica de abrazarnos potencia los siguientes aspectos: Proporciona seguridad y confianza. Reduce el enojo y la apatía. Alivia tensiones. Genera felicidad y mejora el estado de ánimo al elevar la serotonina. Incrementa nuestra autoestima. Relaja los músculos. Libera la tensión del cuerpo al equilibrar el sistema nervioso. Disminuye la presión arterial. Es recíproco. No puedes dar uno sin recibir otro. ¡Es una forma de comunicarnos!

De acuerdo con Virginia Satir, psicoterapeuta familiar, se necesitan cuatro abrazos al día para sobrevivir, ocho como mantenimiento y doce para el crecimiento personal. Y nosotras, ¿cuántos abrazos damos al día?

**“Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora” (Eclesiastés 3:1).**

Seguramente, muchas veces hemos leído este hermoso pasaje bíblico, que nos recuerda que todo, absolutamente todo, debajo del sol tiene su tiempo.

Y es Dios en su grandeza y soberanía, quien determina cada tiempo, cada suceso.

**“Tiempo de abrazar, y tiempo de abstenerse de abrazar”.**

Al pensar en estas palabras, la única situación que venía a mi mente era el abrazo de despedida con un ser querido que se va por un corto tiempo, y luego, por la distancia, vendría un tiempo de abstenernos de abrazar. No cabían en mi mente otro tipo de situaciones cotidianas donde este versículo tuviese cumplimiento. Sin embargo, el año 2020 nos reveló el cumplimiento de este versículo ¡de una manera que ha involucrado a cada persona en el mundo entero! Nos hemos visto impedidas de abrazarnos para evitar el contagio de esta enfermedad que ha acosado al planeta Tierra: Covid 19. ¡El cumplimiento de estas palabras bíblicas es “visible” a todo ser humano!

Cada día que transcurre podemos ver y comprobar que ¡la Palabra de Dios es viva! ¡Es verdadera! ¡Dios habla, y sus palabras se cumplen! Cada detalle, por pequeño que parezca, no pasará desapercibido delante de los ojos del Dios del universo. No alcanzamos a comprender la inmensidad de esta característica de Dios. ¡Él es un Dios que todo lo sabe y todo lo conoce! Si Él dice algo, sucederá... Entonces, ¡confiemos, porque sucederá!

“Dios no es hombre, para que mienta, Ni hijo de hombre para que se arrepienta. Él dijo, ¿y



## ¡El mundo está en las manos de Dios! Eso tiene que traer paz y seguridad a nuestra alma...

no hará? Habló, ¿y no lo ejecutará?” (Números 23:19).

El día que conocimos al Señor, depositamos toda nuestra confianza en Él. Nuestros oídos se han dispuesto a escuchar su voz. Y sabemos que sus palabras son fieles. La Biblia está llena de promesas que Dios ha dado. Promesas que Dios cumple y cumplirá en su debido tiempo.

Tal vez, el pensar en un “tiempo de abrazar y en un tiempo de abstenernos de abrazar” parezca “sólo un detalle”, en medio de la pandemia que nos ha tocado vivir. Sin embargo, así como vemos el cumplimiento de este “detalle”, ¡hay muchas otras verdades reveladas en la Palabra que se cumplirán! Tal como se han cumplido en el pasado.

“¡Bendito sea el Señor, que conforme a sus promesas ha dado descanso a su pueblo Israel! No ha dejado de cumplir ni una sola de las gratas promesas que hizo por medio de su siervo Moisés” (1 Reyes 8:56).

El pueblo de Israel fue testigo del cumplimiento de cada una de las promesas que Dios hizo a su siervo Moisés. ¡Podían dar fe de ello!

Dios les prometió ser su Ayudador, su Guía, el Sustentador de todas sus necesidades... Dios prometió bendecirlos y bendecir a sus futuras generaciones. Prometió darle a Abraham una descendencia tan grande como el número de estrellas que hay en el cielo. ¡Y cumplió esa gran promesa! Y... ¡Prometió enviar un Salvador!

“Y dará a luz un hijo, y le pondrás por nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados” (Mateo 1:21).

¡Nosotros damos fe del cumplimiento de esa Preciosa Promesa!

“Os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un Salvador, que es CRISTO el Señor” (Lucas 2:11).

¡Dios cumple Su palabra!

**¡Todas necesitamos un abrazo, y Dios lo sabe!** Los abrazos sirven para expresar una gran alegría, compartir una celebración, servir de consuelo, transmitir un estímulo de aliento, para fortalecer lazos y ser más felices.

Pero también hay situaciones en las que un abrazo transmite más que mil palabras; aquellas en las que la carga emocional es muy intensa. Él ha prometido ser nuestro refugio y sus brazos están abiertos, dispuestos a darnos ese abrazo ¡que tanto necesitamos!

*“El eterno Dios es tu refugio, Y acá abajo los brazos eternos” (Deuteronomio 33:27).*

¡El mundo está en las manos de Dios! Eso tiene que traer paz y seguridad a nuestra alma, sabiendo que todas estas cosas nos ayudarán para bien, a aquellos que amamos a Dios.

El pasado año nos ha puesto frente a vivencias nuevas e inesperadas, muchas de ellas dolorosas, dándonos la oportunidad de aferrarnos más a los brazos de Dios. Porque Dios nos abraza cada día con su gracia, dándonos más de lo que merecemos, lo reconozcamos o no. Nos abraza con su misericordia, renovándola sobre nuestra vida cada mañana. Nos abraza completamente con su amor, que es eterno, que no cambia, un amor infinito que nos llena de poder para avanzar seguras en esta tierra.

*“Espero que puedan comprender, como corresponde a todo el pueblo de Dios, cuán ancho, cuán largo, cuán alto y cuán profundo es su amor. Es mi deseo que experimenten el amor de Cristo, aun cuando es demasiado grande para comprenderlo todo. Entonces serán completos con toda la plenitud de la vida y el poder que proviene de Dios” (Efesios 3:18-19 NTV).*

**¡Nada podrá separarnos del amor de Dios!** 



# Planes frustrados

Por Chelo Villar Castro



*El Señor hace nulo el consejo de las naciones, y frustra las maquinaciones de los pueblos. El consejo de Jehová permanecerá para siempre; los pensamientos de su corazón por todas las generaciones*  
(Salmos 33:10, 11)

**L**a mayoría de nosotras seguramente procuramos llevar la agenda al día. Tenemos un calendario que nos recuerda las citas, las reuniones, los eventos... Queremos, en la medida de lo posible, tener planificado nuestro tiempo y las actividades que vayamos a realizar. Sin embargo, inevitablemente ocurren interrupciones en esos planes que nos cambian drásticamente el día y, en muchos casos, las semanas o los meses; y aunque a veces esos cambios podrían generar frustración, sin duda **también tienen su lado positivo.**

¿En cuántas ocasiones, hemos vivido circunstancias que no solo nos han hecho posponer nuestros planes, sino tener que cambiarlos o anularlos? Desde un simple atasco de tráfico hasta una enfermedad; incluso alguna pérdida. Cualquier interrupción que llega a nuestra vida, nos trastoca y nos puede generar inquietud o incertidumbre.

Estamos viviendo los efectos de una epidemia mundial que durante meses ha hecho que nuestra vida diaria, nuestros trabajos, hayan sufrido una transformación a la que hemos tenido que enfrentar con herramientas que quizás no conociéramos anteriormente. Pero no son estos excepcionales acontecimientos, en los que tenemos que tomar grandes decisiones y hacer cambios, los que solemos vivir con mayor frecuencia. Nuestro vivir diario está lleno de pequeños momentos en los que las cosas no salen como queremos, o nuestros planes se interrumpen. **Todo esto nos hace**

**ser más conscientes de nuestra vulnerabilidad, pero también de la confianza necesaria** en que los ojos de Dios están vigilantes sobre su pueblo, pudiendo poner sobre Él toda esperanza de futuro.

Decía un comentarista en su meditación sobre el salmo 33, con el que encabezábamos este escrito: *Todo lo que Dios hace, lo hace fielmente, con respecto a su naturaleza pura.*

La humanidad tiene sus propias reglas y afa-nes, queriendo conseguir sus objetivos. Pero lo cierto es que el Señor rige por encima de todo el universo y con la mirada puesta en sus propósitos y designios, y como dice su Palabra, en última instancia, los objetivos humanos quedarán reducidos a nada, mientras que los propósitos del Señor permanecerán por toda la eternidad. *Aquel que forma el corazón de todo lo viviente... se ocupa asimismo de todo cuanto le acontece.*

Algunos de los grandes avances en los propósitos de Dios, se han producido mediante “interrupciones” de planes en la vida diaria. Tenemos ejemplos que nos enseñan que **cuando se producen en la voluntad del Señor, van a suponer cambios, a veces, con una trascendencia que abarca más allá de la propia historia personal.** Podemos ver lo que significa pasar de las implicaciones que cambian la vida personal, a implicaciones para el futuro de muchos: Cuando Dios le pide a Abraham que sacrifique a Isaac, los planes de Abraham para el futuro del hijo de la promesa se vieron frustrados, pero esos momentos fueron decisivos

## Cuando nuestros planes se vienen abajo, debemos pensar y reflexionar que nuestras circunstancias no son casuales

para que viese si su fe estaba pisando la roca o la arena.

Tal vez no vamos a ser llamadas a un Moriah, pero sí que en las pequeñas cosas de la vida se nos va a dar la oportunidad de poner nuestra confianza y esperanza en Dios y su misericordia. *“Desde los cielos miró el Señor. Vio a todos los hijos de los hombres; desde el lugar de su morada miró sobre todos los moradores de la tierra. El formó el corazón de todos ellos; atento está a todas sus obras”.*

Cuando nuestros planes se vienen abajo, podemos pensar que no es justo lo que nos está pasando, o sentir rabia. Realmente lo que debiera ocurrir es que pudiéramos reflexionar que nuestras circunstancias no son casuales. *Que a los que aman a Dios todas las cosas ayudan para bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados.*

**¿Creemos realmente que Dios tiene el control de los detalles de nuestra vida? ¿Creemos que su gracia es suficiente para sobrellevar el día a día? ¿Creemos que el Dios todopoderoso que nos salvó tiene poder para sostenernos en nuestras debilidades y flaquezas?**

Un ejemplo más en la persona de Saulo. El zelote judío que perseguía a los cristianos, iba de camino a Damasco para arrestarlos cuando el propio Jesús le dejó ciego. Esta parada que interrumpió su camino, tuvo inmensas implicaciones no solo para su vida personal sino,

sobre todo, para lo que sería el futuro del cristianismo.

Tal vez no seamos capaces de vislumbrar, en el momento, el alcance que puedan llegar a tener esos cambios inesperados de nuestros planes, y quedar desconcertadas sobre lo que nos pueda estar ocurriendo, o qué sentido puede tener;

porque nuestra mente humana trata de encontrar respuestas lógicas e inmediatas. El salmista nos recuerda que ¡el Señor puede frustrar “los planes de las naciones”!

Aun así, con frecuencia reaccionamos con irritación, con dudas, incertidumbre frente a esas interrupciones de *nuestros* bien planteados esquemas de vida.

Alguien decía que **las sorpresas de Dios a lo largo del día están llenas de oportunidades.**

La historia de Rut nos abre los ojos a esta realidad. Cuando la desanimada Noemí, en medio de la pesadilla que había vivido con la pérdida de su esposo y de sus hijos, vio la mano de Dios obrando en la vida de Rut cuando Booz la ayudó, dijo: *Sea él bendito de Jehová, pues que no ha rehusado a los vivos la benevolencia que tuvo con los que han muerto* (Rut 2:20).

El Señor sigue mostrando su bondad hacia ti y hacia mí. El cuidado divino que experimentamos nos enseña a confiar en sus propósitos, aunque sean invisibles. **¡Recibamos con agrado esas nuevas oportunidades que vienen de Él!** 



# Palmeras: símbolo fértil y vital

Por M<sup>a</sup> Cristina Jamarlli



La familia de la palmera datilera es un recurso valioso en todos los países del Medio Oriente. El género de la palma datilera es compuesto, y cerca de treinta especies sobreviven en estos días en condiciones sub tropicales, pero solo algunas pocas dan fruto. Bastantes, entre ellas, dentro del grupo, no desarrollan troncos largos como las especies que dan frutos, sino que permanecen cortos como arbustos. La palmera datilera es de dos sexos, con flores masculinas y femeninas, pero nacidas en árboles separados. Normalmente un árbol masculino proporciona suficiente polen para fertilizar alrededor de veinte árboles frutales. La palmera es valiosa en todas partes, proporcionando alimento, vino, azúcar y miel de sus frutos.

Cuando los hijos de Israel llegaron a Elim, a mitad de camino del lado oeste de la península de Sinaí durante el primer año de su liberación de la esclavitud de Egipto, acamparon en un oasis donde había doce pozos de agua y palmas datileras con frutos (Ex.15:27). Elim era un lugar donde la gente podía descansar y reflexionar con agradecimiento por la forma en que Jehová los había liberado de la crueldad del Faraón.

Los números en las Escrituras son siempre significativos, y en particular aquí. El número doce en la Biblia, siempre habla de un gobierno perfecto, capaz de controlar a los que están bajo su cargo a través de una administración fiel. Por lo tanto, los doce pozos en Elim estaban allí para recordarles a los hijos de Israel que debían someterse al gobierno establecido por Jehová, con Moisés a la cabeza.

Las setenta palmeras recuerdan la oración de Moisés, el hombre de Dios: “Los días de nuestra edad son setenta años, y si en los más robustos son ochenta, con todo, su fortaleza

es molestia y trabajo, porque pronto pasan y volamos” (Sal. 90:10).

Al igual que con Israel en los tiempos del Antiguo Testamento, **Dios ha asegurado a los suyos las provisiones que necesitan para sostenerlos a lo largo de su peregrinaje.**

Si andamos de acuerdo a Su voluntad, el proveerá todo lo que necesitamos en esta vida. Lo hizo para Israel, lo hará también para nosotros (Heb.13:5).

