

Camínemos Juntas

ENERO - FEBRERO 2022 • Nº 190



Living Moms

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

SUMARIO

AÑO 32
ENERO - FEBRERO 2022
Nº 190

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDRIÑANDO CADA DÍA...

32

Ejemplos prácticos para la vida

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

ARTÍCULOS

En el amor no hay temor

4

Dioma de Álvarez
Conocer el amor divino genera confianza y paz al alma.

Perseverar

6

Natalia Falcón de Sese
Una virtud que nos acerca a Dios.



¡Buenas noticias!

8

Chelo Villar Castro
¿Somos irreprochables y sencillos, sin mancha en medio de esta generación?

PLANTAS DE LA BIBLIA

10

Lino
M^a Cristina Jamarlli
Hilo de gloria para Su gloria.

Prepara tu terreno

12

Trini Bernal
¿Cómo recibimos la Palabra que Dios nos hace llegar de diferentes formas?

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

Las adicciones y sus efectos sobre nuestro matrimonio

14

G. Elisabeth Morris de Bryant
Evita dinámicas de relación matrimonial perjudiciales.

INQUIETUDES JUVENILES

16

Autoestima

Miriam Bisio
¿Qué significado le otorgamos a nuestra persona?

Una oración de fe

18

Margarita Burt
Cuando habla un corazón agradecido...

Hogar

20

Débora Fernández de Byle
La plenitud del Espíritu es lo que Dios nos da...

MÚSICA... Y LETRA

22

Cuando allá se pase lista

M^a Luisa Villegas Cuadros
Un galardón que nadie te puede quitar...



LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

Jocabed

Ester Martínez Vera
Una madre para la historia del pueblo de Israel.

PARA TI, AMIGA

27

El frío invierno

Miriam M. Córdoba de Urquiza
¿Qué cálida esperanza alberga nuestro corazón!

LA EDAD DE ORO

28

Cultivar un carácter virtuoso

Pilar López de Corral
Debemos esforzarnos por ser transformadas...

CAPACIDADES PARA LA DISCAPACIDAD

30

Trastornos del lenguaje en la edad infantil

Verónica Santos Rivas
No tienen por qué tener asociadas dificultades cognitivas.

TESTIMONIO

34

No seré conmovida...

Carolina Waters
Dios nos ayudó a remontar la tremenda tristeza y debilidad...

COMUNICANDO...

36

¿Maná?!

38

Gloria Rodríguez Valdivieso
Casiodoro de Reina y Cipriano de Valera, dos monjes traductores, en el monasterio de S. Isidoro del Campo.

POESÍA

39

A los monjes del monasterio de S. Isidoro del Campo

Chari Morillo

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

26

Alimentos con efecto antiinflamatorio

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

CONSULTORIO MÉDICO

37

¿Cómo estás tomando tu presión arterial?

Dra. Florencia Kozak

Caminemos Juntas

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY



Editorial

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 32 • Enero - Febrero 2022 • Nº190

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@baleroactivo.com.ar

SUSCRIPCIONES

E-mail: admin@caminemosjuntas.org

Web: www.caminemosjuntas.org

Tel. y Fax: (34) 954.34.22.16

Dirección postal: Castilla, 63
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

IMPRIEME:

Tecnographic S.L. - Polígono Calonge
C/ Metalurgia, 87. 41007 Sevilla, España
Tel:(34) 954.35.66.62
jgalvez@tecnographic.net

Revista bimestral

¡Firmes y adelante!

“Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús”. (Filipenses 3:13-14)

Acabamos de comenzar un año nuevo. Aunque cada día es un día más, el hecho de que un año haya terminado y otro asome la cabeza como un nuevo capítulo, nos da la ilusión de poseer una nueva cantidad de hojas en blanco para llenar, un volver a empezar. El apóstol Pablo, en estos versículos, está recapitulando, posiblemente mirando hacia atrás, a todo aquello que había hecho y sufrido por Cristo, pero sin añorar una vida mejor; simplemente asesorándose para dejar atrás y proseguir, dedicándose a nuevas oportunidades para servir y lograr más en el avance del Evangelio. Por eso me pareció apropiado este título. Sé que es el nombre de un himno, pero es también la resolución que debemos tener para este año 2022: permanecer firmes y seguir adelante.

En estos tiempos que estamos viviendo, es aún más importante el ser constantes y permanecer firmes. Con nuestros gobiernos usando sus poderes para restringir cómo y cuándo podemos reunirnos, es fácil tener excusas para dejarnos estar, para dejar de obedecer aquello que sabemos Dios nos pide que hagamos, para ser inconstantes y permitir que el temor nos paralice y traiga inseguridad. Aunque muchas de nuestras reuniones ya son presenciales, las estadísticas indican que la asistencia a las iglesias en general ha menguado mucho. Debido a la falta de asistencia durante meses, aunque las reuniones se hacían en forma virtual, muchos hermanos se apartaron; se encontraron con un nuevo día para descansar y dedicar a pasatiempos personales, y ya no han vuelto a reunirse con otros creyentes. Por otro lado, algunos aprovecharon este tiempo para aprender y utilizar nuevas tecnologías, para avanzar en la enseñanza del evangelio en formas que antes no se había hecho. Por eso, como creyentes, nuestra resolución para cada año debería incluir la palabra perseverancia; aunque el año es nuevo, el rumbo no cambia.

En Caminemos Juntas tenemos un grupo de escritoras que tienen esta constancia, que, a pesar de los altibajos de sus vidas, aportan con dedicación sus artículos para la bendición de nuestras lectoras. Muchas han estado con nosotras por décadas, y ya hemos dicho adiós a varias que nos acompañaron por muchos años. En este número, en la sección de Comunicando una de nuestras escritoras se despide de nosotras para dar lugar a que otra siga su labor, la Dra. Alicia Trovato de Úngaro. Ella ha estado encargada de la sección de Consultorio durante casi 22 años, y todas hemos aprendido considerablemente de sus aportes y de la información que nos ha dado, para ayuda y bendición a cada una de nuestras lectoras. Agradecemos enormemente su dedicación a este ministerio y todos los años que nos ha acompañado. A su vez, queremos dar la bienvenida a la Dra. Florencia Kozak, que ha aceptado tomar su lugar y hacerse cargo de esta sección. Es especialista en Medicina Interna y su ministerio incluye el trabajo entre adolescentes y jóvenes, en su iglesia y en campamentos.

¡Sigamos firmes y prosigamos adelante! Perseverancia implica un permanecer firme en aquello que hemos comenzado, en seguir adelante para lograr aquello que Dios ha puesto a nuestro cargo, en permanecer arraigadas en nuestra fe, y asirnos de las oportunidades que Él nos da para servirle.

Elisabeth

EN EL AMOR NO HAY TEMOR

Por Dioma de Álvarez

Conocer el amor divino genera
confianza y paz al alma



En la época en que vivimos, donde la maldad y la violencia crecen desenfadadamente, sin importar las diversas medidas de seguridad que las autoridades adopten, todas nosotras nos exponemos a diferentes situaciones y lugares que pueden afectar a nuestro bienestar físico y emocional. Ante tales circunstancias, decidimos tomar precauciones con la finalidad de garantizar nuestra protección. Pero, aun así, el miedo puede embargar nuestros corazones hasta el punto de dominar los pensamientos y llenarnos de una ansiosa inquietud.

El sentimiento de miedo apareció en la raza humana el día en que nuestros primeros padres desobedecieron la única prohibición de parte del Señor: “Mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás” (Génesis 2:17). Habiendo pecado, supieron en su interior que los vestidos que se habían hecho no bastaban para cubrir su falta, y llenos de temor trataron de esconderse de Dios. Desde entonces, mora en nuestra naturaleza esa sensación desagradable de inseguridad y angustia que nos es imposible evitar.

En cierto sentido, el sentimiento de miedo es beneficioso, pues actúa como un freno que nos evita sufrir daños o pérdidas mayores, en lugares y situaciones riesgosos. Pero un miedo desmedido y exagerado es nocivo. Un sentimiento constante de angustia ante la presencia de un peligro, real o imaginario, es dañino para la salud mental.

Naturalmente, hay lugar para el temor en la vida del cristiano. En la Biblia la palabra

“temor” se usa con frecuencia para referirse a aquella reverencia y veneración a Dios que caracteriza a los creyentes fieles, y que implica confianza y obediencia a Él (Pr. 1:7). También puede aludir a la manera cómo debemos servir a Dios: “Con temor y temblor” (Filipenses 2:12). Pero en esta oportunidad, haremos referencia al **sentimiento de inseguridad y angustia que agobia nuestros corazones en muchas ocasiones.**

El apóstol Juan nos da una solución para combatir el temor: el amor de nuestro Dios. Él dice: “En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor” (1ª Juan 4:18 a). Y es que conocer el amor divino genera confianza y paz al alma, porque es “el amor perfecto”. Cuando el apóstol escribe esta carta, no está pensando en el amor humano, que es común a todos los hombres, sino en el que se origina en Dios. El amor que es parte de Su naturaleza. No existe amor en su verdadero sentido sino el que proviene de esta fuente: Dios mismo. Porque ese es Su carácter: amor. **En Su amor encontramos la clave de todas Sus obras y caminos: el misterio de la creación, de la redención y del propio ser de Dios.**

Podemos comprender la perfección de este amor, porque se ha manifestado en el Señor Jesucristo. El Padre nos da el regalo de Su Unigénito Hijo, sin nosotros manifestar ningún rastro de estima y apreciación por Él, al contrario, estábamos en continua rebeldía y antagonismo hacia Él. En realidad, éramos sus enemigos y le odiábamos de forma rotunda. Pero **este amor no está limitado por el carácter del que lo recibe.**

Juan escribe: “En esto se mostró el amor

de Dios para con nosotros, en que Dios envió a su Hijo unigénito al mundo, para que vivamos por él” (1ª Juan 4:9). Es un atributo que se ha manifestado dándonos la vida divina a través de la persona del Hijo; pero también se ha expresado en nuestros corazones, pues ha sido derramado por el Espíritu Santo que mora en nosotros (Romanos 5:5b), y de esta manera podemos amar a nuestros hermanos tal como Dios los ama, podemos ver a nuestro prójimo tal como Él lo ve, podemos mostrar misericordia y benignidad ante la necesidad de los demás, porque ese amor nos constriñe. Es dinámico, continuamente dirige nuestros intereses no hacia nosotras mismas sino a Él y a los suyos. Es un amor que enseña cada día; cuanto más nos damos cuenta de cuánto nos ha amado el Señor, más aprendemos a responderle con amor.

Es bueno enriquecer constantemente nuestro conocimiento del amor de Dios, porque esto aumentará nuestra confianza en Él. Al leer respecto de Él en la Biblia, al escuchar su proclamación en la iglesia y al recordar cómo toda nuestra vida ha sido moldeada por las experiencias de Su ternura y Su cuidado por nosotras, aumenta nuestra apreciación por Él.

El amor es “un camino”. Así como una senda está hecha para que se ande por ella, el amor sólo se conoce por la experiencia. Y lo hemos comprobado, porque estando muertas en delitos y pecados, Él nos buscó. Éramos aquella oveja perdida, lastimada y herida por el pecado que Él tomó en Sus brazos y llevó a Su redil (Lucas 15:3-7). Él fue “el buen samaritano” que viéndonos heridas y abandonadas en el camino de esta vida, nos curó y vendó las heridas y nos ha llevado a

un lugar de refugio seguro (Lucas 10:30-37). Este amor es una persona: ¡Cristo!

Cuando hay una perfecta relación de amor con el Señor, el temor se aleja. No hay temor a condenación futura y juicio por nuestras faltas; Cristo pagó por ellas en la Cruz del Calvario. No hay miedo de lo que nos pueda ocurrir en el mañana, porque sabemos que Dios obrará siempre en armonía con lo que Él es.

El temor en sí es una experiencia dolorosa, pero Dios no puede causar mal a Sus hijos. Si no confiamos plenamente en Su amor, seremos incapaces de comprender que Él siempre hará que todas las cosas obren para nuestro bien, y enfrentaremos el futuro con dudas y aprehensiones sobre la bondad de nuestro Dios.

La relación que tenemos con nuestro Padre es de amor mutuo, es perfecta, pues se sostiene en el poder del amor divino y no depende de la calidad del nuestro. Esta es la razón por la cual las cristianas podemos mirar hacia ese día futuro en que nos presentaremos ante nuestro Señor, sin temor y cuidados.

*“¡Oh, profundo amor de Cristo!
¡Único, supremo amor!
Cual un vasto mar bendito,
Cual hogar al viador.
¡Oh, profundo amor de Cristo!
Pura gloria es para mí.
Que me eleva, salvo y listo,
hacia el cielo; hacia ti”.* 7

Perseverar

Una virtud que nos acerca a Dios

Por Natalia Falcón de Sese



Todas perdemos la esperanza de vez en cuando... especialmente cuando las cosas no salen bien. Naturalmente, nos cansamos más cuando nadamos contra la corriente y lidiamos con oposiciones. Muchas veces nos rendimos después de haber fracasado más de una vez. Quizás en las metas que nos hemos propuesto en los estudios, en el trabajo, en los negocios, incluso en la vida espiritual.

Intentar y fracasar. Volver a intentar y volver a fracasar...

¡No siempre nos resulta fácil! No siempre podemos alcanzar las metas en el tiempo y la forma en que deseamos. No siempre las cosas salen como a nosotras nos gustaría. No nos demos por vencidas, la vida está llena de dificultades y derrotas, pero también hay muchos sueños por cumplirse y que veremos hechos realidad, si no abandonamos. NO olvidemos que "Dios no nos ha dado un espíritu de cobardía sino de poder y dominio propio" (2 Timoteo 1:7). Así que, no dejemos que el desánimo llene nuestra mente y nos haga desistir. ¡Sigamos adelante! ¡No nos quedemos en el suelo! ¡Es tiempo de levantarnos y avanzar hacia la meta! Porque el Señor está a nuestro lado y la recompensa es grande.

Cobren ánimo y ármense de valor todos los que en el Señor esperan (Salmos 31:24).

Perseverancia. El significado bíblico de perseverancia en sentido literal quiere decir: continuar, seguir. El término perseverar aparece en algunos pasajes bíblicos en donde se hace referencia a la perseverancia como **valor**. La perseverancia como valor significa que aquellos que poseen esta cualidad, poseerán una virtud en su persona. No solo hace referencia a la fe en Dios, sino que también se refiere a la perseverancia en múltiples ámbitos de la vida. **Este tipo de virtudes son**

las que nos acercan a Dios, es por ello que la perseverancia debe ser una cualidad relacionada con nuestros actos de la vida cotidiana.

Entereza de carácter. En Romanos 5:3-4 dice: "Y no solo en esto, sino también en nuestros sufrimientos, porque sabemos que el sufrimiento produce perseverancia; la perseverancia, entereza de carácter; la entereza de carácter, esperanza". El valor de un carácter que ha sido pulido y probado por fuego, es de gran estima delante de Dios.

Resistir. En 1ª Timoteo 6:12 se nos insta: "Pelea la buena batalla de la fe; haz tuya la vida eterna, a la que fuiste llamado y por la cual hiciste aquella admirable declaración de fe delante de muchos testigos".

"¡Sé fuerte y valiente!", es lo que nos pide el Señor para poder salir adelante de las circunstancias más difíciles. ¡Continúa peleando la buena batalla! La perseverancia nos insta a resistir con valentía en medio de la adversidad.

Sin cansarnos. Recordemos Gálatas 6:9: "No nos cansemos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos".

Y 2ª Tesalonicenses 3:13: "Ustedes, hermanos, no se cansen de hacer el bien".

Podemos estar bendiciendo a muchos aun sin saberlo. Dios utiliza el bien que hacemos, según su voluntad, y podemos estar siendo instrumentos útiles en sus manos. Por ejemplo, cuando enviamos una ofrenda a una obra misionera. O regalamos ropa que ya no utilizamos y otras personas se encargan de repartirla. **¡Ignoramos el "real alcance" de nuestros actos haciendo el bien!** Es por ello que no debemos cansarnos y ¡perseverar haciendo el bien!

En todo momento. Dice en Efesios 6:18: "orando

en todo tiempo con toda oración y súplica en el Espíritu, y velando en ello con toda **perseverancia** y súplica por todos los santos" ¡Qué bien nos hace saber que hay personas fieles orando cada día por nosotras! Ojalá nosotras podamos devolver ese bien, perseverando en la oración constante por todos los santos.

Voluntad de Dios. Hebreos 10:36 nos anima: "Ustedes necesitan perseverar para que, **después de haber cumplido la voluntad de Dios**, reciban lo que él ha prometido".

¡Qué hermoso es pensar que podemos llegar al final de nuestros días y que el Señor alegremente nos diga: Bien, buen siervo y fiel ... has cumplido mi voluntad en tu vida!

En la oración. Leemos en Romanos 12:12: "Alégrense en la esperanza, muestren paciencia en el sufrimiento, perseveren en la oración".

¡La oración es el aire, que necesitamos para seguir adelante! Hablar con el Señor constantemente, traerá fortaleza y crecimiento en una relación única y especial con Él.

Refugiadas en el Señor. En 1 Crónicas 16:11 dice: ¡Refúgiense en el Señor y en su fuerza, busquen siempre su presencia!

"Me buscarán y me encontrarán cuando me busquen de todo corazón" (Jeremías 29:13).

Esa es la manera en que Dios desea que lo busquemos, con un corazón humillado y dependiente de Él en todo tiempo.