La última de las fiestas de Jehová indicadas en Levítico 23, era la de los Tabernáculos (vv. 33-43). Era una ocasión festiva que debía celebrarse de forma anual cuando el pueblo llegase a la Tierra de Promisión. Les recordaría que ellos habitaron en tiendas durante su trayectoria a través del desierto: “Os regocijaréis delante de Jehová vuestro Dios por siete días” (v. 40). Las frondas de palmera usadas para esas tiendas, les recordarían la bondad protectora de Dios y la rica provisión recibida a través de todo su peregrinaje. Lamentablemente, desde el tiempo de Josué hasta los días de Nehemías, aproximadamente mil años, el pueblo fue negligente en su observación de esa fiesta (Neh. 8:14-16). La fiesta también anticipaba más adelante a la gloriosa edad milenial que comenzará una vez que la cosecha de todos los redimidos haya sido recogida y asegurada. O sea, cuando todo lo que corresponde a la mente y voluntad de Dios para Su pueblo sea ratificado. Solo entonces la nación descansará en paz y podrá verdaderamente disfrutar y regocijarse en el Dios de su salvación. El apóstol Pedro nos recuerda a nosotros, como creyentes en Cristo, que somos “extranjeros y peregrinos” (1P. 2:11).

**Debiera ser nuestra ocupación y servicio diario, rendir alabanza y adoración a Aquel que nos cuida y nos protege con seguri-**

**dad**, en la palma de Su mano (Jn. 10:28, 29). Además, el estar cobijados en Cristo nos da un sentido de descanso, paz, seguridad...

Débora, que era jueza en Israel (Jue. 4:4), tenía una vivienda debajo de una palmera madura. Esto es muy interesante, porque ella era una profetisa, muy temerosa de Dios, que juzgó a Israel en un momento en que ningún hombre estaba a la altura de semejante tarea. Una situación de este tipo era una triste reflexión para los hombres de Israel. Qué vergüenza que Dios tuviera que levantar a una fiel mujer a través de la cual iba a liberar a la nación de las manos del rey Jabín de Canaán. Débora era una mujer especial que floreció como una palmera (Sal.92:12). Además, su estatura moral debía estar muy por encima de la de los hombres en Israel. El corazón de Débora hizo lo que estaba de acuerdo con la mente de Jehová, y era por tanto parecida a la palmera, que se eleva hacia el cielo: "Considera al íntegro, y mira al justo, porque hay un final dichoso para él" (Sal. 37:37).

**El rico y nutritivo fruto de la palmera es figura de las hazañas propiciadas por la fidelidad de Débora, que significó cuarenta años de descanso y paz.**

El apóstol Santiago tiene una hermosa expresión en 3:17,18 para describir a todos aquellos cuyos corazones están puestos en las cosas de arriba, como la palmera, siempre elevándose al cielo: *"La sabiduría que es de lo alto es primeramente pura, después pacífica, amable, benigna, llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía. Y el fruto de justicia se siembra en paz para aquellos que hacen la paz"*.

Los creyentes deben siempre avanzar e ir hacia arriba, como el apóstol Pablo dijo: "Hasta que todos lleguemos a la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios (...) a la medida de la estatura de la plenitud de Cristo" (Ef. 4:13). Que el Señor nos ayude a nosotras para estar como las palmeras, erguidas en todos nuestros caminos, y **a regocijarnos en Dios nuestro Salvador, y ser fructíferas en toda buena obra.**

*Celebramos tu victoria, Señor, y descansamos complacidas en tu amor.*

*Te adoramos y servimos aquí abajo, pero anhelamos estar contigo arriba.*

*Nuestros corazones anhelan ese llamado: Ven, Señor, llévanos a todas.* 



Las frondas de palmera nos recuerdan la bondad protectora de Dios y la rica provisión recibida a través de todo nuestro peregrinaje



# ¿DISPUESTA A PAGAR EL PRECIO?



Por Trini Bernal

**V**es a alguien que estrena casa, ropa, coche... y piensas: “¡Qué injusta es la vida! ¿Por qué no me pasa a mí eso?” Puede que esa reacción no la tengas tanto con las posesiones materiales, pero sí con las experiencias de otros, sus relaciones o sus conocimientos. Lamentablemente es muy nuestro, de los seres humanos, lo de envidiar lo que otros tienen y pensar que nosotros tenemos el mismo derecho a ello. Sin embargo, **rara vez nos detenemos a valorar el precio pagado por el otro para disfrutar de aquello que ahora yo pienso que también merezco.** Es cierto que hay bastantes ocasiones en que el reparto es bastante desigual y no todos han “ganado limpiamente” aquello que disfrutaron. Pero, hoy quiero meditar en aquellas personas que luchan sin descanso por lo que quieren, hasta que lo consiguen.

Una de esas personas, “digna de envidia”, podría ser María Magdalena, si tenemos en cuenta su participación en aquellas radiantes primeras horas tras la resurrección de Cristo. ¿Quién no ha dicho, o pensado, alguna vez, que le hubiera gustado tener la oportunidad que tuvo esta mujer? Ser esa primera persona a la que el mismo Jesús llama por su nombre, aquella que pudo abrazarse a sus pies taladrados y glorificados, la que dejó a todos atónitos al decir: “¡He visto al Señor!”. Pero quizá, al expresar ese deseo, olvidamos todo lo que ella estuvo dispuesta “a pagar”, sin saber lo que al final ocurriría.

Cuando repasas el relato de los evangelios, ves a un grupo de inquietas mujeres que va de un lado a otro ese primer día de la semana. Quiero centrarme en la narración de los acontecimientos que recibimos de la pluma de Juan, en su capítulo 20. Él se fija en María Magdalena.

Nos cuenta Juan que María Magdalena se levantó bien temprano, estaba amaneciendo, para hacer lo que era costumbre hacer con los cadáveres en aquel tiempo. Estoy segura de que ella también estaba decepcionada y triste por todo lo que acababa de pasar; como los demás, seguro que estaba también cansada, porque la pena agota. Sin embargo, no permitió que esas razones que a otros mantuvieron en sus casas, la encerrarán a ella también. Y vemos a esta mujer, sacrificando su merecido descanso, ponerse en camino cargando con todo lo necesario y sin permitir que el hecho de que una enorme piedra tapiara la entrada a la tumba le impidiera llevar a cabo su propósito: Tratar el cuerpo de su Maestro como debía ser tratado. Eso era lo único que ella podía hacer ya, y estaba dispuesta a hacerlo. Y por eso, **porque era la que estaba allí en esa mañana gloriosa, fue la primera en ver que la enorme piedra había sido movida de su sitio.**

Nos sigue contando Juan que, al ver el panorama, esta mujer sale corriendo y da aviso a Pedro y al mismo Juan de lo que ha visto. Estos, como sabemos, van corriendo al



lugar y miran adentro de la tumba, porque María Magdalena tenía razón: La piedra estaba movida. Ven, entonces, las envolturas que pusieron a Jesús cuidadosamente colocadas allí, y se vuelven a sus casas.

Y en todo este tiempo, **¿qué ha pasado con María Magdalena?** Curiosamente, Juan nos dice que María estaba de nuevo afuera de la tumba, ahora llorando, por el supuesto robo del cuerpo de Jesús. ¡Cuántas carreras! Para María Magdalena aquello era demasiado, no piensa quedarse en casa. Me pregunto qué pretendía al volver al lugar. ¿Quería investigar? ¿Quería vigilar por si alguien se acercaba? No sé, el caso es que allí está y se asoma adentro de la tumba y ve a aquellos hombres, que ella no identifica como ángeles, y les cuenta su pena. ¿Buscaba quizá alguna ayuda de ellos? Tampoco lo sé, pero veo que María Magdalena ve a quien cree que es el cuidador de la zona y le enfrenta con la sospecha que tiene: “Señor, si tú te lo has llevado, dime dónde lo has puesto, y yo me lo llevaré”. Ella está dispuesta a ir al lugar al que hubieran llevado el cuerpo de su Maestro, para traerlo de vuelta. **Está dispuesta a hacer lo que haya que hacer** a este “Jesús fallecido”, aquel que tanto la amó y tanto le perdonó. Aquel a quien ella tanto amaba... porque “a quien mucho se le perdona, mucho ama”.

Y toda esa entrega tiene como recompensa esa experiencia que tanto decimos enviar: “Jesús le dijo: ¡María! Ella, volviéndose, le

dijo: ¡Maestro!...”. Fue la primera en ver a Jesús resucitado, y recibió el encargo de avisar a los demás. Seguro que el momento fue mucho más impactante para esta mujer de lo que podamos llegar a suponer. Fue una experiencia trascendental que, de seguro, marcó su vida para siempre. Y la tuvo ella, **porque ella estaba allí**. Porque no se dejó llevar por la pena, o el cansancio, o el miedo, o la frustración, o la decepción, o qué sé yo... ¡No se dejó llevar! Hizo lo que tenía que hacer, aunque fuera costoso.

**No señor, la experiencia íntima con Dios no es gratis. Es trascendental, pero no es barata.** Te cambia la vida, pero te cuesta la vida. Que la próxima vez, la ocasión te pille dispuesta; que seas capaz de “correr” de un lado a otro, que arriesgues lo que sea necesario y estés en el lugar adecuado, porque la comunión íntima de Jehová es con los que le temen, y a ellos dará a conocer Su pacto (Salmos 25:14). 



## LA EXPERIENCIA ÍNTIMA CON DIOS TE CAMBIA LA VIDA, PERO TE CUESTA LA VIDA...



# EL EGOÍSMO:

## UN CÁNCER DESTRUCTIVO EN EL MATRIMONIO

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



Como seres humanos, somos naturalmente individuos egoístas. Desde la caída del hombre en Edén, ser egoístas es el estado predeterminado al cual volvemos instintivamente como modo de

sobrevivencia, y lo encontramos en la raíz de la mayoría de nuestros pecados. El diccionario lo define como: “Inmoderado y excesivo amor a sí mismo, que hace atender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los demás”. Ser egoísta o egocéntrico nos lleva a elegir lo que queremos nosotros, lo que en ese momento nos sirve mejor o nos trae placer; es caer en tentación porque en vez de rechazar el pecado permitimos que nos fascine, envuelva y atrape. Cuando aceptamos a Cristo como Salvador somos llamados a seguirle, a imitarle, viviendo para Dios y Su plan para nuestras vidas en vez de nuestros planes egoístas. Sin embargo, no es una batalla que ganamos en el momento en que somos salvos, sino que combatimos diariamente; porque nuestra vieja naturaleza sigue ahí, tratando de influenciar nuestras decisiones, y es constantemente utilizada por aquél que nos engaña: “el padre de mentira” (Juan 8:44), nuestro adversario Satanás.

Cuando nos casamos, y aun en los tiempos de noviazgo, comenzamos a entender que ese “Yo” debe ser reemplazado ahora por “Nosotros”, pero rendir nuestro egocentrismo no siempre es fácil. A veces, incluso, la razón por la cual uno se casa es el egoísmo, para no estar sola (o solo), para ser cuidada, protegida, y por lo que nos pueda dar nuestro cónyuge, en vez de lo que nosotras podemos ofrecer por amor a otro. Esta actitud es una demostración de inmadurez y se concentra en recibir en vez de dar. Hay muchas otras formas en que se manifiesta el egoísmo en el

matrimonio, y no necesariamente una persona manifiesta todas las que listaremos; puede que solo sean una o dos, pero si reconocemos algo de ello en nosotras mismas, debemos estar en alerta, para cambiar. Algunas de estas actitudes egoístas son:

- **Insensibilidad:** Pensamos que nuestros sentimientos son de mayor importancia que los de nuestra pareja.
- **Obstinación:** Tener dificultad para llegar a un acuerdo mutuo.
- **Engreimiento:** Creer que somos mejores que el otro. Falta de humildad y no tener confianza en nuestra pareja.
- **Manipulación:** Controlar las situaciones para asegurar nuestra felicidad.
- **Acusadora:** Adjudicar toda la culpa de los problemas en nuestro matrimonio a nuestra pareja.
- **Rencorosa:** No saber perdonar, y cargamos con resentimientos.
- **Competitiva:** Estar en competencia con nuestra pareja, sin darle el respeto necesario como persona.
- **Individualista:** No nos gusta compartir física y emocionalmente. Físicamente nos aislamos, nos alejamos, ponemos barreras para la intimidad y rechazamos el afecto que no trae una recompensa más materialista. Emocionalmente nos cuesta alabar, apreciar, alentar y aun decir palabras cariñosas. Esta falta de demostración de amor puede causar muchas heridas emocionales, y en vez de ayudar a nuestro cónyuge a triunfar y mejorar, le desmoraliza y acompleja.

Las actitudes que hemos listado son obvias y fáciles de detectar, pero nuestro egoísmo también toma **formas más sutiles** utilizando muchos antifaces para cubrir los motivos reales de nuestra conducta. Es como un abogado interior que busca en nuestra defensa ocultar el motivo real y dar la apariencia de uno más justifi-

cado, y aun piadoso. La Biblia es clara en su dictamen en contra del egoísmo. Filipenses 2:3 nos exhorta: “Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros”.

¿Cómo podemos ir cambiando y aprender a ser más abnegadas y menos egoístas? Algunas formas de hacerlo son:

- **Ser honestas con nuestro cónyuge y nosotras mismas**, reconociendo aquello que es egoísta y expresando nuestra resolución a cambiar; a crecer tanto en madurez emocional como espiritual, para que con la ayuda de Dios podamos poner al otro primero.

- **Aprender a no culparnos el uno al otro**, sino aceptar que cada uno tiene parte en la falta de comunicación o las peleas que muchas veces resultan de nuestro punto de vista egoísta. Debemos estar dispuestas a pedir disculpas, recordando que Cristo nos pide que nos perdonemos unos a otros de la misma manera que Él nos ha perdonado.

- **Saber que todo proceso de cambio toma su tiempo**, y enlistar a nuestro esposo a ayu-

crificio, el uno por el otro, nos ayude a tener una relación que crece diariamente y nos une más hondamente el uno al otro.