Avanzando hacia la meta. Hebreos 12:1 nos recuerda: "Por tanto, también nosotros, que estamos rodeados de una multitud tan grande de testigos, despojémonos del lastre que nos estorba, en especial del pecado que nos asedia, y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante".

Y Salmos 16:8 añade: "Siempre tengo presente al



"PORQUE SIETE VECES CAE EL JUSTO; Y UELUE A LEVANTARSE" (PROVERBIOS 24:16)



Señor; con él a mi derecha, nada me hará caer". Es mucho mejor cuando alguien que amamos, camina con nosotras en esos momentos difíciles y nos dice: ¡Tú me importas a mí...! Ayuda mucho saber que no estamos solas en la vida. En cierta ocasión Jesús dijo a Simón: "yo he rogado por ti, que tu fe no falte..." (Lucas 22:32). Es un consuelo saber que el Señor conoce nuestras debilidades, alienta nuestra fe y nos muestra el camino correcto para que podamos avanzar hacia la meta de victoria en victoria.

Recompensa. Leemos en Santiago 5:11: "En verdad, **consideramos dichosos a los que perseveraron**. Ustedes han oído hablar de la perseverancia de Job, y han visto lo que al final le dio el Señor. Es que el Señor es muy compasivo y misericordioso".

Y en Lucas 8: "Más la que cayó en buena tierra, éstos son los que con corazón bueno y recto retienen la palabra oída, y **dan fruto con perseverancia**".

¿Hay recompensa para quienes perseveran? ¡Claro que sí! Recompensas "presentes" y "futuras". En el presente, aquel que persevera obrando con un corazón bueno y recto delante de Dios, da fruto constantemente. ¡Frutos de bendición! Cuando bendicimos a las personas que nos rodean, ¡ya obtenemos nuestra recompensa! Y la "recompensa futura" es mayor de lo que podemos imaginar, porque son todas aquellas cosas que Dios ha preparado para aquellos que le aman.

Dios ha puesto a nuestra disposición un sinnúmero de posibilidades para hacer el bien, para bendecir la vida de quienes nos rodean, y aun de aquellos a quienes no conocemos. **¡No nos cansemos de hacer el bien, porque a su tiempo segaremos si no desmayamos!**

¡Buenas noticias!

Por Chelo Villar Castro

*Asegúrate de que tu vida refleje tu devoción a Cristo.
Eso es lo que te distinguirá a ti del mundo (J.M).*

A lo largo de todo este pasado año de crisis mundial, nos han dado noticias muy negativas sobre salud, economía, mortandad, persecuciones, ideología en contra de los principios bíblicos... y podríamos seguir con la lista. Mientras tanto, miles de niños han seguido naciendo cada día en un mundo lleno de malas noticias. Estas palabras “malas noticias”, han sido la expresión que mejor define nuestro tiempo, nuestra época. En términos generales, la pandemia que hemos padecido a escala mundial ha generado una crisis que ha puesto en evidencia los límites de la ciencia. “*Mientras la humanidad se creía segura en sus avances en distintas áreas, las pretensiones de autosuficiencia y poder del hombre “moderno” han dejado claro la vulnerabilidad del ser humano, su incapacidad para proporcionar una estructura de bienestar donde se excluye el sacrificio y el sufrimiento*”. Su prepotencia ha tocado fondo y su pretensión de control ha sido refutada. Aun así, no reconoce su incapacidad de asegurar al hombre la vida, porque ésta no se encuentra en sus manos sino en las manos del Creador, el único que tiene el derecho y el poder de darla o quitarla.

Nos sentimos decepcionadas y preocupadas al observar los poderes de este mundo, personas impías y que se oponen a la Escritura, y una sociedad que destruye la verdad atacando a la familia y el matrimonio como institución proveniente de Dios mismo. Como mujeres cristianas nos preocupa la falta de

integridad y de todos aquellos valores cristianos por los que a lo largo de la historia se ha luchado. Vivimos en este mundo con la falta de piedad que nos hace temer por el futuro de nuestros hijos, la oscuridad de un futuro que más que nunca rechaza a Dios y menosprecia a sus seguidores.

No nos debería sorprender nada de esto, aunque sí nos afecta, como es lógico, porque sabemos que vivir como cristianas en este mundo es como ser extranjeros sin ciudadanía permanente, como refirió el apóstol Pedro a los creyentes (1ª Pedro 2:11). Esta es una perspectiva que debe recordarse y mantenerse, mientras crece la hostilidad hacia el cristianismo en nuestra sociedad mundial, y no dejarse atrapar por la confusión en la que muchos creyentes pueden estar cayendo. No podemos vivir cómodas en un mundo que considera la inmoralidad como sistema alternativo y que resuelve los problemas de la manera que le conviene o parece; no si queremos vivir para la gloria de Dios. Pablo lo expresa muy claramente cuando escribe a los filipenses (2:15) y les aclara dónde estaban/estamos viviendo: en medio de **una generación maligna y perversa**. La sociedad de aquellos tiempos era una sociedad moderna como la nuestra, pagana como la nuestra, un lugar maligno y perverso, torcido y desviado. En este lugar, la iglesia de los filipenses era la única iglesia en Europa, en medio de un mar de paganismo, creyentes pobres en una ciudad rica, con minas de oro y manantiales de agua. Una iglesia atacada por falsos maestros,

con la persecución, luchando con la división, con discordias internas. ¿No te resulta un escenario actual de la iglesia cristiana en el mundo? Pablo, no obstante, deja muy claro en ese mismo texto quiénes somos: **Hijos de Dios, luminares en el mundo, resplandeciendo al mostrar Su carácter en medio de una cultura tenebrosa**, como el sol y las estrellas brillan en medio de un cielo que resultaría oscuro y opaco sin su presencia. Pablo nos indica entonces cómo debemos vivir, cómo debemos ser: irreprochables y sencillos sin mancha en medio de esta generación. Manteniendo la actitud correcta, procurando la piedad, un estilo de vida que no puede ser sometido a crítica por pecados o maldades.

Libramos una batalla contra los deseos de la carne, estamos siendo calumniados y perseguidos, y en medio de esto se nos pide que mantengamos buena nuestra manera de vivir, para que en lo que murmuran de nosotros como de malhechores, glorifiquen a Dios en el día de la visitación, al considerar nuestras buenas obras. Avergonzados en nada, como dice en Isaías 49:23, porque esperamos y confiamos en Él. Debemos esperar sufrir en el nombre de Cristo, que padeció toda clase de sufrimientos por nosotros, viviendo en una época donde el mensaje del evangelio es impopular y pudiera volverse intolerable. No cabe duda de que eso se volvería en un trato injusto hacia los cristianos, y tendríamos que andar, entonces, por la senda del sufrimiento hasta alcanzar la gloria y exaltación en el futuro, como lo hizo Esteban, que en esta comprensión puso su mirada en Jesucristo, pidiendo perdón para aquellos que lo asesinaban. Se encomendó a Dios, sabiendo que Él lo vindicaría.

¿Somos irreprochables y sencillas, sin mancha en medio de esta generación?

Somos una extensión del ministerio de Dios y tenemos el privilegio de participar en la misión de Jesucristo para un mundo perdido. Lo que Dios espera, como nos dice Pablo escribiendo a los Colosenses (1:9-12), es que **andemos en una vida consecuente**, llevando fruto espiritual, demostrando actitudes santas y creciendo en el conocimiento de Dios, y las evidencias de esta vida se manifiestan en un amor más profundo hacia los demás. Sabemos que para todo esto somos fortalecidas con todo poder, con paciencia espiritual para soportar situaciones difíciles, y con sabiduría espiritual, y, por ello, siempre debemos estar dando gracias con gozo. Estando **persuadidas**, convencidas, en nada **intimidadas**. La gracia de Dios puede manifestarse en bendición, y deseamos que el Dios de paz, el gran Pastor de las ovejas, nos haga aptas, este era también el deseo de Pablo para sus hermanos; para seguir haciendo la voluntad del Señor, y todo para la gloria de Dios.

Nosotros sí que tenemos una buena noticia que dar al mundo, hay sentido para la vida y hay esperanza de vida después de la muerte. Hay perdón de pecados y la **realidad** de una esperanza futura. 



Lino

Hilo de gloria para Su Gloria

Por M^a Cristina Jamarlli

En Éxodo 9:31 se encuentra la referencia más antigua del “lino”, con la plaga del granizo: “*El lino, pues, y la cebada fueron destruidos, porque la cebada estaba ya espigada, y el lino en caña*”. Hay cinco sustantivos hebreos adicionales para “lino”, pero el más significativo es “SHESHIY”, que significa puro, blanco, fino vestido de lino. Cuando José fue exaltado por el faraón, fue vestido de ropas de lino finísimo (Génesis 41:42). En Éxodo 35 tenemos la construcción del Tabernáculo incluyendo la manera de hacer la ropa del sacerdote, después del patrón que se le mostró a Moisés en el monte. “SHESHIY” en Éxodo, se refiere al material para el Tabernáculo y las vestimentas de gloria y belleza para Aarón, el Sumo Sacerdote.

El propósito es centrar el pensamiento sobre el cardado, puro blanco del fino lino, pues el tipo de planta mencionada en la Escritura, ahora cultivada y comercializada por su fibra, es anual, creciendo un poco más de 1m de altura. Los tallos crecen con un azul delicado, y su flor es de cinco pétalos. La planta también produce una cantidad de semillas de aceite y, por lo tanto, la cosecha del lino implica desarraigar toda la planta. Los tallos largos se agrupan cuidadosamente en gavillas; a continuación, se ponen en posición vertical en stocks para secar. Cuando la paja se ha secado, se la remoja en estanques, arroyos, o tanques de agua especialmente contruidos para promover la descomposición y eliminación de la parte carnosa del tallo. Esto toma una o

dos semanas, dependiendo de la temperatura del aire. En los días bíblicos, la paja yacía en el suelo o en el piso de los terrados o azoteas durante semanas, para humedecer, secar, congelar y descongelar, para que el proceso sea efectivo. La paja enfriada es entonces secada, recordándonos la historia en que Rahab esconde a los dos hombres en su casa (Josué 2:6) “entre los manojos de lino”. Esta paja luego es triturada y separada de las fibras largas, hebras de parte carnosa restantes del tallo que luego serán cardadas, es decir, peinadas separando los hilos rectos y largos para su uso en la fabricación de ropa de cama de alta calidad; aquí tenemos otra referencia bíblica en Isaías 19:9. Finalmente, las piezas rotas de fibras, llamadas remolque, no se tirarán, pues son para hacer un material más barato.

Las mujeres de la congregación de Israel desempeñaron un papel importante en el trabajo de tejer y hacer las cortinas y prendas de vestir; **en ningún momento intentaron implantar su sello particular en el diseño divino de la obra**. La industria silenciosa de las mujeres estaba de acuerdo con la voluntad de Jehová. Hay muchos ejemplos en las Escrituras de mujeres que, en silencio, cumplieron con sus funciones designadas. Ruth era una de esas personas, señalada por su fidelidad, compromiso, modestia, afecto y una gran voluntad para sentarse y permanecer quieta hasta que su amo, sabiamente, ordenaba sus tareas. También tenemos a Ester, registrándose en el capítulo del libro que lleva su nombre, temerosa de Dios y cumpliendo sus deberes

con integridad y con un espíritu manso. Debido al carácter divino, Dios la usó como un canal para bendecir a su propio pueblo. En el capítulo 9 de Hechos leemos de Dorcas, quien fue dotada en bordados y costura, conocida por su integridad moral. El Señor intervino en la vida de Dorcas cuando se enfermó y más tarde murió. El apóstol Pedro revive a Dorcas y su testimonio resultó en la salvación de muchas almas.

Las prendas sagradas no eran para dormir, ni entre los sacerdotes usarlas para jactarse en vano de sí mismos.

La ropa especial que Aarón y sus hijos llevaban, representaba la santidad de Jehová y su justicia.

Una pajita de lino que se fractura fácilmente, es un símbolo de debilidad. Las hebras de fibras individuales son aún más débiles, pero cuando hábilmente juntadas, producen un cordón que no se rompe fácilmente (Eclesiastés 4:12).

La última referencia al lino fino está en Apocalipsis 19:8: “Y a ella (la novia) se le ha concedido que se vista de lino fino, limpio y resplandeciente; porque el lino fino es las acciones justas de los santos”. La iglesia falsa, la gran Babilonia y madre de las ramera, se había vestido a sí misma con gloria terrenal, sosteniendo una copa llena de abominaciones (Apocalipsis 17:4, 5). La verdadera iglesia, por otro lado, no hizo ninguna afirmación sobre cómo debe ser adornada, pero reconoció **la misericordia soberana y la gracia de Dios** que la hizo apta para la gloria. Por lo tanto, se le dio que ella debe ser convenientemente adornada para el esposo. Las acciones

justas de los creyentes cristianos, exclusivamente comprende a todos los actos registrados en la tierra que estaban en alineación con la voluntad divina.

Todo lo injusto que hemos cometido en nuestro camino cristiano, ahí será dejado a un lado. Luego nos regocijaremos en el juicio justo del Señor. Esto es el objetivo de nuestro Señor en lo que ahora estamos haciendo. Él amó a la Iglesia y se entregó a sí mismo por ella, para que así la santificara y limpiara con el lavado de agua por la Palabra, convirtiéndola en una iglesia gloriosa sin manchas o arrugas (Efesios 5:25-27). Podríamos con razón decir que los creyentes cristianos están todos vestidos con ese “vestido de novia”, y como puntadas, registrado en el cielo, sus actividades justas en el poder del Espíritu de Dios.

En ese día siguiente, la Iglesia, vestida de lino fino, limpio, blanco y resplandeciente, será presentada impecablemente ante la presencia de Su gloria con todo el gozo superior.

Este pensamiento de un estudioso de la palabra, J. N. Darby, me acerca a sentir de lleno la suavidad de ese

vestido divino, el que nos espera a todos los que guardamos y creemos en su promesa:

“Con tus vestidos de blanco, Señor Jesús, caminaremos ... que impecables en tu luz celestial de todos tus sufrimientos hablan. Sin embargo, aún te esperamos para verte como Tú eres. Estar contigo como nuestro Señor y libres amarte con todo nuestro corazón”. 



Las hebras de fibras individuales son muy débiles, pero cuando hábilmente juntadas, producen un cordón que no se rompe fácilmente

PREPARA TU TERRENO

Por Trini Bernal

Una persona madura es alguien que “ha alcanzado un estado de desarrollo adecuado para su funcionamiento”. Yo me pregunto: ¿Por qué hay personas que tardan tanto en alcanzar ese desarrollo adecuado? Vivimos en una época en la que cada vez se pospone más el asumir las responsabilidades propias de la madurez, con lo que nos encontramos con eternos adolescentes que rehúsan, de forma activa o pasiva (o ambas), tomar las riendas de su propia vida. Personas que, siguiendo la definición del diccionario, no alcanzan el desarrollo adecuado que, dada su edad, deberían, de sobra, tener ya. Estoy convencida de que esta realidad es algo que nos va a pasar factura más pronto que tarde.

Y, ¿qué me dices de la madurez espiritual? Creo que pasa un tanto de lo mismo. Todos conocemos gente que, como dice el escritor sagrado, “debiendo ser ya maestros, después de tanto tiempo, tienen necesidad de que se les vuelva a enseñar cuáles son los primeros rudimentos de las palabras de Dios; y han llegado a ser tales que tienen necesidad de leche, y no de alimento sólido” (He. 5:12) Y siguen consumiendo “leche” porque no toleran nada de más enjundia. El problema, evidentemente, no está en el alimento, sino en el “estómago” que no madura para recibir lo que ya le corresponde. Una auténtica anomalía, que se llamaría enfermedad grave si fuera física, pero que en el plano espiritual pasa demasiado desapercibida.

Una vida madura es una vida que da fruto porque ha alcanzado un “estado de desarrollo adecuado para su funcionamiento”. Jesús nos contó una parábola para que estuviéramos alerta ante aquello que nos impide madurar y dar fruto. Me refiero a la parábola del sembrador. Vamos a echar un vistazo.

La semilla que se siembra, según la explicación del propio Jesús, es la Palabra de Dios. Como decía antes cuando usábamos el símil de la leche, no está ahí el problema; la Palabra de Dios es siempre la misma, lo que cambia es la condición de la persona que la recibe. Si queremos ser hijas de Dios maduras que den el fruto adecuado, el que nos corresponde, tenemos que cuidar la condición de nuestro corazón, cómo recibimos la Palabra que Dios nos hace llegar de diferentes formas. **Según Jesús, hay cuatro opciones:**

Con el corazón endurecido. ¿Quizá has oído mucho? Puede que te hayas acostumbrado a escuchar y ya todo resbale, de tal manera que al momento de oírlo Satanás se encarga de retirarlo para que no dé fruto. ¿Quizá la prueba mal gestionada ha endurecido tu corazón? Puede que la ironía y el sarcasmo se hayan instalado en tu alma porque la prueba te ha dejado resentida con tu Padre celestial. Mira ahí adentro y pide al Señor que ablande el terreno de tu corazón, quizá necesites un “buen arado” para que Su palabra pueda ayudarte a alcanzar ese “estado de desarrollo adecuado”.