Pero, **una advertencia** que quiero agregar al terminar es ¡¡Ojo con usar esta abnegación para servir al otro, como forma de presentarnos como “mártires o víctimas”!! Si así lo concebimos, dejamos de hacerlo por humildad, como el ejemplo que nos da Cristo en Filipenses 2; en vez lo proclamamos para ser reconocidas y alabadas por ello, y eso no es más que otra máscara del egoísmo.

Termino con los versículos de 1 Corintios 13:4-8 (Reina Valera, 1960), que expresan lo que es el amor verdadero, que debe personificar nuestra manera de relacionarnos: “El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injus-

---

## NO PODEMOS VER LO QUE EL OTRO NECESITA SI NUESTRO YO ES EL INTERÉS PRIMORDIAL

---

darnos, recordándonos que debemos ser pacientes el uno con el otro.

- **Debemos aprender a ser flexibles**, y estar dispuestas a sacrificar nuestra forma de hacer todo para poder llegar a acuerdos. Dar la razón y aceptar el liderazgo de nuestro esposo con el respeto que esto merece.

- **Servirnos el uno al otro** es parte de todo buen matrimonio; el egoísmo impide este servicio, porque no podemos ver lo que el otro necesita si nuestro yo es el interés primordial de nuestras acciones. Algunas de ustedes habrán leído “*Los cinco lenguajes del amor*” por Gary Chapman. En el próximo artículo me gustaría hablar y expandir sobre ello, ya que da muchos pasos prácticos sobre este aspecto de cómo mejor servir a nuestra pareja, conociendo su lenguaje de amor primordial, para que este sa-



ticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser”. En la Nueva Traducción Viviente, los versículos 4 y 5 son aún más descriptivos en su instrucción: “El amor no es celoso, ni fanfarrón, ni orgulloso, ni ofensivo. No exige que las cosas se hagan a su manera. No se irrita ni lleva un registro de las ofensas recibidas”. Oremos diariamente para que Dios nos vaya formando en dignas modelos de este modo de amar. 

# APRENDER

Por Miriam Bisio - Psicóloga



Hola cómo están? ¡Espero que bien!



A menudo escucho frases y me encuentro entre quienes dicen: ¡¿Esta señora es o se hace?! ¡¡No aprende más!! ¡¡Siempre lo mismo!!

Hay autores que hablan de cómo somos, cómo se forma la personalidad, cómo es el procedimiento para que algo quede fijado.

Cada autor lo mira desde su punto de vista, pero concuerdan en que el ser humano es una construcción, un ser que se forma, se edifica, que **aprende**.

Estamos formados por lo que llamamos *series complementarias*: unos son **factores** a los cuales se los llama **constitutivos** (todo lo que traemos al nacer, lo innato, lo genético, congénito, hereditario); otras **experiencias infantiles**, lo adquirido (no importa si son auténticas, verdaderas, objetivas, vividas, reales o imaginarias), lo que cada una de nosotras piensa acerca de eso que sucedió.

Con lo que traemos desde la panza, junto con lo que nos pasa desde pequeñas, desempeñamos una cierta manera de ser, de actuar, de sentir, de pensar...

Hasta acá, sería más o menos fácil comprender a la persona, pero se suman hechos, elementos, situaciones externas que desencadenan nuestras actitudes; "situaciones actuales desencadenantes" que nos rodean, que disparan lo mejor o lo peor de nosotras, ¡¡la vida misma!! Lo que nos pasa.

**¿Cómo es posible que, frente a una misma situación, cada una reaccionemos de distinta manera?** La respuesta es simple, ¡somos distintas! por lo que traemos, vivimos y aprendemos. El desafío es pensar en qué es lo que aprendimos y aprendemos.

Viktor Frankl, creador de la logoterapia, sobreviviente de los campos de concentración, decía: *Si no está en tus manos cambiar la situación que te produce dolor, puedes escoger la actitud con*

*la que enfrentes ese sufrimiento...*

*Cuando no somos capaces de cambiar una situación, el reto es ¡cambiarnos a nosotros mismos!...*

*No importa cuáles sean las circunstancias, sino lo que nosotros hagamos con ellas...*

En síntesis, no hay excusas ni justificación para no seguir APRENDIENDO y modificarnos.

La Biblia está llena de personas que nacieron en un contexto, de una manera determinada, pero eligieron hacer algo distinto... para bien o para mal. En los casos exitosos, siempre estuvo como premisa el respeto, el temor a Dios, saber que Dios está mirando. Y en casos nefastos, siempre estuvo como premisa el egoísmo, la ignorancia, el ignorar consejos y no aprender, el mirar cada uno por lo suyo propio.

El diccionario define "aprender" como *la acción de adquirir y retener conocimiento, experiencia, habilidad sobre alguna cosa o materia*.

Aprender es agarrar, incorporar, asimilar, acomodar lo que tomamos, "hacerlo propio", insuñirnos. Es un proceso de cambio de conductas, tanto visibles como internas, que se manifiesta de forma relativamente estable en la vida de una persona.

Se aprende producto de la estimulación, tanto afectiva como cognitiva. Existen aprendizajes que son permanentes y otros temporales (por ejemplo, el nombre de mis hermanos lo aprendí para siempre, pero de cómo se llamaba mi maestra de tercer grado, no me acuerdo). Aprendemos a conducir, vamos incorporando mecanismos como embragar, acelerar, frenar... estos son visibles, pero deben ir acompañados con modificaciones internas, como superar temores, tensiones, posibles miedos... ambas conductas deben ser complementarias.

**Aprendemos en todo momento**, dentro del hogar, fuera de él; cosas simples como tomar el bus, gustos de golosinas... Aprendemos a "todo nivel", reconocemos dolores, pensamientos, tipos de personas para relacionarnos...

En el aprendizaje juega un papel muy importante la "repetición". Deuteronomio 6:6-9 nos

## NO HAY EXCUSAS NI JUSTIFICACIÓN PARA NO SEGUIR APREDIENDO Y MODIFICÁNDONOS PARA BIEN

recuerda cómo enseñar, para que otro pueda aprender: “Estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes. Y las atarás como una señal en tu mano... entre tus ojos... en los postes de tu casa... en tus puertas”. ¡No dejó espacio sin cubrir! ¡Una y otra vez! ¡Es maravillosa esta clase de educación! ¡No nos cansemos de repetir aquello que es bueno, que nos hizo bien! A tiempo y fuera de tiempo.

**Otra forma de aprender es por “ensayo y error”**, probar, intentar, repetir, fracasar, volver a intentar...

Los educadores “adecúan” sus contenidos a los distintos tiempos, ritmos y posibilidades de cada persona.

Me resonaban en estos días los versículos de Filipenses 4:11-13 (NTV): “Sé vivir con casi nada...o con todo lo necesario. **He aprendido** el secreto de vivir en cualquier situación, sea con el estómago lleno o vacío, con mucho o poco; lo puedo hacer por medio de Cristo que me da las fuerzas”. Otra versión (RVA 15) dice: “Sé vivir en la pobreza, y en la abundancia, en todo lugar, y en todas las circunstancias, **he aprendido** el secreto de hacer frente a la hartura, como al hambre. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”.

Replanteémonos nuestros aprendizajes... ¿Qué incorporé? ¿Qué hice propio todo este tiempo? ¿Qué modifiqué ya sea para bien o para mal? ¿Aprendí que Cristo es suficiente?

Recordamos la frase de Albert Einstein que nos avisa de que *no esperemos resultados distintos si siempre hacemos lo mismo*. ¿Qué tenemos aprendido que no nos resulta y aun así persistimos? Solemos decir “siempre lo hice así, ¡soy así!”, pero ¡eso es un error! Debemos cambiar, modificarnos, aprender “continuamente”. La Biblia nos dice en 2 Timoteo 3:14, que persistamos en lo que aprendimos y recibimos de Dios; lo demás lo podemos revisar y modificar.

**El Espíritu nos “recuerda” lo que dice la Palabra, pero no puede recordar aquello que no está aprendido.**

Muchas veces para incorporar conocimien-

tos nuevos y mejores, es necesario despojarnos de saberes antiguos, infructuosos, que no conducen a nada.

Proverbios está lleno de recomendaciones de cómo “adquirir” sabiduría, conocimientos, escuchar buenos consejos.

Algunas condiciones que interfieren para que podamos aprender son:

El orgullo, pensar que me las sé todas.

Falta de interés, de motivación, desánimo, cansancio.

Búsqueda en lugares equivocados.

Falta de tiempo, de organización, de climas y lugares apropiados.

En ocasiones, malestares físicos, imposibilidades.

Es impactante cómo en Hebreos 5:8 se relaciona el sufrimiento con el aprendizaje: “Por lo que padeció aprendió la obediencia”. Es un buen consejo, y guía, transformar aquello malo o desagradable que nos pasa, en aprendizaje; no preguntar por qué, sino para qué.

Otra buena sugerencia la encontramos en Tito 3:14 (NTV): “Aprendan a hacer el bien, a satisfacer las necesidades urgentes de otros, entonces no serán personas improductivas, inútiles”. Aprender nos capacita para servir. Hay a quienes el asistir, sostener, ayudar, les sale naturalmente; otros quizá lo debemos aprender, pero no hay excusas.

Que Dios nos ayude y nos revele sobre aquello que debemos aprender, sobre aquello que debemos modificar, para ser mujeres dignas de imitar, para que otros puedan aprender a través de nosotras también.



# ESTOS TIEMPOS...

Por Margarita Burt

**D**esde hace ya un año, estamos viviendo en tiempos sin precedencia en la historia del mundo. De la noche a la mañana todo ha cambiado, hasta nuestra manera de saludar a la gente. No se saluda como siempre se ha hecho durante siglos. No puedes acercarte a tus amigos y familiares para darles un beso y un abrazo cálido, ni a ellos ni a nadie. No puedes ver bien la expresión de la cara de nadie porque está tapada con una mascarilla. No puedes apreciar su sonrisa, ni devolverla. Esto en el mejor de los casos. Hay muchas personas que no puedes ver, punto, porque no salen de sus casas y no reciben visitas, porque son de alto riesgo. De repente toda comunicación tiene que ser por móvil, o por Face Time, o por Zoom, o video conferencia, u otro método virtual. A tus amigos mayores los llamas con el teléfono fijo, porque ellos no forman parte de esta manera moderna de vivir y no manejan la tecnología. Como consecuencia, pierden mucho contacto con la gente.

Si tenemos la familia lejos, en otro país, la cosa es aún más complicada. Hay algunos países donde tienes que hacer cuarentena si vas. Esto significa que antes de ver a la familia has de pasar dos semanas en un hotel. Y esto, si están bien. Si se enferman, ni siquiera puedes ir al hospital para estar con ellos. Y no seguimos por este rumbo, porque se vuelve demasiado triste y contranatural...

Todo esto ha afectado directamente a nuestras iglesias y a nuestra vida cristiana. No podemos congregarnos como hemos hecho toda la vida. Algunos pocos pueden asistir a la iglesia, pero la mayoría lo ven en la pantalla, si acaso. Esto limita mucho las relaciones con las personas que sólo veíamos y saludábamos los domin-

gos. No permite la conversación casual que usamos para llegar a establecer una relación más cercana. No vamos formando nuevas amistades, y hacemos lo que podemos para conservar las viejas. La alabanza congregacional casi ha desaparecido, porque no puedes cantar por Zoom y con los que están presenciales a la vez; y la música es una parte muy importante de nuestra adoración al Señor. Los mayores podemos escuchar una buena predicación durante cuarenta y cinco minutos o durante una hora, pero los niños, no. Los pequeños no pueden estar sentados delante de una pantalla por mucho rato. Necesitan moverse, pintar, cantar, jugar, aprender versículos y hacer todas las actividades que antes hacían en la escuela dominical. Los mayores no pueden recibir visitas por miedo al contagio. Los jóvenes no pueden organizar sus salidas en grupo para relacionarse en la calle; no pueden ir a campamentos, que son vitales para su edad. Las reuniones de oración se están organizando como se puede, pero ¿cómo lloras sobre el hombro de una amiga por pantalla? ¿Cómo organizas una boda, un entierro, o bautismos? Forman una parte esencial de la vida de iglesia. ¿Cómo sales a la calle para evangelizar si no puedes hablar con ningún extraño?

Todo esto es terreno desconocido para nosotros. ¿Cuáles son las nuevas pautas a seguir en estos tiempos extraños? Nos viene a la mente un texto bíblico apropiado. Es lo que dijo Dios a Josué cuando la congregación de Israel estaba a punto de entrar en la Tierra Prometida después de cuarenta años de desierto: ***“Cuando veáis el arca del pacto de Jehová vuestro Dios, y los levitas sacerdotes que la llevan, vosotros saldréis de vuestro lugar y marcharéis en pos de ella, a fin de que sepáis el camino por donde habéis de ir; por cuanto vosotros no habéis pasado antes de ahora por este***

## DIOS VA POR DELANTE MARCANDO EL CAMINO!

**camino”** (Josué 3:3,4). Dios va por delante marcando el camino. Sabe que es un camino desconocido para nosotros, que nunca hemos vivido tiempos como estos. Nosotros hemos de seguir a nuestros líderes espirituales. **Es necesario que estemos orando por ellos para que Dios les dé discernimiento espiritual para saber cómo guiar a sus congregaciones en estos tiempos.** Han de percibir lo que Dios está haciendo, por dónde nos está dirigiendo y cuáles son sus planes y propósitos para estos tiempos, así como cuáles son los peligros que enfrentamos. Necesitan Su dirección en cuanto a cosas prácticas: cómo visitar enfermos, cómo saber cuáles son las personas que se han desconectado de la iglesia y cómo llegar a ellos, cómo manejar el asunto de ofrendas que han bajado notablemente, cómo atender a necesitados dentro de la congregación que han perdido sus empleos, y muchos otros asuntos que son de su incumbencia. Y nosotros necesitamos saber cómo podemos ayudarles.