Con el corazón superficial. ¿Eres una persona que toma decisiones a la ligera? ¿Te dejas llevar por las emociones del momento sin dar lugar a la reflexión y a la meditación profunda, que aporta raíces? Si ese es tu caso, te pasará como al que construyó su casa sobre la arena; cuando aparezca la dificultad, quedará en evidencia que no tienes ese “estado de desarrollo adecuado” que te permitirá soportar, y fracasarás. Tienes que pasar tiempo de calidad con Dios, profundizar en Su Palabra, reflexionar, meditar...

Con el corazón dividido. ¿Tienes otras prioridades en esta vida? Es necesario que seamos muy sinceras con nosotras mismas. ¿Te fascinan los atractivos del mundo, “las riquezas y los deseos de las demás cosas”? Si es así, la Palabra será ahogada y no dará fruto, no te llevará al “estado de desarrollo adecuado”, porque tienes otros amores. Tienes que aprender el valor real

• Que la acepto: “los que oyen la palabra y la reciben, y dan fruto a treinta, a sesenta, y a ciento por uno” (Mr. 4:20). Mi corazón recibe la Palabra como lo que es: Palabra de Dios, la autoridad suprema, sin cuestionar, sin negociar.

• Que la retengo con perseverancia: “estos son los que con corazón bueno y recto retienen la palabra oída, y dan fruto con perseverancia” (Lc. 8:15). Hago lo que haga falta para que la Palabra permanezca en mi mente y en mi corazón (leer, estudiar, memorizar...). Y lo hago de manera constante, con perseverancia, día tras día, mes tras mes, año tras año...

Y cuando pasa esto, maduro, voy alcanzando el “estado de desarrollo adecuado para mi funcionamiento” y doy fruto. Para mí es alucinante ver cómo una pequeña semilla, casi invisible, cuando es sembrada en el terreno adecuado y cuidada de manera correcta, es capaz de convertirse en una

¿CÓMO RECIBIMOS LA PALABRA QUE DIOS NOS HACE LLEGAR DE DIFERENTES FORMAS?

de las cosas; quizá lo que más necesites sea una buena decepción con el mundo y sus atractivos...

Con el corazón preparado. Cuando preparo mi corazón para recibir la Palabra, ¿sabes lo que pasa?

• Que la entiendo: “éste es el que oye y entiende la palabra, y da fruto; y produce a ciento, a sesenta y a treinta por uno” (Mt. 13:23). Mi mente comprende lo que recibe, y si no es así, haré lo que sea necesario para encontrar respuestas.

espléndida planta llena de fruto. Sin embargo, mucho más alucinante es ver lo que la Palabra de Dios puede hacer en la vida de **quien decide poner de su parte** para que ésta pueda dar el fruto para el que fue enviada.

“Mirad, pues, cómo oís; porque a todo el que tiene, se le dará; y a todo el que no tiene, aun lo que piensa tener se le quitará” (Lucas 8:18). 

LAS ADICCIONES Y SUS EFECTOS SOBRE NUESTRO MATRIMONIO

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



Según el diccionario de la Real Academia Española, la adicción es “la dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico”. Agregaríamos a esta definición que la adicción es una sustancia o actividad que altera nuestro ánimo o humor, para crear una sensación placentera o de satisfacción a pesar de su nocividad o posibles consecuencias alterantes. Esta acción es repetida periódicamente, o de forma continua, y una vez que se convierte en compulsión es muy difícil de modificar o interrumpir voluntariamente.

Las adicciones se clasifican en dos grupos: **adicciones de ingestión de sustancias y adicciones de conducta**. En el primer grupo encontramos el alcohol, las drogas (ya sea las ilegales o los medicamentos recetados -sedativos, depresores y estimulantes) y también adicción a la comida o trastornos de la alimentación. En el grupo de las adicciones de conducta, encontramos la adicción sexual como la pornografía; conductas sexuales desviantes; juegos de apuesta y especulación; adicción a juegos de vídeo o el internet; adicción a las compras, etc..

En el mundo secular, incluyendo organizaciones mundiales como la de la salud (OMS), se suele calificar a las adicciones como “enfermedades”, o “predisposición genética”, una “posible disfunción en los circuitos cerebrales de motivación y memoria”. O sea, **se busca excusar la conducta** como inevitable, en vez de considerarla una elección voluntaria del individuo. Cuando la adicción llega al punto de compulsión, cuando todo lo demás pierde importancia ante ella, es posible que uno pierda la capacidad de voluntad e iniciativa para resistir o controlarla, y es necesario intervenir para ayudarles. Pero, especialmente en sus comienzos, la capacidad de elegir y la admisión de que lo que estamos haciendo es una forma perniciosa de obtener un placer, un calmante, una satisfacción o una excitación

pasajera, es voluntaria, al igual que el caer en cualquier otro tipo de tentación.

Nuestra sociedad actual, y aun iglesias liberales que excusan esta adicción como enfermedad, consideran que el calificarla como pecado es severo y promueve sentimientos de culpabilidad y vergüenza. Sin embargo, el calificarla como enfermedad y, por tanto, una prisión de por vida que solo podemos mitigar con terapia o intervenciones médicas periódicas, es aún más severo. La adicción según los parámetros bíblicos, es indulgencia de la carne hacia aquello que es atractivo pero temporal; es caer en un pecado que atrapa y esclaviza (1 Juan 2:16, Gálatas 5:19-21). El doctor en Psicología y Teología, Edward Welch, autor de varios libros sobre la depresión, el miedo y las adicciones, califica a la adicción como un desorden de la adoración, una idolatría; o sea, “el problema no es la sustancia idolatrada, sino la falsa adoración del corazón.” Estamos reemplazando a Dios por esta sustancia o actividad, dependemos falsamente de esto para saciarnos y confortarnos, en vez de depender de Dios.

La adicción, por lo tanto, cuanto más la nutrimos, más ansiamos de esta, y puede llegar a causarnos dolor físico o psicológico cuando no accedemos a ella. Su aplacamiento y confort se convierte en el fin necesario, no importan las consecuencias. Y es aquí donde aquellos a nuestro alrededor, especialmente nuestra familia y nuestra relación matrimonial, sufren y aun son agredidos. En artículos sucesivos abordaremos adicciones específicas y cómo ayudar a nuestro cónyuge o a nosotras mismas con ellas. En el resto de este artículo vamos a ver más en forma general cómo afectan las adicciones a nuestras relaciones, y las soluciones espirituales que van a ayudarnos a ir superándolas.

En primer lugar, tenemos que determinar el **grado o extensión del problema**:

- ¿Cambia la actividad o la sustancia el estado

emocional en forma alterante y por lo tanto su efecto resulta auto reforzante?

- ¿Ha habido un progresivo aumento en la cantidad de tiempo o frecuencia de su uso?
- ¿Comienza a ignorar a su familia, dejarse estar físicamente, es su reacción verbalmente abusiva cuando no está bajo el efecto de la sustancia o físicamente abusiva cuando está bajo su efecto?
- ¿Es evidente su alejamiento del Señor y actividades de índole espiritual? (Ro. 8:5-8)
- ¿Prefiere estar sólo/a o lejos de su esposa/o e hijos; se lo/a ve ansioso/a cuando necesita su próxima botella, droga, o salida?
- ¿Niega o empequeñece su adicción y cómo está afectando a su conducta personal y hacia los demás?

En segundo lugar, tenemos que asesorar si, como cónyuge, estamos facilitando esta conducta; o si hemos caído en la codependencia que nos ata al problema en forma de círculo vicioso.

ESTAMOS FACILITANDO CUANDO:

- Estamos tomando responsabilidades extras que nuestro cónyuge debería hacer.
- Cubrimos su adicción con excusas para que no haya repercusión de consecuencias; por ejemplo, llamando a su empleo para decir que está enfermo y no puede ir, o cuando hay una actividad familiar a la que no va, o su falta de asistencia a la iglesia, dando la falsa impresión de que tiene demasiado que hacer para ir.
- No estamos dispuestas a confrontarle con nuestra preocupación por su conducta, y no le hacemos ver las secuelas de lo que está haciéndose a sí mismo, a su cónyuge y a sus hijos.

CODEPENDENCIA:

- A veces, en nuestro deseo de ser necesitadas y mostrar que estamos dispuestas a cuidarle a toda costa, no solo no confrontamos sus acciones, sino que le ayudamos en su adicción, accediendo a todo lo que pide.
- Si su adicción no es abusiva y podemos mantenerla “bajo control”, pensamos que el

aceptar la disfuncionalidad de nuestra relación es parte de ser sumisas, y nos da una sensación de saber manejar la situación.

- Si, a pesar de aceptar externamente la situación, vivimos con resentimiento interior por todo este trabajo extra, pero insistimos en darle lo que pida por miedo a que nos deje.

Tanto el facilitar como la codependencia son dinámicas de relación matrimonial que perjudican al adicto e impiden la posibilidad de lograr cambios.

¿Cuándo es necesario hacer una intervención?

Como dijimos en los puntos anteriores, hay grados progresivos en una adicción. En etapas tempranas, podemos elaborar juntos un plan de acción en el que estamos dispuestas a ayudarle a adherirse a los pasos necesarios para ir suprimiendo la dependencia. Con mucha oración debemos pedirle a Dios que, a través de Su Espíritu Santo, obre un arrepentimiento en su corazón. Buscar un momento diario en que juntos podemos leer la Biblia y conversar sobre aquello leído. Una vez que hay arrepentimiento y confesión, es importante que busquemos a alguien más para ayudar, posiblemente un anciano de la iglesia con quien tenemos una buena relación y sabemos que dará buen consejo, o un buen amigo suyo que ama a Dios y le ayudará a mantenerse “derecho” con preguntas y comunicación a través de mensajes o conversaciones diarias. Nada es instantáneo, pero con la ayuda de Dios y sus promesas podemos ser vencedores (Efesios 4:22-24).

Si la adicción ha llegado al punto de negación y abuso, la intervención tendrá que ser mayor, con un profesional creyente. Hablaremos de ello en artículos sucesivos, ya que será más específico de acuerdo con el tipo de adicción.

Si la adicción ha llegado al punto de negación y abuso, la intervención tendrá que ser mayor, con un profesional creyente. Hablaremos de ello en artículos sucesivos, ya que será más específico de acuerdo con el tipo de adicción.



TANTO EL FACILITAR COMO LA
CODEPENDENCIA SON DINÁMICAS DE
RELACIÓN MATRIMONIAL PERJUDICIALES

AUTOESTIMA

Por Miriam Bisio - Psicóloga

LA AUTOESTIMA SE BASA EN LA
SEGURIDAD, Y EL SIGNIFICADO QUE LE
OTORGAMOS A NUESTRA PERSONA



Hola! ¿Cómo están? Espero que muy bien.

Comienza un nuevo año, nuevos desafíos, nuevos horizontes, nuevas propuestas...

Un cuento muy cortito me hizo pensar en un mismo desafío y dos actitudes distintas.

Una vez, dos ranas cayeron en un recipiente lleno de crema. Inmediatamente sintieron que se hundían, era imposible nadar o flotar mucho tiempo en esa masa espesa, como arenas movedizas...

Al principio las dos patalearon en la crema para llegar al borde del recipiente, pero ¡era inútil! Sólo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sintieron que era cada vez más difícil salir a la superficie, respirar.

Una de ellas dijo en voz alta: ¡No! ¡No puedo, no puedo más! ¡Es imposible salir de acá! Esta materia no es para nadar, y ya que voy a morir, no veo por qué prolongar este dolor. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo que es estéril. Y dicho esto dejó de patlear y se hundió con rapidez, siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco.

La otra rana, más persistente, más cabeza dura, dijo: ¡No hay caso! ¡No se puede hacer nada para avanzar en esta cosa! Sin embargo, ya que la muerte me espera, prefiero luchar hasta el último aliento, no quisiera morir un segundo antes de que llegue mi hora. Y siguió pataleando, en el mismo lugar, sin avanzar ni un centímetro, ¡horas y horas! De pronto, de tanto patlear, de tanto agitar y agitar la crema, ¡esta se transformó en manteca! La rana, sorprendida, dio un gran salto y patinando llegó hasta el borde del pote; desde ahí, solo le quedaba ir croando alegremente de regreso a la casa.

¿Qué rana soy/somos? ¿Qué actitud tengo frente a la situación que me toca? ¿Me doy por vencida, o intento superarla persistentemente?

Una frase que me encanta dice: **“el primer paso no te lleva donde quieres ir, pero te saca del lugar donde estás”.**

¿Cómo arranco? ¿Cómo doy este primer paso? Porque tenemos que dar pasos para avanzar; cada una a su tiempo, cada una con su forma, a su manera. Tenemos que saber que lo podemos hacer, tener confianza en nosotras mismas.

Solemos postergar el comienzo de las cosas por múltiples factores. Falta de tiempo, de ganas, miedo, no saber por dónde arrancar... y muchas más. Pero solo necesitamos eso: saber que queremos empezar. Una vez que eso está definido, solo te resta un paso: COMENZAR.

¡Ahora! Con los recursos que tengas. Quizás solo tienes un papel y un lápiz para diagramar "cómo", o tienes un teléfono y estás a una llamada de distancia. Quizás estás viendo algo que te puede ayudar a dar el primer paso...

Efesios 5:16 nos alienta a "aprovechar bien el tiempo, porque los días son malos". Un buen recurso es recordar alguna situación que nos desbordó y que hayamos podido superar. Esto nos trae a la mente una cadena de logros, que nos da confianza y nos hace saber que si una vez pudimos... ¡Ahora también podemos!

Un avance sostenido, con flexibilidad, en lugar de exigir perfección, nos ayuda a continuar. Esta confianza depende de cómo alimentemos nuestra autoestima.

La autoestima es la sensación y el sentimiento de valía que cada una tiene de sí misma. Se basa en la seguridad, y el significado que le otorgamos a nuestra persona. La autoestima es el "valor" que nos damos; si nos sentimos amadas, aceptadas. Para muchas mujeres, la apariencia física juega un papel determinante en su valoración.

La seguridad proporciona un fundamento sobre el cual construir relaciones y afrontar las experiencias diarias. Las mujeres inseguras se sienten incómodas consigo mismas, ya que en lo único que hacen foco es en aquello que no consiguieron o lograron.

La seguridad proporciona un fundamento sobre el cual construir relaciones y afrontar las experiencias diarias. Las mujeres inseguras se sienten incómodas consigo mismas, ya que en lo único que hacen foco es en aquello que no consiguieron o lograron.

La seguridad proporciona un fundamento sobre el cual construir relaciones y afrontar las experiencias diarias. Las mujeres inseguras se sienten incómodas consigo mismas, ya que en lo único que hacen foco es en aquello que no consiguieron o lograron.

La seguridad proporciona un fundamento sobre el cual construir relaciones y afrontar las experiencias diarias. Las mujeres inseguras se sienten incómodas consigo mismas, ya que en lo único que hacen foco es en aquello que no consiguieron o lograron.

El significado nos aporta una razón, un propósito en la vida. La mujer que no posee y busca significado puede luchar con sentimientos de ineptitud y desesperanza, incluso cuestionar la razón de su existencia. Una buena autoestima y el sentimiento de valía, desempeñan un papel muy importante en los vínculos y en la dinámica familiar; cuando tenemos poquita autoestima podemos llevar a cabo conductas arriesgadas.

¿Qué te hace sentir insegura? ¿Qué cosas tienes en cuenta para medir lo que vales?

Algo es seguro: no vales por cómo te sientes, ni porque algún grupo o persona te acepte. Ni por las opiniones o la aprobación de otras personas.

¡Tienes valor porque Dios te creó!!

¿Cuántas horas diarias pasas intentando sentir aprobación, o cómo satisfacer a otros? ¿Cuánto tiempo le dedicas a la apariencia? ¿Cómo son tus relaciones? ¿Cómo influyeron en tu autoestima sea para bien o para mal? ¿Sientes la necesidad de estar sobresaliendo en todo, todo el tiempo, para llamar la atención? ¿Qué satisfacción produce eso que logras? **Piensa en qué concepto tienes de ti misma.**

Hay que **reeducar** la manera de "pensarnos"; tenemos que querernos, hablarnos lindo, alentarnos, con amabilidad, saber que valemos, que somos para Dios su especial tesoro, tanto... ¡Que mandó a su propio Hijo a morir por cada una de nosotras!

Identificar los patrones de pensamiento, ayuda a que la forma de pensar acerca de nosotras mismas sea de afirmación, con verdades, dignidad, honor, y así formar una red que posibilite seguir "pataleando" en medio de...

Cuidemos nuestro corazón, nuestra mente... ¿Queremos tener un buen año por delante llenas de energía, de satisfacción? Tenemos que cambiar lo que pensamos acerca de nosotras mismas.

Somos obra de Dios, y a través de Cristo ¡libres de condenación! ¡Somos amigas de Jesús! (Juan 15: 15). Tenemos acceso directo al Padre; ¡¡Él nos ayuda a seguir adelante!!

¡Fuimos creadas a imagen y semejanza de Dios! Tu valor no está en lo que haces, sino en quién

eres en Dios: Te puso nombre, te redimió y prometió acompañarte en cualquier situación: cuando pases por "ríos, fuego, aunque se muevan los montes". El plan del diablo es que pensemos que no valemos nada, que estamos derrotadas, pero... **¡¡"el poder de Dios para restaurar es mucho mayor que el que tiene el diablo para destruir"!!**

Somos importantes, funcionamos y pensamos mejor cuando la mente está tranquila y equilibrada. Recordar que para Dios somos de gran estima, nos da el valor para arrancar y seguir adelante.

¿Qué socava nuestra seguridad? El amor de Dios da seguridad, echa fuera el temor.