A continuación, Josué tuvo otra palabra para el pueblo: “*Santificaos*” (Josué 3:5). Necesitamos apartarnos para Dios como nunca. **La tentación de descuidarnos espiritualmente es más fuerte al no vernos en persona.** Sin congregarnos como siempre, corremos más riesgo de ser atrapados por el mundo. Necesitamos velar y orar para que no entremos en tentación, como dijo el Señor Jesús. Es una hora muy oscura y el enemigo de nuestras almas nos acecha. Él aprovecha la oscuridad para separarnos de nuestros hermanos, para que nos perdamos. Este es su plan. Quiere que dejemos la oración, que perdamos el contacto con nuestros amigos creyentes, que no nos preocupemos por los enfermos y los débiles, que aflojemos en el estudio de la Palabra y que llevemos nuestra vida social con los del mun-

do. Nunca ha habido un rebaño tan disperso como en nuestros días. Cada uno está en su casa con su ordenador.

No sabemos a dónde está yendo el mundo. ¿Cuánto falta para la venida del Señor? ¿Qué cosas pasaremos antes? ¿Debemos esperar una clase de persecución muy sutil y muy fuerte, que nunca hemos visto antes? **Hemos de santificarnos, intensificar la oración y velar.** Esto lo dijo el Señor a sus discípulos antes del final, cuando estaba a punto de ser traicionado: “*Velad y orad, para que no entréis en tentación: el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil*” (Mt. 26:41). Antes de aquella hora negra, el Señor los había ido preparando para lo que iba a suceder, para que no les sorprendiese (Marcos 8:3; 9:31; 10:32-34). Cuando Dios nos pone a prueba, Él nos prepara de antemano. Ahora es el tiempo de la preparación. La prueba viene de camino. Hemos de discernir los tiempos, velar y orar y santificarnos por amor a nuestros hermanos, como el Señor lo hizo antes de su prueba (Juan 17:19), “porque nuestra redención está cerca”. Ánimo, hermanas. 



# Filosofía de vida

Por Débora Fernández de Byle

*“... guardad e inquirid todos los preceptos de Jehová vuestro Dios, para que poseáis la buena tierra, y la dejéis en herencia a vuestros hijos después de vosotros perpetuamente” (1 Crónicas 28:8).*



El futuro es un arma de doble filo. Tenemos que pensar en él, pero no dejar que anule nuestro presente o desestime el pasado.

Cuando yo era joven, se oía con frecuencia la conjunción de esas tres preguntas que desde el principio parecen haber perseguido al género humano: **¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy?**

Actualmente, estas cuestiones filosóficas parecen no interesar. Quizás porque, como sociedad, se nos ha llevado a creer que ya han sido contestadas; para muchos simplemente somos materia viva en evolución, que vinimos de una explosión y que no vamos a ninguna parte.

¡Qué triste! Con estas respuestas, no nos extraña la amargura y desesperanza que reinan en la actualidad, y la ira y violencia que engendran.

Pero a pesar de que la gran mayoría de la humanidad no quiera abrazarla, la esperanza sigue ahí. El plan de Dios sigue ahí; su amor inquebrantable, su justicia perfecta y su salvación en Cristo, siguen ahí.

Para los que hemos abrazado esta esperanza, gustado del amor del Padre y beneficiado del sacrificio del Hijo, nuestro Señor Jesucristo, las respuestas a las tres preguntas mencionadas son diametralmente opuestas. Sabemos que somos criaturas de Dios, hechos a imagen y semejanza de Él, con el soplo divino que nos hace especiales entre todos los demás seres vivos de este mundo. Vengo de mi Padre ce-

lestial, que me creó y preparó un lugar hermoso y perfecto para que en él viviese y me estableciese. Y voy a Su presencia, un lugar lleno de justicia, amor y misericordia, donde no hay dolor, ira, violencia ni lágrimas.

¡Qué diferencia de enfoque! Por eso, los cristianos, no tenemos miedo al futuro. Sabemos quiénes somos, a Quién tenemos de aliado en cualquier situación de nuestra vida; sabemos cuál es nuestro futuro perpetuo; y sabemos que venimos del corazón amante de nuestro Padre eterno, que nos creó y nos preparó lugar.

Pero no sólo tenemos estas respuestas. Dios también nos especificó nuestra misión, nuestro *¿para qué soy?* Si queremos así expresarlo.

Mirad lo que dice en Génesis 2.15: “Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase”.

Dios, nuestro Padre celestial, tomó la iniciativa. Él no sólo nos da vida, sino que nos la concede para algo, y nos sitúa en la posición, en el lugar adecuado para poder llevar a cabo ese algo. Y ese lugar donde Él nos coloca, no es al azar: el Edén era un huerto, es decir, un espacio específicamente preparado, diseñado por Dios, para cubrir nuestras necesidades y proporcionarnos armonía, belleza y confort. No era un bosque o un prado, una jungla o un desierto. Era un huerto, un lugar donde la mano de Dios había trabajado para ofrecer calidad de vida al hombre, al género humano, Su creación.

Pero la vida del hombre no se diseñó para ser baladí o improductiva. Hay una tremenda diferencia entre descanso y holgazanería. **El verdadero descanso sólo se obtiene tras un trabajo bien hecho, y es el que de verdad llena de satisfacción y energía al ser humano.** No se trata de no hacer nada, sino de hacerlo y disfrutar con ello. Con el pecado llegó el sudor de la frente; no el trabajo, sino la falta de disfrute del mismo.

Retomando, entonces, el versículo de Génesis, la misión del ser humano en ese lugar perfecto donde Dios lo coloca es: “para que lo labrara y lo guardase”. Todos entendemos lo que significa labrar, la misma palabra que laborar, trabajar. Tendría que preparar los campos, plantarlos, mantenerlos, ver crecer la cosecha y recoger los frutos de su trabajo. Se mantendría ocupado y feliz, al ver que su labor era recompensada. Pero también tenía que guardar el huerto...

¿Guardarlo de qué? No creo que en el Edén hubiese muchos peligros o amenazas... ¿o sí?

No puedo contestar con certeza a la pregunta anterior, pero **sí puedo extraer una enseñanza para mí** de todo lo expuesto hasta aquí. Como hija de Dios, sé que Él dirige mi vida, porque yo se lo he pedido. Y también le he rogado que no permita que mis deseos equivocados obstaculicen Su dirección y liderazgo. Confío en Sus promesas y, por tanto, **sé que estoy en el lugar adecuado**, preparado para mí por mi amoroso Padre eterno. Y, además, que estoy ahí **con una misión que cumplir**; para trabajar en aquello que me venga a la mano, lo que Dios disponga, haciendo mi trabajo lo mejor que pueda y sepa. Laborando para poder disfrutar del descanso merecido. Pero no sólo eso...

Mi labor también es **guardar lo que Dios me ha concedido**. Y no se trata tan sólo de lo material, sea mucho o poco, en lo que los cristianos deberíamos dar ejemplo, siendo buenos mayordomos de lo que nuestro Señor pone en nuestras manos. También estamos hablando de las cuestiones inmateriales, que son quizás las más difíciles e importantes de proteger. En nuestro “Edén”, allí donde Dios nos haya puesto, guardemos nuestras pautas de comportamiento, nuestras

palabras, nuestros valores, nuestras motivaciones, nuestras relaciones... Nuestra familia, la carnal y la de la fe, nuestras amistades, nuestros vecinos, nuestros prójimos... Porque “guardar” es tener cuidado de una cosa, vigilarla y defenderla; es decir, considerarla antes de considerar tu propia comodidad.

Guardemos, pues, la Palabra de Dios y Su camino, guardemos nuestros corazones, guardemos nuestra salvación con temor y temblor, guardemos nuestro depósito, guardemos el misterio de la fe... todo para la gloria de nuestro Dios.

Y así como **al principio, en Génesis, se nos da una misión**, labrar y guardar, **al final, en Apocalipsis, se nos recuerda esa misión**, avanzando, además, el resultado del cumplimiento de la misma si perseveramos en ella: “Al que venciere y **guardare mis obras hasta el fin**, yo le daré autoridad sobre las naciones...” (Ap. 2:26).

Busquemos primeramente el reino de Dios y su justicia, cuidemos de Sus cosas, esa es nuestra misión, nuestra razón de ser; porque esa es la filosofía de vida del cristiano verdadero. 



Dios también nos especificó nuestra misión, nuestro “¿para qué soy?”

# ¡A Jesucristo ven sin tardar!

Por M<sup>a</sup> Luisa Villegas Cuadros



El autor de la letra de este himno es George Frederick Root, quien nació un 30 de agosto de 1820 en Massachusetts, Estados Unidos. Desde muy pequeño mostró un extraordinario talento en la interpretación y, más tarde, en la composición. Con 18 años y animado por su madre que era quien siempre le ayudó a desarrollar el don musical que tenía, se trasladó a Boston para perfeccionar sus estudios musicales. Allí conoció a maestros de música, y él mismo se dedicó pronto a dar clases. Hasta 1851 estuvo destinado a la docencia, a cantar en coros importantes, pero cuando poco después, ya en Nueva York, coincidió con compositores de himnos de prestigio, él comenzó a componer no solo música para himnos cristianos, sino el propio poema. La música de “A Jesucristo ven sin tardar” pertenece a John Bacchus Dykes.

Es un himno evangelístico con el que se invita al oyente a acercarse a Dios y aceptar su regalo de salvación. Y hay varios aspectos interesantes en este himno que podemos resaltar. En primer lugar, **se insta a tomar la decisión de seguir a Cristo**; pero lo verdaderamente alentador es que se afirma y asegura que Él está cerca, entre nosotros, con esa presencia espiritual que solo se percibe espiritualmente. No está en un cielo desconocido y lejano, sino que está a nuestro lado. Parte del himno se basa en Mateo 18:20: **“Porque donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos”**.

Otro aspecto interesante de esta primera estrofa, es la afirmación de que **es el mismo Cristo quien nos llama**. Él tiene interés por nuestras almas, Él desea que nos acerquemos a Él. No le somos indiferentes. Y nos llama con dulce afán, con cierta ansiedad, animándonos a que nos apresuremos. **“Yo estoy a la puer-**

**ta y llamo...”** (Apocalipsis 3:20).

A continuación, se manda reflexionar acerca de que **Jesucristo es el único que puede satisfacer el alma cansada y necesitada**. **“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar”** (Mateo 11:28). Venid a mí, ¡es el deseo de Cristo! quien lo dio todo para que pudiéramos acercarnos a Él, quien nos allanó el camino, quien quitó los tropiezos para que pudiéramos llegar a Él.

Finalmente se insta a que no seamos sordos, que escuchemos y **aceptemos el regalo inmerecido de su perdón y de la salvación**. ¿Por qué? ¡Ah! Hay un motivo crucial en la necesidad de aceptar su llamado rápidamente. Sencillamente, ¡mañana puede ser tarde para realizar ese encuentro! No somos dueños de nuestra vida, de nuestro destino. Mejor es ponerse a bien con Dios cuanto antes. Por ello, no te detengas, aprovecha la oportunidad que tienes hoy de entregarte a Cristo, de tomar la decisión de seguirle. No te detengas en el camino. Continúa. Cuando Cristiano, en el libro de El Peregrino de John Bunyan, se detenía en su camino a la Ciudad Celestial, era cuando tenía problemas. El desánimo cundía o la pérdida de la ruta le hacía casi perderse para siempre.

El coro de este himno es, a su vez, magnífico y esperanzador. En él se recuerda la alegría y el gozo que habrá cuando nos encontremos al final con Cristo, en la reunión de todos los que, al escuchar su llamado, decidieron seguirle.

Es un himno plenamente vigente para tantos y tantos que aún no se han decidido a seguir a Cristo.

Pero si la autoría de los himnos pertenece al compositor del poema y de la música, es imprescindible que sea traducida a la lengua en la que se va a cantar. Por ello, pienso que la

Aprovecha la oportunidad que tienes hoy de entregarte a Cristo, de tomar la decisión de seguirle...



## LETRA

labor de los traductores nunca es demasiado valorada, pese a que sin ellos muchas composiciones no podrían ser cantadas, por ser incomprensibles para la mayoría.

Este himno fue traducido al español por **Juan Bautista Cabrera**, cuya referencia nos encontramos frecuentemente en los himnarios tradicionales de lengua castellana. Pero, ¿quién era este hombre?

Nació en Benisa (Alicante-España) en 1837, y con catorce años se unió a los escolapios, orden religiosa fundada en el siglo XVII con la finalidad de enseñar a los niños pobres. Allí estudió teología, interesándose especialmente por el griego y hebreo. Parece ser que leía la Biblia en privado, cosa muy sorprendente, ya que estaba prohibida su lectura a los laicos y el clero solía usar misales, pero no la Biblia. En aquel entonces tan solo tenía accesible en castellano una traducción poco notable, la de Scio, hecha pocos años antes a partir del texto latino de la Vulgata. La magnífica traducción al castellano de la Biblia del Oso, hecha por el reformador Casiodoro de Reina en 1569 y revisada por Cipriano de Valera en 1602, había sido desterrada y declarada herética por Roma en el siglo XVI.

La lectura de la Biblia llevó al señor Cabrera a mantener una saludable relación epistolar con predicadores reformados, próximos a los anglicanos. Pero hacia 1863, es decir, cuando tenía 26 años, se salió de la Orden de los Escolapios y huyó a Gibraltar, dado que habían sido encarcelados varios predicadores con los que tenía contacto. Allí se convirtió al protestantismo, no pudiendo regresar a España hasta que hubo la pequeña apertura a otros cultos en 1868. Perteneció desde 1880 a la iglesia Reformada Episcopal, de la que fue primer obispo. Juan B. Cabrera fue consciente de la influencia de la literatura y de la música en la evangeliza-

- 1 A Jesucristo ven sin tardar,  
que entre nosotros hoy Él está;  
y te convida con dulce afán,  
tierno, diciendo: «Ven».
- 2 ¡Oh cuán grata nuestra reunión  
cuando allá, Señor, en tu mansión,  
contigo estemos en comunión,  
gozando eterno bien!
- 3 Piensa que Él solo puede colmar  
tu triste pecho de gozo y paz;  
y porque anhela tu bienestar,  
vuelve a decirte: «Ven».
- 4 Su voz escucha sin vacilar,  
y grato acepta lo que hoy te da.  
Tal vez mañana no habrá lugar;  
no te detengas, ¡iven!

ción, por lo que se apresuró a traducir un gran número de himnos que han sido clave en el mundo evangélico hispano, tales como “Santo, Santo, Santo”, “Firmes y adelante”, “Castillo fuerte es nuestro Dios” y un largo etcétera.

Después de una prolífica carrera de servicio al Reino, fue a la mansión celestial en 1916. Allí estará gozando, como dice el estribillo, “de eterno bien”.

**Apresúrate a acudir a Cristo, quizás mañana no habrá lugar.**



# Pandemia emocional

Por Ester Martínez Vera - *Psicóloga*



El pasado año fue muy diferente a todos los vividos antes. Nunca habíamos imaginado que pudiéramos llegar a ver y vivir una situación mundial tan compleja y peligrosa.

Creo que todas, en estos meses que llevamos vividos desde entonces, hemos pensado mucho y, también, hemos cambiado muchos patrones de vida; incluso, cosas que hace poco tiempo nos parecían importantes han ido perdiendo color e intensidad en nuestras vidas diarias. Los sondeos comerciales nos indican que productos como los cosméticos, la moda, el glamour, están perdiendo puntos en un mundo en el que lo importante es sobrevivir, y en el que las mascarillas hacen innecesario que el maquillaje tape las arrugas o las manchas faciales.

Hay una sensación de que esta epidemia está transformando nuestra sociedad hasta tal punto que tenemos, además de consecuencias médico-biológicas, otros serios síntomas de estar sumidos en una pandemia emocional, tanto a nivel individual como colectivo.

El Covid-19 se manifiesta corporalmente con unos síntomas más o menos graves de fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolores corporales y malestar general, que pueden ir acompañados de otros síntomas como pérdida de olfato y gusto... que si se dan con otras patologías previas, pueden complicar mucho el cuadro clínico y convertirse en enfermedad muy grave o mortal.

Ante el peligro mencionado en el párrafo anterior, se han disparado, a todos los niveles, las alertas por posibles contagios y muertes, y todo

esto está teniendo consecuencias graves a nivel psicológico; hasta tal punto, que **las consultas de salud mental están tan saturadas como las de medicina general**, ya que lo que se contagia con más rapidez y facilidad son las emociones.

Esta pandemia emocional tiene mucho que ver, también, con los tiempos que vivimos, en los que las nuevas tecnologías nos dan noticias de todo en tiempo real; lo que ocurre en la “aldea global” llega a nuestras pantallas en segundos, y sabemos que el ser humano no puede digerir tanta información negativa y quedarse impasible y tranquilo. Entonces saltan todas las alarmas, y **nosotros también lo complicamos difundiendo esas terribles noticias (verdaderas o falsas) por las múltiples redes sociales, compartiendo, a la vez, las emociones devastadoras que nos invaden.**

Por eso esta epidemia es tan diferente a otras vividas por la humanidad a lo largo de la historia; porque, como nunca antes, las noticias vuelan y todo se vive de otra manera al tener tantísima información a la vez y sin ser verificada. El miedo más terrible se ha ido apoderando de la población, y no creo que ni siquiera aquellos más negacionistas de la realidad, estén tranquilos.

Y así vivimos hoy, en el día a día, y los estados emocionales negativos pueden agravar los efectos psicológicos y también los físicos que produce una epidemia de este calibre en toda la familia. Es por eso que quiero dejaros unas recomendaciones:

**Tratad de vivir** con todos los cuidados posibles (mascarillas, distancia, higiene...) pero sin

# Lo que se contagia con más rapidez y facilidad son las emociones...

obsesionaros y generar un ambiente de pánico a vuestro alrededor. El miedo nunca es un buen acompañante en ninguna circunstancia de la vida. Hemos de gestionar muy bien esta emoción y, los que creemos en un Padre Celestial, tenemos que pensar que Él es nuestro “refugio” y que hemos de demostrar a nuestros hijos que podemos echar toda nuestra ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de nosotros (1 Pedro 5:7). Si nuestra fe es tan pobre que tememos igual que los que no conocen al Señor, ¿podríamos catalogar nuestra fe de vana? Con esto no quiero decir que seamos irresponsables; el Señor quiere que cuidemos de nuestros cuerpos y, por lo tanto, debemos vivir sin miedo, pero con mucho respeto y cuidado, recordando que nuestros cuerpos son “templo” del Espíritu Santo, cumpliendo las normas marcadas por las autoridades ya que, en eso también, debemos ser ejemplo para los hijos (Romanos 13:1; Tito 3:1).

**Mantened la calma** y evitad la ira. Cuando estamos muchas más horas juntos de las que estábamos meses atrás cuando nuestra ciudades y pueblos rebosaban de jolgorio en sus calles y podíamos salir por ahí, las relaciones pueden complicarse mucho. Ahora ya no es posible estar fuera de casa muchas horas ni reunirnos con muchos amigos; por lo tanto, encontrad en vuestras casas o en los pequeños grupos, algo novedoso de lo que también podáis gozar. Por otro lado, si de tanto estar juntos se dan más situaciones conflictivas que antes, intentad solucionarlas lo antes posible: ¡Qué no se ponga el sol sobre vuestro enfado! (Efesios 4:26). Recordad que el sentido del humor puede ser un buen remedio para sobrevivir al estar más encerrados de lo que acostumbrábamos. **Intentad reiros en lugar de enfadaros por cosas pequeñas** o molestias que pueden soportarse.

**Vivid con cuidado para que ninguna raíz de amargura os estorbe** a pesar de lo que estamos viviendo. Esta pandemia ha sido como una nube que ha ido bajando y llenando nuestras vidas de una neblina gris que nos produce sensación de tristeza. Ese estado lo podríamos catalogar de normal, al darnos cuenta de lo frágiles que so-

mos. Nos creíamos “todopoderosos” y resulta que un virus microscópico nos ha dejado a todos en el suelo. Los gobiernos más poderosos del mundo no han sabido cómo encajar el golpe. Hasta cierto punto este aspecto pudiera llegar a ser positivo porque, ante una enfermedad con visos de pandemia como ésta, vemos que, por más ciencia, dinero, poder o armamento, somos muy poca cosa; porque “hoy somos y mañana dejamos de ser”. Para el creyente esta realidad no es nada nuevo. Lo sabemos y debemos también transmitirla a nuestros hijos sin amargura. **¿Qué somos? Seres dependientes de Dios;** por lo tanto, sed modelos en cuanto a no dejar nunca la conexión con el Creador y su Palabra.

**No olvidéis tampoco** que, en los tiempos difíciles, una característica que los hijos deben ver en nosotros es la **solidaridad**. En los primeros meses de la pandemia esta característica pareció florecer. El “Resistiré” del Dúo Dinámico nos daba una sensación de comunidad, al salir cantando a los balcones a las 8 de la tarde, cuando aplaudíamos todos juntos a los sanitarios, a la policía, a las autoridades... Quizás como nunca, los vecinos cuidaban unos de otros y las comunicaciones on-line crecían exponencialmente. Llevamos ya muchos meses de crisis sanitaria, la economía está por los suelos y en la mayoría de los países el paro y la pobreza están aumentando como nunca en los últimos años, y existe un riesgo real de volvernos egoístas y dejar de pensar en los que nos rodean. Los padres y las madres deben seguir enseñando a sus hijos a ser solidarios y compartir con otros lo que Dios les ha dado. Solo encontraremos sentido a la vida **entendiendo y practicando las enseñanzas del Sermón del Monte (Evangelio de San Mateo capítulos 5-7) y nuestros hijos deben conocerlas.**

Confío, de verdad, que cuando este artículo llegue a vuestras manos la pandemia haya remitido y lo pasado sea una historia para recordar y aprender.

¿Qué te parece? 

# Hambre o capricho

Por Eduarda Lerma - Consejera en Alimentación y Dietética



El hambre es la sensación y necesidad que tenemos de comer. Esta sensación suele estar asociada a horas y momentos concretos. En los países occidentales solemos comer de más, ya que no solamente comemos por necesidad sino de forma caprichosa, comiendo a tiempo y a destiempo, “picoteando” demasiadas veces al día y no precisamente alimentos saludables sino lo contrario, alimentos azucarados y ricos en grasas saturadas.

## ¿Por qué tenemos esta conducta?

El picoteo suele estar relacionado con el aburrimiento, con el estrés y con la ansiedad. Cuando alguna de estas cosas nos ocurre, solemos elegir alimentos que nos proporcionan placer momentáneo pero que, en la mayoría de ocasiones, no son saludables. Estos pseudo alimentos funcionan en el cerebro como una droga, generando una adicción, por lo cual en lugar de comernos un plátano o una manzana, elegimos una bolsa de patatas. Este picoteo no saludable suele estar relacionado con el aumento de peso, la obesidad, el colesterol, el estreñimiento... entre otras cosas.

## REGLAS PARA EVITAR EL PICOTEO

No es fácil deshacernos de estos hábitos, pero vamos a proponer algunas reglas que nos pueden ayudar.

### Aprende a masticar lentamente

Desde mi punto de vista, esta es una regla de oro. Masticar lentamente nos ayuda a eliminar la ansiedad; nos llenamos con más facilidad, con lo cual comemos menos; mejora las digestiones; disfrutamos y saboreamos mejor los alimentos. Deberíamos pasar al menos 20 minutos sentados a la mesa masticando la comida. Hace unos años tuve la oportunidad de estar en una granja de salud. La mayoría de los pacientes estaban aquejados de patologías relacionadas con la comida; problemas digestivos, obesidad, gastritis, etc. La primera terapia que el doctor aconsejaba era sentar a cada uno

en una mesa individual, y ponerle a la hora de comer unos trozos de pan duro. Cada paciente debía masticar el pan como mínimo media hora. De esa forma la persona aprendía a masticar.

### Haz cinco comidas diarias, tres principales y dos más ligeras

Comiendo de esta forma evitamos los picos altos y bajos de glucosa en la sangre, manteniendo una estabilidad durante todo el día y reduciendo el nivel de ansiedad.

### Hidrátate regularmente a lo largo del día

Bebiendo agua, infusiones, té, caldos vegetales, etc.

### Aumenta el consumo de fruta y verdura

Nos aportan fibra y agua, para mantener un buen tránsito intestinal.

### No comas de pie; no controlas la cantidad

Siéntate en la mesa, sírvete en un plato y coge un tenedor. De esta forma eres consciente de la cantidad que estás comiendo.

### Planifica los tentempiés

A media mañana y a media tarde. Selecciona adecuadamente lo que vas a comer en cada una de estas comidas, así evitarás improvisar y comer cualquier cosa que te venga a la mano.

### Haz ejercicio de forma regular

Substituir la vida sedentaria por la actividad física regular, te ayudará a controlar mejor el apetito.

### Evita abrir la nevera cuando sientas ansiedad

Salir a dar un paseo o tener a mano un entretenimiento interesante te alejará de la tentación de comer algo innecesario.

### No tomes postres dulces de forma regular al terminar el almuerzo o la cena

Finaliza la comida con un trocito de chocolate negro, esto aumentará la producción de serotonina, mejorando tu estado de ánimo.

### Las infusiones nos ayudan a relajarnos frente a la ansiedad

Valeriana, pasiflora, tila, manzanilla, melisa. Tómádaslas entre 30 y 60 minutos antes de las comidas, evitaremos la ansiedad a la hora de sentarnos a la mesa. 

# Bajo control

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



**S**entada una tarde en el jardín de la casa de mi madre, observaba cómo varios pajaritos venían al árbol, bajaban al césped, tomaban algo en su pico y volaban nuevamente; por un largo rato, esto ocurrió una y otra vez. Recordé, entonces, ese hermoso pasaje de las Escrituras en San Mateo 6:26, que dice: *“Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?”*. Esta ilustración que utiliza el escritor es realmente conmovedora, porque nos hace reflexionar sobre lo valiosas que somos para Dios. También el pasaje nos exhorta a no estar afanadas ni preocupadas, porque Él tiene todo bajo su control, ¡Él tiene cuidado de nosotras!

El futuro siempre está teñido de incertidumbre, lo cual nos genera angustia, temores, ansiedad... En el transcurrir de la vida, querida amiga, nos enfrentamos con tensiones que nos abruma en el trabajo, en nuestros hogares, en nuestro matrimonio, en el colegio de nuestros hijos, etc. **Cuando la ansiedad invade, daña la salud, desgasta la mente, fatiga el cuerpo y hace que el día a día se torne difícil de sobrellevar.**

Tal vez no hemos reparado en lo valiosas que somos para Dios. ¿Por qué? Porque “somos hechura suya...” (Ef. 2:10), “nos ha amado con amor eterno...” (Jeremías 31:3), porque Dios pagó un alto precio por cada una de nosotras (1Co. 7:23) y porque cada día suplente nuestras necesidades (Fil. 4:19).

Querida amiga, no hay momento de nuestra vida que escape al gobierno y soberanía de Dios, ni un pelo de nuestras cabezas se cae sin su consentimiento. Toda nuestra vida está en sus

manos. *“Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal”* (Mateo 6:34). Alguna vez leí: “Cuando le traemos al Señor todos esos aspectos incontrolables y los depositamos en sus gloriosas manos, entonces podemos estar tranquilas, porque nada acontece por casualidad, todo tiene un propósito... todo está bajo el control de Dios”.

Comencé este artículo mencionando a las aves del cielo y cómo ellas esperan de Dios su comida... pero había un interrogante en el texto: ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? Creo que a estas alturas ya lo podemos contestar. ¡Valemos mucho más que las aves y debemos tener la seguridad de que también proveerá para nuestras necesidades!

Y ya para terminar, querida amiga, quiero dejarte la letra de este hermoso himno que es uno de mis favoritos. ¡Que su letra también se haga realidad en tu vida!

En el transcurrir de la vida, querida amiga, nos enfrentamos con tensiones que nos abruma...