Decía Erik Fromm: "el amor es un arte, se aprende; si no te amas a vos misma, todo cuesta más, ya que **¡el amor energiza!**".



Es importante que al comenzar este año nos nutramos del amor de Dios, para hacer frente a aquello que nos traba, y nos despojemos del peso que nos molesta para correr la carrera, como dice en Hebreos 12.

Saber qué aspectos de tu persona te agradan y cuáles te desagradan, te servirá para poneros delante de Dios en oración y empezar a accionar sobre los mismos, para modificarlos.

Que Dios nos ayude a comenzar este año sabiendo quiénes somos, a dónde vamos, siempre tomadas de su mano y disfrutando de sus planes de bien.

Una oración de fe

Por Margarita Burt

Gracias, amado Padre, por la Iglesia. Es un centro para aprender de tu Palabra, para evangelizar, para tener comunión y para fortalecernos las unas a las otras en ti. Tú has dicho que es a través de muchas tribulaciones como entramos en el reino. Por lo tanto, pedimos que nos enseñes y nos ayudes a vivir por fe. Cuando nos preocupa el futuro, te pedimos que nos guardes de creer las películas más negras que produce nuestra imaginación. **Padre, pedimos que podamos orar y darte las gracias de antemano** por las soluciones de nuestros problemas, por fe, aunque no tengamos ni idea de cuáles van a ser.

Gracias por los **ejemplos** de fe que tenemos en la Biblia. Pensamos en Abraham. Le prometiste una tierra, pero cuando murió la única tierra que poseía era la parcela donde enterró a su esposa, pero un día le darás el mundo entero por herencia (Is.60:21).

Y pensamos en el Señor Jesús, que no tuvo posesión alguna. No tuvo casa, ni siquiera almohada donde recostar su cabeza, y la familia estaba en contra de Él, excepto sus padres. No sabemos con qué edad murió José, pero ya no sale en la narración bíblica después del incidente cuando Jesús tenía doce años. Jesús pasó por la prueba de perder a su padre terrenal, quien habría sido un apoyo para Él.

Y, Padre, pensamos en las pruebas por las que pasó María. El ángel le dijo que su hijo iba a heredar el trono de Israel, pero con el tiempo veía cómo iba siendo rechazado,

hasta que finalmente, al pie de la cruz, vio cómo su hijo murió. ¿Cómo iba a reinar sobre el trono de su padre David si estaba muerto? **Estas son pruebas de fe muy grandes.** Sin embargo, el Señor le dio el consuelo y ánimo de poder estar con Juan, que tenía fe, durante esos tres días tan tremendos, que habrían parecido siglos, en los cuales el Señor Jesús se creía muerto. Y gracias, Padre, que después lo recibió vivo, pero ya no como su madre, sino como su sierva y hermana en la fe. Gracias, Padre, por todos estos ejemplos que nos das.

Pensamos en Job que oraba por sus hijos... y todos murieron. Luego tuvo 10 más... esto es impresionante. Job es ejemplo porque vivió lo más fuerte y terrible que uno puede vivir, con la excepción del Señor Jesús. No pudo encontrarte en medio de la prueba porque Tú te ocultaste **para probar su fe**; parecido a lo que iba a pasar el Señor Jesús, pero, en el caso de tu Hijo, peor, porque te ausentaste, y Él pasó por el terrible trance de la separación, de espantosa oscuridad y desolación, sin Dios. Jesús murió con fe, con la confianza en que Tú le resucitarías. Con esta confianza te encomendó su espíritu y murió, y Tú le resucitaste como prometiste. Y Padre, así vamos, por fe, y es impresionante. Tú prometes y luego nos das mucho más de lo prometido.

Padre, te pedimos que, cuando no sepamos lo que va a ser de nosotras en el futuro, podamos decir: **Gracias, Señor, porque será lo que Tú nos deparas, y será bueno, tanto si lo entendemos como si no.** Y pensamos en el futuro del apóstol Pablo, que

tuvo que despedirse de sus amigos Lucas, Timoteo y Juan Marcos, que estuvieron con él en la cárcel en Roma, y pensamos en la desolación de ellos. Se despidieron, y él fue al martirio, pero después entró triunfante en el Reino, habiendo dejado un legado escrito para todo el mundo, y una Iglesia fundamentada que permanece hasta el día de hoy. Y Padre, te damos gracias por estas cosas. Te damos gracias por Ezequiel, que fue al cautiverio y tú le abriste el cielo y le mostraste el trono de Dios en el cual estaba sentado un hombre. A Juan en Apocalipsis le diste la misma visión con menos detalles del trono, pero con más acerca del Señor Jesús mismo. Y cayó a sus pies como muerto...

¿Quiénes somos nosotros para dirigirnos a ti? Somos gusanos, como dice el profeta Isaías, pero has tenido compasión de nosotros y nos has incorporado en Cristo, nos has aceptado en Él y nos has hecho herederos de todas las promesas en Él. Hemos sido injertados en el olivo; somos tu pueblo. Formamos parte de la Iglesia, del Israel de Dios. Somos tuyos.

Y, Padre, te damos gracias que tenemos hermanos de todo el mundo y de todos los tiempos, y gracias que nos estás enseñando a vivir por fe por medio de su ejemplo, porque es lo que más nos cuesta; porque queremos tener

algo visible, concreto, en qué confiar. Esta es la misma esencia de la idolatría, porque en lugar de tener al Dios invisible que sobrepasa el tamaño del universo al infinito, queremos una cosa de madera que podemos llevar con nosotros... Y esta es la estupidez nuestra. Queremos verte a ti, y lo que Tú vas a hacer, queremos ver tu imagen... y es imposible. Te pedimos que no dependamos de ninguna cosa visible, ni de nadie, solo de ti; ni del marido, ni del hijo, ni de la amiga más íntima... de ningún ser humano, porque Tú eres el único que puedes ser y proveer lo que necesitamos, y nuestro futuro está en tus manos. No podemos apoyarnos en nadie, porque

el brazo humano siempre nos falla. **El único digno de nuestra confianza y nuestra fe eres Tú, Padre;** te pedimos que nos ayudes a echar toda nuestra carga sobre ti, y a apoyarnos solamente en ti.

Tú eres mi Dios, me compraste y sabrás lo que será de mí en el futuro. Y cuando yo falte, Tú serás suficiente para las personas que me preocupan ahora. Y lo que creemos es que Tú vas a salvar a nuestros seres queridos que ahora están fuera de tu rebaño. Con esta con-

fianza vamos a cerrar nuestros ojos, para luego saludarlos con abrazos triunfantes en tu reino, eternamente; como fruto de nuestra fe, ¡cosecha eterna! Amén. 



CUANDO HABLA UN
CORAZÓN AGRADECIDO...

La vida no es sólo una sucesión de experiencias por las que pasamos, voluntariamente o no. La vida es más bien nuestra respuesta y actitud ante tales experiencias. Por eso, hay personas que aun viviendo lo mismo que otras, tienen una vida mucho más digna, más plena, más feliz y productiva.

Todos queremos ser ese tipo de personas; aquellas que de los limones de la vida hacen limonada, en vez de quejarse por su sabor amargo; aquellas que disfrutan cada momento y cada don, material o no, que el Señor les concede; aquellas que ven el mundo con ojos limpios, por lo cual viven esperanzadas; aquellas que siguen las pautas marcadas por el apóstol Pablo: “Hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8).

No vamos a afirmar, sin embargo, que este tipo de comportamiento, de actitud frente a las experiencias vitales, es igual de fácil, o difícil, para todos. Nuestros caracteres y crianza son factores decisivos, que nos hacen esta tarea más o menos complicada. Pero eso no es excusa para los que afirmamos ser hijos de Dios. Porque, si lo somos, **tenemos al Espíritu Santo morando en nosotros, y con su ayuda podemos no sólo superar sino perfeccionar esta tarea de vivir abundantemente.** Jesús dijo: “yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10).

Ahora bien, para que esta ayuda del Espíritu Santo se materialice, se manifieste en nuestras vidas, tenemos que dejar que Él actúe. Tenemos que darle su espacio y seguir sus indicaciones. Tenemos

que escucharle. En la Palabra de Dios se nos insta a esto con expresiones tales como **“sed llenos”**: *No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu, hablando entre vosotros con salmos, con himnos y cánticos espirituales, cantando y alabando al Señor en vuestros corazones; dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo (Efesios 5:18); o “guiados”: *Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios, éstos son hijos de Dios (Romanos 8:14).**

Muchas veces, quizás influidos por las corrientes psicológicas actuales que maximizan nuestros derechos y minimizan las responsabilidades, queremos que sea el Espíritu Santo quien haga el trabajo, que sea Él quien nos llene, cuando el mandato es para nosotros: “sed llenos”, vosotros. Dios no da el Espíritu por medida (Juan 3:34), así que no podemos cargarle a Él con la responsabilidad de nuestra falta de llenura o plenitud: “Pero cuando se manifestó la bondad de Dios nuestro Salvador, y su amor para con los hombres, nos salvó, no por obras de justicia que nosotros hubiéramos hecho, sino por su misericordia, por el lavamiento de la regeneración y por la renovación en **el Espíritu Santo, el cual derramó en nosotros abundantemente** por Jesucristo nuestro Salvador” (Tito 3:4-6).