**Cómo podré estar triste, cómo entre sombras ir...**

**Cómo sentirme solo y en el dolor vivir.**

**¡Si Cristo es mi consuelo, mi amigo siempre fiel!**

**¡Si aun las aves tienen seguro asilo en Él!  
Si aun las aves tienen seguro asilo en Él.  
Feliz, cantando alegre, yo vivo siempre aquí.  
Si Él cuida de las aves, ¡cuidará también de mí!**

**“Nunca te desalientes”, oigo al Señor decir;  
y en su palabra fiado hago al dolor huir.**

**¡A Cristo paso a paso yo sigo sin cesar,  
y todas sus bondades, por siempre me ha de dar!**

**Y todas sus bondades, por siempre me ha de dar. **

# COMPETENTE, NO COMPETITIVA

Por Gloria Rodríguez Valdivieso



Me recuerdo de pequeñita en la clase de párvulos. Mi maestra se llamaba M<sup>a</sup> Fernanda. ¡Cuánto se quiere a la primera maestra! Yo deseaba agradecerla. Que su memoria me sea algo especial todavía, quizá se deba a que des-

apareció de la vida de sus niños repentina y trágicamente.

Había un grato ambiente en el aula espaciosa y clara. Que yo recuerde, fue allí donde empecé a experimentar lo que era el espíritu competitivo. Allí estaba mi primo, cuyas dotes bien se encargaba de proclamar mi tía -tía de ambos, carente de hijos propios- comparándolas con las mías, siempre en inferioridad. Ella llegaba a media mañana con algún “manjar” para su medio adoptado hijo, pues vivía en el piso inferior al de su hermana, y se había hecho cargo de él. Aparecía en el marco de la puerta y, ¡pobre de mí! un día, mientras entregaba los churros calentitos a la maestra, para el niño, con el raballo del ojo vi que me miraban y comentaban algo. La maestra, por las muchas veces que la obligaba a atarme algo, me había puesto a practicar con un cordón entre los tiradores de dos casilleros. Mi tía contó luego, ante otros, la historia de mis lazadas, y yo me sentí avergonzada. Creo que el “*hormigueillo*” de la competencia brotó entonces en mí.

Yo deseaba la aprobación de mi maestra, su aplauso. Un día en que ella salió por unos instantes, aproveché para escribir en la pizarra sobre las tenues marcas dejadas por su escritura después de borrada. Empinada y extendiendo el brazo, logré seguir sus trazos lo más firmemente que pude. Al terminar, dejé la tiza, me sacudí las manos, y fui a sentarme en mi sillita de la mesa central de la primera fila. Entró la maestra. Me pareció que no notaba

nada. Pero... ¡sí!

-¡Quién ha escrito eso?-. Su tono enfrió un poco mi expectación. ¿Se habría enfadado?

-Una servidora -dije tímidamente, levantándome. Los demás niños prestaban atención.

-Pues ¡está muy bien!

¡Cómo me estimularon sus palabras! Sonaron claras, y todos me miraban. ¡Qué satisfacción!

El reconocimiento, el respeto y la atención de los demás, la popularidad en suma, componen un elixir suavemente embriagador; y el hecho de querer saborearlo, constantemente nos pone en pugna con cualquiera que nos lo quiera arrebatarse. ¡Ahí surge la competitividad! **El espíritu competitivo es el deseo de estar siempre y en todo por encima del resto**, o al menos de “esa persona” que consideramos rival. Lo llevamos agarrado al corazón como una lapa. Crecemos con él. Lo malo es arrastrarlo al convertirnos al Señor y, frecuente e inconscientemente, ser juguete del mismo.

Enciendes la tele o la radio, y el término “competitividad” salta al oído. Claro que es legítimo entre las empresas, para mejorar sus productos en bien de toda la sociedad. La hay en todas las áreas de la vida. El mundo marcha a fuerza de ella. Campea a sus anchas entre políticos, comerciantes, artistas, deportistas... Así son más notables los triunfos y más amargas las derrotas. Se busca la forma de superar a los demás sin consideración del precio que ello exija. Pero... ¿puede desarrollarse entre nosotras?

Escondida en los recovecos del corazón, sale a flote cuando menos lo pensamos. Nos ponemos tensas si cierta hermana se destaca en la materia en que nos considerábamos insuperables. Vienen las comparaciones y, si más o menos nos nivelamos en fuerzas, lu-



## La competitividad, como la entendemos, por cuanto alimenta el ego buscando la propia gloria, es obra de la carne



chamos por aventajarla.

Pensaba que la competitividad podía ser sana o malsana. Pero nunca puede ser honroso el espíritu competitivo.

Si pudiera llamarse competitividad a la lucha sostenida conmigo misma para superar mi propio nivel espiritual, batir mi propio récord en el bien hacer, buscando con ello la aprobación del Señor, no la de otros, entonces eso sería una sana competitividad (¡¡¡!!!).

La competitividad, como la entendemos, por cuanto alimenta el ego buscando la propia gloria, es obra de la carne. Se opone al fruto del Espíritu Santo, empezando por el amor, siguiendo por la benignidad y bondad, y terminando por el dominio propio. Es conforme a los principios mundanos, que se rigen por la egolatría o culto al yo, o sea, el excesivo amor propio. **Es contraria, por tanto, al reino de Dios, cuyas normas se derivan del amor a Él y al prójimo, y se expresan en la práctica de la abnegación y el servicio a los demás.**

Competencia es sinónimo de rivalidad, pugilato, guerra; esto es, desavenencia y rompimiento de la paz entre dos o más potencias. Si nuestra ciudadanía está en los cielos, ¿cómo enzarzarnos en un pugilato contra una hermana, incurriendo así en el delito de romper la paz que Dios nos ordena mantener, como vínculo que es de la unidad de Su pueblo?

Todas fuimos alguna vez víctimas del espíritu competitivo de alguien, y en ocasiones también caímos en la misma falta.

El espíritu competitivo es algo totalmente diferente al deseo de ser como la hermana que nos da ejemplo de auténtica vida cristiana, lo que nos impulsa a ir con más sed de Dios a las Sagradas Escrituras, no para rivalizar, lo cual ya nos descalificaría, sino para, como ella,

servirle mejor y ser a la vez digno ejemplo de esta vida a otras. Eso sería ser **competentes**. Quisiéramos los dones y talentos de esta hermana; la brillante personalidad de ésta; la gracia y desenvoltura de aquélla... pero, en lugar de alegrarnos con ellas, nos invade un sentimiento de disgusto: La envidia, impulsora del espíritu competitivo.

Si deseamos una iglesia, ya aquí y ahora, sin mancha ni arruga, debemos vencer en nosotros este pecado. Hace algún tiempo decidí que tenía que afrontarlo intentando permanecer tranquila, usando los dones que el Señor me había dado, sin el sin vivir que supone el enfermizo pugilato al que nos conduce la competitividad. Lo que haga bien, ¿no es para el Señor? ¿De quién, pues, esperar la aprobación? Y, ¿por qué no alegrarme de corazón por la hermana por cuyos dones, así como por los nuestros, la iglesia funciona como verdadero Cuerpo de Cristo?

Me siento entonces más solidaria con la Causa que nos es común. Y... ¡Qué paz!

**En nuestro Señor Jesucristo no hubo espíritu competitivo, a pesar de la fuerte oposición de los judíos.** El fruto del Espíritu Santo era patente en todas sus palabras y hechos, la serena firmeza con que respondía a todas las trampas tendidas para pillarle en falta, asombraba incluso a sus enemigos.

*“Tranquilidad, mucha tranquilidad. ¡Ni celos ni recelos! ¡Entre estas personas no existe eso de la competitividad!”.* Así respondía uno de los entrevistados en un reportaje televisivo dado recientemente, al preguntársele a qué atribuía la longevidad de los habitantes de cierto pueblo ecuatoriano. Tal revelación vino a confirmar mi convicción de que, con el espíritu competitivo, la persona más perjudicada es la que lo posee. ¿Qué dices tú? 

# ¡UN DIOS Y SALVADOR TAN GRANDE!

Por Pilar López de Corral

**L**a grandeza y el poder de Dios, del trino Dios, se muestran desde el principio en la creación; su orden, su perfección y belleza... acerca de cada cosa traída a la vida, el Dios Creador declaró que era bueno. Y al finalizar todo el conjunto de la creación en el sexto día, después de crear al hombre y a la mujer y darles instrucciones en cuanto a su vida y responsabilidades en la tierra que Él había creado como hábitat para ellos, tenemos la gran conclusión final; *“y he aquí que era bueno en gran manera”* (Génesis 1:31).

No sabemos el tiempo que la primera pareja se mantuvo fiel al mandato que Dios le había dado de no comer del fruto del árbol de la ciencia (conocimiento) del bien y el mal. Pero el relato bíblico declara que engañados por Satanás, escondido detrás de la apariencia de serpiente, los indujo a pecar desobedeciendo el mandamiento que su Creador les había dado.

A pesar del pecado de Adán y Eva, los primeros representantes de la raza humana, Dios mostró su gran misericordia, y les dio la esperanza de un gran Salvador que vendría de la simiente de la mujer en un futuro. El apóstol Pablo señaló en su día a Jesucristo como el segundo Adán: *“...Fue hecho el primer hombre Adán alma viviente; el postrer Adán, espíritu vivificante”* (1ª Co. 15:45).

El primer Adán falló, no se mantuvo sujeto en obediencia a la autoridad de Dios su hacedor, y pecó. Pero el segundo Adán, Cristo Jesús, no es terrenal, sino celestial; Él es Dios desde la eternidad, sin principio ni fin. Esta verdad la enseñó Él mismo una y otra vez, con sus

palabras y con sus hechos a lo largo de su ministerio terrenal.

Él declaró: *“Yo y el Padre uno somos”* (Jn. 10:30).

Él ejerció un poder sobrenatural al calmar la tempestad, de tal manera que sus discípulos exclamaron: *“¿Quién es este, que aun a los vientos y a las aguas manda, y le obedecen?”* (Lc. 8:25).

Los escribas y los fariseos, sus enemigos permanentes, ante la declaración de Jesús al perdonar los pecados a un paralítico, cavilaban para sus adentros: *¿Quién es este que habla blasfemias? ¿Quién puede perdonar pecados sino sólo Dios?* (Lc. 5:21).

Él echó fuera demonios ejerciendo poder y autoridad contra los poderes malignos, sanó enfermos de diversas enfermedades, alimentó a multitudes con unos pocos peces y unos panes... Enseñó a las multitudes con autoridad divina, de tal manera que todos se admiraban de su doctrina.

Pero, lo que debe cautivar nuestro corazón para amarle, honrarle y rendirnos a Él con humildad, es Su voluntaria humillación.

El apóstol Pablo en su carta a los filipenses, describe de manera magistral este hecho único e irreplicable en la historia de la humanidad. Dice el texto: *“...el cual (Cristo) siendo en forma de Dios”* ... Jesús es desde la eternidad y hasta la eternidad, sin principio ni fin. Él se presentó a Juan en la isla de Patmos como *el alfa y la omega, principio y fin, el que es y que era y que ha de venir, el Todopoderoso* (Ap. 1:8).

El apóstol Juan afirma la deidad de Cristo y lo presenta como el agente de Dios Padre que participó en la creación de todo lo creado: *“En el principio era el Verbo, y el Verbo era con*

*Dios, y el Verbo era Dios. Este era en el principio con Dios. Todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho” (Jn. 1:1-3).*

Pablo afirma la misma verdad en su carta a los Colosenses, al decir: *“Él (Cristo) es la imagen del Dios invisible ... Porque en él fueron creadas todas las cosas, las que están en los cielos y las que están en la tierra, visibles e invisibles; sean tronos, sean dominios, sean principados, sean potestades; todo fue creado por medio de él y para él. Y él es antes de todas las cosas, y todas las cosas en él subsisten” (Col. 1:15-17).*

Por ser Él quien es, es que su humillación irradiaba con fulgor resplandeciente, al no aferrarse a su condición de Dios Creador y Soberano por encima de cualquier otro poder celestial o terrenal, rodeado de gloria sin igual, servido por millares de seres angelicales, en perfecta relación de amor y comunión con el Padre y con el Espíritu Santo.

Seguimos leyendo en Filipenses: *“No estimó el*



*ser igual a Dios como cosa a que aferrarse”. No estimó, no se aferró a su posición de supremacía y gloria, sino que voluntariamente se dispuso a cumplir la voluntad del Padre. Como nos recuerda el autor de Hebreos: “...Sacrificio y ofrenda no quisiste; Mas me preparaste cuer-*

*po. Holocaustos y expiaciones por el pecado no te agradaron. Entonces dije: He aquí que vengo, oh Dios, para hacer tu voluntad, como en el rollo del libro está escrito de mí” (10:5-7).* En íntima armonía con el Padre y el Espíritu Santo, el Hijo se dispuso voluntariamente a venir a este mundo, para poner su vida en expiación por el pecado de sus criaturas rebeldes y pecadoras.

*“...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” (Fil. 2:6-8).*

Querida, si estás leyendo este artículo, detente, medita, piensa... no hay un amor más grande y profundo que el amor de Cristo, quien vino a este mundo para pagar la deuda que tienes con Dios a causa del pecado. Y si todavía no lo has entendido, hoy Cristo Jesús te ofrece su perdón y vida eterna, si lo dejas pasar a tu corazón. Pero si lo rechazas, te enfrentarás a Él en el día del juicio como tu juez, para condenación eterna.

*“Por lo cual Dios también le exaltó hasta lo sumo, y le dio un nombre que es sobre todo nombre, para que en el nombre de Jesús se*

---

## *No hay un amor más grande y profundo que el amor de Cristo*

---

*dobles toda rodilla de los que están en los cielos, y en la tierra, y debajo de la tierra; y toda lengua confiese que Jesucristo es el Señor, para gloria de Dios Padre” (Fil. 2:9-11).*

Queridas hermanas, gocémonos y regocijémonos en sus promesas y amor mientras guardamos la esperanza bienaventurada y la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo, quien se dio a sí mismo por nosotras para redimirnos de toda iniquidad y purificar para sí un pueblo propio, celoso de buenas obras” (Tito 2:13-14).

# Escudriñando cada día..

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

## VIDA EN ABUNDANCIA (II)

Creer en la gracia y el conocimiento de nuestro Señor es crecer en fe, y crecer en fe, como vimos en el pasaje de **2 Pedro 1:5-8**, es crecer en santidad, añadiendo a esa fe, virtud; a esa virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia... y hoy veremos:

### 1. AÑADIR A LA PACIENCIA, PIEDAD

La piedad es una calidad de vida tal, que puedan reconocer que somos hijas de nuestro Padre Celestial. Una vida piadosa tiene promesa en la vida acá y en el cielo, por ello es provechoso ocuparnos en ella (**1 Timoteo 4:8**). Cuando entramos en la familia de Dios, pertenecemos ya a la ciudadanía celestial, y nuestra vida debe estar enfocada a ese reino y Su gloria. El Señor Jesús, cuando estuvo en este mundo nos dejó su ejemplo ocupándose en los negocios de su Padre, que es nuestro Padre.

**La piedad se ejercita**, Pablo le dice a Timoteo: "Ejercítate en la piedad"; esto involucra oración, lectura y estudio de Su Palabra, la Biblia, y también las relaciones con nuestros semejantes.

**Piedad** es actuar siempre en la presencia de Dios, quiero agradecerle, no ofenderle, y hacer Su voluntad. Voy a luchar contra mi naturaleza pecaminosa, pero también voy a estar contenta, porque Él me aprueba: **"...gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento"** (1 Tm.6:6).

### 2. A LA PIEDAD, AFECTO FRATERNAL

La palabra que se utiliza aquí en el idioma original es "philadelphia", y hace referencia al amor entre hermanos. El poseer este tipo de amor es una manifestación palpable de que somos discípulos del Señor Jesús (**Jn.13:35**).

El mandamiento del Señor en **Jn.13:34** es: **"... Que se amen los unos a los otros. Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros"**. El Señor amaba a los suyos a pesar de sus debilidades; los conocía bien y los amaba tal cual eran. A veces queremos que nuestros hermanos cumplan ciertos requisitos para amarlos, pero debemos amar como el Señor amó a los suyos. Él perdonó a Pedro su negación, a Tomás sus dudas, y seguramente a cada uno, muchas veces, la incapacidad de entender quién era Él. Pero dice en **Jn.13:1**: **"...Y habiendo amado a los suyos que estaban en el mundo, los amó hasta el fin"**. En **He.13:1** se nos dice que nosotros también debemos permanecer amando a los hermanos. Además, estar dispuestas a perdonar las ofensas de otros, para que Dios pueda perdonar las nuestras. Si no perdonamos a otros sus ofensas, tampoco nuestro Padre perdonará las nuestras: **Mt.6:14-15**.

La obediencia a la verdad, mediante el Espíritu, purifica nuestras almas y produce en nosotros este tipo de amor que es inconcebible en el mundo (**1P.1:22**). Porque la iglesia la componemos personas de distintas etnias, culturas y estatus social, unidas por una misma fe, un mismo Señor que murió por todos, y no por

nuestras distintas procedencias, familias o cultura.

Somos un cuerpo en Cristo, la cabeza, y cada uno *miembros que se ayudan mutuamente, según la actividad propia de cada miembro*. Este accionar hace que el cuerpo funcione bien, por eso el apóstol exhorta en **Romanos 12:10**: **“Ámense los unos a los otros con amor fraternal, respetándose y honrándose mutuamente”**.

Cuando el Señor oró al Padre por sus discípulos y por nosotros que íbamos a creer, expresó su deseo de que los suyos seamos “uno”, es decir, que haya unidad entre nosotros y con Dios, para que el mundo pueda creer que Jesús vino desde el cielo enviado por Dios Padre. Nuestro amor fraternal, unidos a Cristo, será un medio efectivo de predicación al mundo (**Jn.17:21**).

### 3. AL AFECTO FRATERNAL, AMOR

Aquí la palabra original utilizada es “agapao” o “agape”. Este es el amor de Dios que da todo por nosotros y nos permite a nosotros participar de esta clase de amor, que es divino. Jesús dice orando al Padre: **“Y les he dado a conocer tu nombre, y lo daré a conocer aún, para que el amor con que me has amado, esté en ellos, y yo en ellos”** (**Jn.17:26**).

Es solamente cuando nos convertimos en hijos de Dios que esta clase de amor es posible en nosotros. Cuando somos hechas nuevas criaturas, tenemos la simiente de Dios dentro de nosotros (**1Jn.3:9**).

El amor de Dios es el que propicia que se dé a sí mismo por nosotros; por Él hemos conocido este amor santo. Nosotros somos instados también a poner nuestras vidas por nuestros hermanos en la fe (**1Jn.3:16**).

Es hermoso comprobar que el gran amor de Dios se manifiesta en su justicia. Él es amor y es también justicia. Nos ama de tal manera, que para ejercer la justicia por nuestros pecados entrega a su Hijo, Su misma esencia, por nosotros. Me gusta cómo lo explica D.W. Burdick: “El amor de Dios entrega a su Hijo Unigénito para que pague la pena que su justicia demanda. El amor de Dios no brota de nuestro amor a Él, más bien brota de nuestro pecado

y necesidad”.

Nuestra entrega nunca va a ser comparable a la de Dios, pero debemos, con su amor, darnos a nosotras mismas sin egoísmo, en beneficio de nuestros hermanos.

La santificación, o el proceso de recuperación en nuestras vidas de pecadoras perdonadas, se produce en comunión con el Padre, el Hijo y el poder del Espíritu Santo en nosotras. Él desea que expresemos esa parte esencial de su naturaleza: el amor.

Debemos amarnos porque el amor es de Dios: “Todo aquel que ama, es nacido de Dios, y conoce a Dios. El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor” (**1 Jn.4:7-8**).

El Señor Jesucristo, como hombre perfecto, vino a expresar este amor entre los hombres, el cual nosotros debemos imitar. No es un impulso de nuestros sentimientos, es fruto del Espíritu Santo y no siempre concuerda con la inclinación de nuestros sentimientos; no se aplica sólo a aquellos con quienes tenemos más afinidad, sino a todos, mayormente a la familia de la fe (**Gá.6:10**).

El amor es fundamental, es nuestra característica como cristianas, es el vínculo o ligamento perfecto, todas las demás virtudes deben ser hechas y ejercidas con amor.

¿Se puede hacer misericordia sin amor? Seguramente sí, puede hacerse para mostrarnos de determinada manera piadosa. Pero nuestro Señor nos dice que el amor debe ser sin fingimiento. En 1 Corintios 13 vemos que aun se podría hablar lenguas angélicas sin amor, pero no hemos añadido nada a nuestra fe de esa manera.

El Señor nos ayude a ejercitarnos, especialmente, en esta virtud, tan necesaria en este mundo donde hay tantas personas necesitadas de amor y comprensión. Que podamos ser como aquel samaritano del que se nos relata en Lucas 10:25-37; arrimarnos a aquellos necesitados que todos rechazan, involucrarnos con sus necesidades para suplirlas en la medida de nuestras posibilidades, o acercarles a quien les pueda suplir, y mostrar amor y presencia en la soledad. Amén. 

# Un gran ejemplo a seguir

Por Yudit y Yanet Carrión Rodríguez

*“Porque como desciende de los cielos la lluvia y la nieve, y no vuelve allá, sino que riega la tierra, y la hace germinar y producir, y da semilla al que siembra, y pan al que come, así será mi palabra que sale de mi boca; no volverá a mí vacía, sino que hará lo que yo quiero, y será prosperada en aquello para que la envié” (Isaías 55:10-11)*



Es maravilloso ver cómo Dios cumple sus planes y propósitos. Si bien ha escogido a hombres en diferentes lugares del mundo para llevar su mensaje de Salvación, también ha capacitado a mujeres para este ministerio. Como lo hizo

con **Julia** de quien les hablaré a continuación. En el año 1994 Julia viaja a La Habana (capital del país), con el propósito de visitar a dos de sus hijas. Allí tuvo la oportunidad de escuchar el Evangelio. Al regresar a La Cristina, lugar donde vivía, no guardó para sí sola lo que había aprendido. Con mucho amor, entusiasmo y dedicación, quiso compartirlo con otros; primeramente con su familia, su Jerusalén, su casa (Hechos 1:8). Luego comenzó a invitar a varios niños a su casa, incluyendo a mis hermanas y a mí; ella nos enseñaba de la Palabra. Como niños que éramos, no entendíamos muchas cosas, pero gracias a Dios hoy sí las entendemos. Julia fue la primera que nos habló del Evangelio, y muy animada con la tarea que Dios le había encomendado, **continúo predicando la Palabra a muchas personas de aquel lugar.**

Las pruebas y dificultades no faltaron, pero, aun así, no desmayó, se asió de esta promesa: *No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia* (Isaías 41:10). Porque si Dios la había escogido, llamado y capacitado, también Él le daría las fuerzas necesarias para continuar, y así fue.

Varios de sus familiares y vecinos dieron profesión de fe, aunque con el paso del tiempo

algunos se volvieron atrás, y hoy, tristemente, continúan así (no toda la semilla cae en buena tierra). Pero con los que permanecieron, nos reuníamos a estudiar la Palabra tres veces por semana. Domingo y miércoles compartíamos algún estudio que ella traía de occidente, y el viernes teníamos reunión de oración. También nos reuníamos algunas veces por semana para orar en las casas de distintas hermanas.

A Julia siempre se la podía ver estudiando la Palabra, **indagando, para así poder compartir con otros lo que aprendía.** Dedicaba tiempo para visitar, y su mayor objetivo al llegar a cada hogar era orar; todavía la podemos ver animando, exhortando, y muy preocupada por los demás, activa para ayudar a la hermana que lo necesitara ¡era muy generosa!

Se interesaba en enseñar a las jovencitas cómo debíamos vestirnos y conducirnos en todo momento; como dice el Señor por medio del apóstol Pablo: “Que las ancianas enseñen a las más jóvenes” (Tito 2:4). Creo que esto ha disminuido un poco con el pasar del tiempo, y ¡necesitamos hermanas así, dispuestas a enseñar, a corregir cuando en verdad haya que hacerlo! Siempre nos enseñó sobre el peligro de unirnos en yugo desigual con un incrédulo. El Señor en su gracia permitió que Julia llegara a ser de gran bendición en nuestra vida, hoy recordamos con cariño lo que nos enseñó. A pesar de que ella no fue familia en la carne, sembró mucho bien en mi vida, y en la de mis hermanas también.

**No se avergonzaba de dar testimonio de su fe,** y para sorpresa de muchos, por varios años estuvimos reuniéndonos un grupo de



**JULIA NO GUARDÓ PARA SÍ SOLA LO QUE HABÍA APRENDIDO. CON MUCHO AMOR, QUISO COMPARTIRLO CON OTROS...**



hermanas solas, es decir, sin el apoyo de ningún hermano.

Así fue por varios años, el Señor no había levantado allí a ningún hombre. Pero aun así no dejamos de reunirnos, aunque con el deseo de que el Señor enviara hermanos varones a enseñarnos y liderarnos.

Julia siguió viajando a occidente; ya había pedido recomendación a los hermanos en la capital para reunirnos. De allá traía varios estudios bíblicos que compartíamos, todas juntas, cada miércoles y domingo. Aprendíamos muchísimo, pero, claro, no era como tener un hermano capacitado que nos enseñara.

Al cabo del tiempo, hermanos de occidente escribieron a otros de la provincia de Granma para que fueran allá a dar apoyo a ese grupo de hermanas, pero lamentablemente no quisieron; muchos no entendían eso de que estuvieran mujeres reuniéndose solas, y por varias razones no lo aceptaban. **Continuamos pidiéndole al Señor por la necesidad que teníamos** de un hermano líder allí. Y no pasó mucho tiempo cuando un hermano de la capital del país viajó con su familia a La Cristina, y se quedaron por un tiempo. Luego tuvieron que regresar y, de nuevo, continuamos solas, no dejando de pedirle al Señor que enviara hermanos a pastorear en aquel lugar.

El Señor contestó nuestras oraciones y comenzaron a visitarnos cada 15 días distintos hermanos de Granma; fue muy bueno, los esperábamos con mucho gozo, estábamos muy agradecidas al Señor por lo que había hecho. Algunos años pasaron, viajando hasta allá cada 15 días sin faltar; muchas nos bautizamos en ese tiempo. No solo viajaban hermanos de oriente, sino también del occidente del país, y hasta del exterior llegaron a ir. Pero todavía no se levantaba un hermano que apacentara

aquel grupito de hermanas que tenían tantos deseos de aprender cada día más del Señor.

En el año 2004, **la hermana Julia comienza a padecer de una enfermedad**, estuvo hospitalizada, pero aun así no dejaba de animar a las hermanas; siempre había en su rostro una sonrisa, a pesar de su padecimiento. Después de un tiempo, el Señor quiso llevársela, y pasó a estar con Él, el 16 de marzo de 2005. Fue muy triste para nosotras su partida; fueron días de tristeza, pero el Señor nos fortaleció y continuamos reuniéndonos confiadas y seguras de que con el Señor ella estaba mucho mejor.

Julia siempre les dijo a sus hijos, tanto creyentes como en la carne, que cuando ella no estuviera más entre nosotros, su casa y todo lo que ella tenía quedaba al servicio del Señor, y así fue.

Siempre en nuestras oraciones, seguíamos pidiendo al Señor por un hermano que estuviera allí a tiempo completo. Y para la gloria y honra de nuestro gran Dios, en el año 2009 nuestra hermana mayor Elizabeth, se casa con el hermano Neldo Estrada Núñez, de la provincia de Granma, quien atendía la obra misionera con personas que tienen discapacidad, dentro y fuera de la iglesia. Y gracias al Señor, se quedaron a vivir en La Cristina, y hasta el día de hoy él pastorea a Asamblea en ese lugar.

Algunos se apartaron y otros han aceptado al Señor desde que él está allí, pero se mantiene, gracias al Señor, la obra, porque **la semilla que nuestra querida hermana Julia sembró, se fue regando, y nuestro gran Dios le ha ido dando el crecimiento para gloria de Su nombre**, porque Él hace lo que Él quiere y de la forma que Él quiere.

¡Dios tiene sus planes y son perfectos, nada es imposible para Él! Él tiene el control de todo, y su tiempo es realmente perfecto.

# EL ORIGEN DE LA CIVILIZACIÓN HUMANA

Por Ramón Gómez



odos nosotros en algún momento de nuestra vida nos hemos hecho preguntas acerca de nuestros orígenes.

¿Cuál fue el origen del ser humano? ¿Hemos sido creados a imagen de Dios, como enseña la Biblia, o

somos descendientes de cuadrúpedos, como enseña la teoría de la evolución?

¿Qué nos dice la ciencia sobre el origen del hombre?

La ciencia arqueológica en el siglo XX ha hecho importantes descubrimientos en relación con el origen de la humanidad. Gracias a la arqueología, hoy sabemos que **las primeras civilizaciones humanas aparecieron en el tercer milenio antes de Cristo, en los valles de los ríos Tigris, Éufrates, Jordán y Nilo.**

Al estudiar estas civilizaciones descubrimos una serie de hechos sorprendentes.

La arqueología no muestra que un grupo de animales se transformara a lo largo de millones de años en la primera civilización humana. **Las características propias del ser humano, aquellas que nos diferencian de los simios -la inteligencia, la sociabilidad y la espiritualidad- aparecen repentinamente en la historia.**

La primera civilización humana, los sumerios, poseían ya la escritura, las matemáticas, el transporte sobre ruedas, la astronomía, la astrología, el código escrito de la ley, la medicina, la agricultura, la arquitectura, la religión y el calendario.

Las evidencias arqueológicas de las primeras civilizaciones humanas indican que el hombre no es producto de la evolución sino de una creación especial.

A continuación, vamos a examinar tres características distintivas del hombre que se observan desde el inicio de la civilización: su inteligencia, su sociabilidad y su espiritualidad.

La primera gran característica que distingue a los humanos de los animales es su **inteligencia**. La diferencia entre la inteligencia humana y

la inteligencia animal puede observarse en tres áreas: **el pensamiento abstracto, la ciencia y el arte.**

El hombre, a diferencia de los animales, lleva a cabo actividades que requieren el pensamiento abstracto; por ejemplo, la escritura, la lectura o las matemáticas.

El hombre, a diferencia de los animales, es capaz de desarrollar actividades tecnológicas como la concepción y fabricación de utensilios caseros, herramientas, armas, maquinaria o instrumentos musicales, y aplicar estas tecnologías de forma productiva en áreas como la agricultura, alfarería, metalurgia, ganadería, caza, pesca, minería, transporte y domesticación de animales y plantas.

El ser humano desarrolla proyectos científicos en multitud de disciplinas del conocimiento, como la astronomía, la arqueología, la paleontología, la biología, la antropología, la ingeniería genética o la búsqueda de vida extraterrestre.

El hombre, a diferencia de los animales, muestra gusto por manifestaciones artísticas como la pintura, la costura, la escultura, la música, la poesía, la danza, la gastronomía, el teatro o simplemente el sentido del humor.

**¿Cómo se originó la inteligencia humana?**

¿Evolucionaron el pensamiento abstracto, la ciencia y el arte lenta y gradualmente a partir de los instintos de animales a lo largo de millones de años?

La arqueología no muestra que la inteligencia humana surgiera de la transformación lenta y gradual de la inteligencia animal, como enseña la teoría de la evolución.

La arqueología muestra que en el tercer milenio antes de Cristo aparecieron súbitamente en Mesopotamia, Canaán y Egipto más de media docena de idiomas completamente formados.

**La inteligencia humana aparece en la historia súbitamente, sin signos de haber evolucionado, como si hubiera sido creada.**

La segunda gran característica que diferencia al hombre de los animales es su **sociabilidad**. La sociabilidad del ser humano se observa cla-

## *Las evidencias arqueológicas de las primeras civilizaciones humanas indican que el hombre no es producto de la evolución...*

ramente en instituciones tales como la familia, el gobierno o la administración de justicia.

Los humanos, a diferencia de los animales, entendemos qué es la familia, el matrimonio, el romanticismo, la galantería masculina, la coquetería femenina, la castidad, la fidelidad conyugal, la inmoralidad sexual.

El amor recíproco de padres e hijos perdura más allá del periodo de crianza. La relación esposo esposa no se limita a la procreación y cuidado de la prole.

El hombre, a diferencia de los animales, establece gobiernos organizados fuertemente regulados, escoge a sus gobernadores, diferenciando entre los poderes ejecutivo, legislativo y judicial. El hombre, asimismo, establece normas para sus relaciones económicas y comerciales, creando la economía fiduciaria con el dinero como medio de intercambio de bienes.

El hombre, a diferencia de los animales, entiende conceptos como justicia e injusticia, derechos y deberes, leyes, delitos, responsabilidad, castigo, perdón, indulto, amnistía.

Todos ellos completamente ausentes en el reino animal.

### **¿Cómo se originó la sociabilidad humana?**

¿Evolucionaron la familia, el gobierno, la justicia, lenta y gradualmente a partir de los instintos de animales a lo largo de millones de años?

La arqueología no muestra que la sociabilidad humana surgiera de la transformación lenta y gradual de manadas de animales como enseña la teoría de la evolución.

Por el contrario, la sociabilidad humana aparece completamente desarrollada desde la primera civilización mesopotámica.

**La arqueología muestra** que en el tercer milenio antes de Cristo aparecieron súbitamente en Mesopotamia códigos legales como por ejemplo el código de Ur-Nammu o el de Hammurabi.

**La sociabilidad humana aparece en la historia súbitamente**, sin signos de haber evolucionado, como si hubiera sido creada.

La tercera gran característica que diferencia a humanos y animales es la **espiritualidad**. La espiritualidad del ser humano puede obser-

varse en distintas áreas, como por ejemplo la religión, la moral o la conciencia.

El hombre, a diferencia de los animales, desarrolla creencias religiosas, filosóficas y metafísicas; por ejemplo, el panteísmo, el deísmo o el ateísmo.

El hombre, a diferencia de los animales, evalúa los aspectos éticos de sus actos, diferenciando entre el bien y el mal, entre la verdad y la mentira, entre la culpabilidad y la inocencia.

El ser humano siente pudor y se avergüenza de su desnudez.

El hombre, a diferencia de los animales, comprende y juzga lo apropiado o inapropiado de actitudes tales como... amor y odio, honestidad y deshonestidad, generosidad y avaricia, hipocresía y sinceridad, piedad e impiedad, tolerancia e intolerancia, aprensión y desaprensión, decencia e indecencia, vicio y virtud, humildad y altivez, amistad y enemistad.

### **¿Cómo se originó la espiritualidad humana?**

¿Evolucionaron la religión, la moral, la conciencia, lenta y gradualmente a partir de los instintos de animales a lo largo de millones de años?

La arqueología no muestra que la espiritualidad humana surgiera de la transformación lenta y gradual de instintos animales, como enseña la teoría de la evolución.

Por el contrario, la espiritualidad humana aparece completamente desarrollada desde la primera civilización humana, los sumerios.

La arqueología muestra que la religión apareció súbitamente; por ejemplo, uno de los más antiguos textos religiosos conocidos es el Himno del Templo Kesh de la antigua Sumeria.

La espiritualidad humana aparece en la historia súbitamente, sin signos de haber evolucionado, como si hubiera sido creada.

La arqueología en el siglo XX ha hecho importantes descubrimientos en relación con el origen de la humanidad.

**Las evidencias arqueológicas de las primeras civilizaciones humanas indican que el hombre no es producto de la evolución sino de una creación especial.** 



# PERITONITIS

Por Alicia Trovato de Úngaro - Tocoginecóloga

## ¿QUÉ ES EL PERITONEO?

El peritoneo es una membrana serosa que cubre la cara interna de las paredes del abdomen (peritoneo parietal) y de allí pasa a todas las vísceras contenidas en él, proporcionando una envoltura casi completa (peritoneo visceral).

## ¿QUÉ ES LA PERITONITIS?

Es un proceso inflamatorio, general o localizado, de esa membrana serosa (el peritoneo).

Las peritonitis se clasifican teniendo en cuenta distintos criterios:

### POR SU ETIOLOGÍA (origen)

La inflamación del peritoneo puede producirse por:

- Llegada de gérmenes a la cavidad abdominal por: infecciones agudas como son la apendicitis, colecistitis, úlceras perforadas, diverticulitis, pancreatitis, salpingitis (inflamación de las trompas de Falopio), infecciones pélvicas, etc.
- Por perforaciones agudas debidas a cuadros infecciosos o traumáticos o estrangulación de una víscera o infarto intestinal.
- Por presencia de sustancias químicas irritantes: Pancreatitis.
- Por la presencia de cuerpos extraños: gasa, talco, almidón, etc.
- Por la presencia de sustancias raras (endógenas, dentro del organismo, o exógenas, que vienen del exterior del cuerpo).
- Por escape anastomótico, contaminantes como sangre, bilis, orina, etc.

### LOS GÉRMENES PUEDEN LLEGAR AL PERITONEO POR TRES VÍAS

- **Vía directa:** En este caso la contaminación llega por ruptura de una víscera hueca, procesos sépticos asentados sobre cualquier víscera, o por invasión de la serosa.

- **Por su extensión:** Pueden ser peritonitis localizadas o generalizadas (difusas).

Las **peritonitis localizadas**, son aquellas que se focalizan en un espacio determinado del abdomen a consecuencia de la inflamación de una víscera abdominal.

Las **peritonitis generalizadas** o difusas, se extienden a toda la cavidad peritoneal proveniente de una localización inicialmente circunscrita.

- **Por su agente causal:** Pueden ser, sépticas o a sépticas.

**Peritonitis Sépticas:** Son aquellas de causa bacteriana, cuando la presencia de bacterias su-

pera los mecanismos de defensa peritoneal. Las más comunes son: por bacilos coliformes aeróbicos gram negativos (*Escherichia coli*) y anaeróbicos (*Bacteroides fragilis*) y de origen ginecológico (*Clostridium* y *Gonococo*).

**Peritonitis A sépticas:** Se deben a irritación del peritoneo por causa no bacteriana. Puede ser provocada por la introducción en la cavidad peritoneal de ciertos líquidos o preparaciones químicas con fines terapéuticos (por ejemplo, polvo de guantes, talco o almidón), o por el escape hacia la cavidad peritoneal de sangre, bilis, quimo (masa pastosa compuesta por los alimentos ingeridos), jugo gástrico o jugo pancreático, pero que en tales casos, si bien el exudado peritoneal al principio no está infectado, tarde o temprano ocurre invasión bacteriana y la peritonitis se torna infecciosa.

### SÍNTOMAS

Los síntomas pueden producirse en un tiempo corto y evolución rápida, son las peritonitis agudas.

Cuando el cuadro clínico demora en su forma de presentación, son las peritonitis crónicas.

El paciente se encuentra pálido, sudoroso y taquicárdico (frecuencia cardíaca aumentada). El abdomen muy dolorido, distendido, duro como una "tabla". Parálisis intestinal, dificultad para eliminar orina, fatiga, náuseas, vómitos y dificultad respiratoria.

La fiebre está presente con escalofríos.

### PRUEBAS Y EXÁMENES

Se realizará un examen físico y se completará con exámenes de sangre, radiografías y tomografías. Si hay líquido en el área abdominal, se extraerá por medio de una jeringa y se enviará para su análisis.

### TRATAMIENTO

Se debe identificar la causa y tratarla inmediatamente. Generalmente el tratamiento involucra cirugía y antibióticos.

La peritonitis es uno de los problemas infecciosos más serios que enfrentamos los médicos.

A pesar de los múltiples adelantos en cuanto a la terapia antimicrobiana y los cuidados de sostén en las unidades de "cuidados intensivos", seguimos teniendo morbilidad extensa (cantidad de personas que enferman en un sitio y tiempo determinado) y considerables tasas de mortalidad.



## Del Salmo 24

De Jehová es la Tierra  
y los que habitan en ella...  
Pero mirando con pena  
a todos sus moradores,  
reincidentes pecadores,  
piensa David con dolor:  
¿Quién subirá hasta los cielos  
y quien estará delante  
de tu santidad, Señor?  
Dios dice: El limpio de manos  
y el puro de corazón,  
que su alma no ha elevado  
jamás a la vanidad,  
ni ha jurado con engaño;  
sólo este habrá ganado  
el favor de Jehová.  
¡Alzad, pues, vuestras cabezas,  
puertas eternas, alzad!  
Porque entrará victorioso  
el limpio de corazón;  
el que en el mundo ha vivido  
y del eterno enemigo  
sacudió la tentación.  
¡Alzad, pues, vuestras cabezas  
y el Rey de gloria entrará!

¿Quién es este Rey de gloria?  
los ejércitos celestes  
asombrados se dirán...  
Este es el Fuerte, el Valiente,  
Poderoso Jehová,  
que en dura lid ha vencido  
al implacable enemigo  
que le quiso destronar.  
¡Alzaos puertas! ¿Qué hacéis?  
¿Os sorprende que hoy un hombre  
cruce las puertas del cielo?  
No os asombréis ¡es Jesús!  
fuerte y valiente en batalla  
y que ha triunfado en la cruz.  
¿Quién es este Rey de gloria?  
tornaréis a preguntar:  
Es el Rey de los ejércitos,  
el invicto Capitán,  
que habrá de dejar abiertas  
esas celestiales puertas.  
Y en un día no lejano,  
siempre en pos del Precursor  
nuestro Redentor Jesús,  
entrarán los rescatados  
que con su sangre ha comprado  
cuando se entregó en la cruz.

Por Sagrario Bartoli

"Así también Cristo fue  
ofrecido una sola vez para  
llevar los pecados de muchos;  
y aparecerá por segunda vez,  
sin relación con el pecado, para  
salvar a los que le esperan"  
(Hebreos 9:28)