Al igual que la unidad del Espíritu está ahí y lo que nosotros tenemos que hacer es guardarla (no crearla), la llenura del Espíritu es lo que Dios nos da (Él es generoso siempre) y lo que tenemos que hacer es conservarla.

En el capítulo 4 de Efesios, tras enumerar una serie de comportamientos indignos de los hijos de Dios, dice el apóstol: “Y no contristéis al Espíritu Santo de Dios, con el cual fuisteis sellados para el día de la redención” (v.30). Contristar

HOGAR

Por Débora Fernández de Byle



La plenitud del Espíritu es lo que Dios nos da... sólo tenemos que conservarla

significa, afligir, entristecer... un comentarista nos explica este versículo del siguiente modo: “Contristar al Espíritu Santo significa ir contra la voluntad de la tercera persona de la Trinidad, que mora en el creyente. Ya que es santo, amoroso, verdadero y pacífico, los pecados como la impiedad, falta de amor, mentira y aspereza para con los demás, lo entristecen e interrumpen la comunión del creyente con Dios. Contristar al Espíritu Santo es poner obstáculos a la comunión con Cristo y **tiene como resultado perder la plenitud y el poder del Espíritu**”.

Perdemos la plenitud, y la perdemos porque la teníamos: Dios no da el Espíritu por medida. ¿Qué podemos hacer, entonces, para no perderla? ¿O para recuperarla, si ya la hemos perdido? La Biblia está llena de enseñanza en este sentido. Allí se nos habla, por ejemplo, de **no “apagar” al Espíritu** (1ª Tesalonicenses 5:19), dándonos así una imagen reveladora que nos ayuda a comprender algunos de los aspectos de la tercera persona de la Trinidad.

En la primera epístola a los Corintios, Pablo nos enseña que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, y por ello hemos de mantenerlo limpio, puro. Del mismo modo, se me antoja que nosotros los creyentes, como personas redimidas, espíritu, alma y cuerpo, **tenemos que ser no sólo el templo, el edificio, sino también el hogar, para el Espíritu de nuestro Dios**, que se ha dignado morar en nosotros. El hogar es el centro de la vida familiar, de la vida de la casa. Es lo que mantiene el edificio caliente, agradable, atractivo para los que están fuera. Y es todas estas cosas, porque **tiene el fuego ardiendo allí.** El hogar sin fuego, no sirve de nada, al igual que un creyente sin la manifestación del Espíritu es vano.

Somos el hogar, y nuestro Señor nos da el fuego de su Espíritu, sin medida, para poder mantenernos agradables para otros. **¿Cuál es**

nuestra misión, entonces?

Si habéis tratado alguna vez con hogares, chimeneas o barbacoas, cualquier sitio donde se haga fuego, sabréis que hay dos elementos fundamentales para mantenerlo vivo, para que no se apague: **limpieza y alimento.**

El lugar debe estar limpio, sin cenizas anteriores, para que exista un buen flujo de aire y la combustión sea buena, haciendo que el fuego no se apague. Del mismo modo, si nuestras vidas, si nuestras conciencias y pensamientos, no están limpios de pecado, de malas actitudes y resentimientos, el fuego del Espíritu no podrá arder como debe, plenamente.

Así mismo, para que ese fuego se mantenga y no se apague, debemos alimentarlo **constantemente.** No podemos poner kilos y kilos de leña por la mañana y olvidarnos de ese hogar. Tenemos que ir alimentando poco a poco, comprobando que las ascuas no cayeron donde no debían, anticipándonos para tener leña seca y en buenas condiciones, que deje al fuego manifestarse en toda su grandeza y calentar así a todo aquel que a él se acerque. Nuestra leña, nuestro alimento, es la Palabra de Dios, y nuestro cuidado y anticipación por ella es la aplicación que de sus enseñanzas hacemos en nuestra vida y en la de aquellos que nos rodean. Tener mucha leña pero dejarla fuera, sin tapar, para que se moje, no ayuda al fuego, al igual que mucha teoría bíblica sin aplicación en nuestra vida familiar, de iglesia o con aquellos que nos rodean, no mantiene la plenitud del Espíritu en nuestra vida.

Somos hogares, ¡limpiémonos, consigamos y preparemos nuestra leña! Porque el Fuego, en abundancia, **ya nos lo ha dado nuestro Dios**, y su energía y fiabilidad son incuestionables.

Cuando allá se pase lista

Por M^a Luisa Villegas Cuadros

Cuando cantamos himnos y otras alabanzas, muchas veces no pensamos en el texto, o pasamos por él de puntillas. Algunas veces es la música la que nos conmueve más que las propias palabras. **La música nos emociona, pero es la letra la que realmente nos edifica.**

Este himno es uno de los que cantábamos a menudo, allá por los años 60 del pasado siglo. Personalmente, de él me gustaba su ritmo, casi de marcha militar, la alegría que desprendía y la convicción al cantarlo.

No estoy segura de haber estado plenamente consciente, en esa joven edad, de lo que significaba realmente el texto. Lo entendía, claro está, pero de esa manera en que se entiende la enfermedad cuando uno está pleotórico de salud; la ancianidad cuando uno es escandalosamente joven; las pruebas amargas cuando tu vida circula entre plácidos lugares.

Ahora, ya con otra madurez, reflexiono sobre sus palabras y vuelvo a evocar los sentimientos que este himno me producía. Era un himno liberador, especialmente cuando se cantaba en un contexto de incomprensión religiosa, y era de gran estímulo reconocer que había un galardón que nadie te podía quitar.

El autor de este himno, **James M. Black**, nació en 1856 en South Hill (Nueva York) y se trasladó de joven a Williamsport (Pensilvania), donde trabajó, se casó y participó en la Iglesia Metodista Episcopal como maestro de coro, director de escuela de canto y maestro de escuela dominical.

La historia de la génesis de este himno es impactante y producto de la experiencia personal de su autor. Un día, yendo a la oficina de correos de Williamsport, cogió un atajo que

nunca había tomado. Las casas eran muy humildes y allí solo se veía pobreza y desolación. En su camino le llamó la atención una jovencita que barría la calle. Ella tenía ropa en muy mal estado; en su cara y manos se veía que su trabajo era muy duro y su alimentación escasa. Se detuvo frente a ella y le preguntó si iba a la Escuela Dominical. La joven contestó que le gustaría mucho pero que no podía ir porque no tenía ropa adecuada, solo aquellos harapos con los que vestía.

J.M.Black le proporcionó, a través de su esposa, ropa decente; desde entonces, fielmente, la joven Bessie, que tal era su nombre, iba a la iglesia y a las reuniones de la "Liga de Epworth" para jóvenes entre 18 y 35 años. Esta liga había sido fundada en 1889 por la Iglesia Metodista Episcopal.

En cada reunión, Black pasaba lista para ver si asistían las personas anotadas, y cada vez la joven respondía; sin embargo, una noche, al ser nombrada, no respondió. Todos miraron alrededor, pero ella no estaba. Como esto era un hecho insólito, fueron a su casa y comprobaron que estaba muy enferma de fiebre tifoidea, tan enferma que no parecía que fuera a durar mucho.

Efectivamente, pocos días después, falleció. Nunca más pudo responder al llamado que hacían antes de empezar cada reunión de jóvenes.

Su ausencia fue impactante para todos; Black no dejaba de darle vueltas a la forma en que la chica había dejado de responder al llamado de su nombre de manera tan repentina e inesperada. Entonces se sentó al piano y escribió el himno "When the Roll is Called Up Yonder" o "Cuando allá se pase lista", en español.

Cuando se interpretó por primera vez en el funeral de la joven, Black explicó cuál había sido el motivo de su composición: la falta de

Era de gran estímulo reconocer que había un galardón que nadie te podía quitar

respuesta al pasar lista en la reunión. Pero él confiaba en que, **a la llamada de Dios, Bessie sí hubiera respondido.**

Este himno fue rápidamente conocido, y muchos pastores cercanos comenzaron a traer sus poemas para que James les pusiera música. Él se dio cuenta de que podía componer melodías que apoyaran los hermosos textos o poemas de otras personas, y estuvo seguro de que Dios le estaba llamando a trabajar en este campo.

Muy pronto su influencia como compositor de melodías de Góspel fue reconocida en los Estados Unidos, produciendo a lo largo de su fecunda vida musical, doce himnarios para la denominación a la que pertenecía y colaborando también con otras iglesias distintas a la suya. **Escribió más de 1500 himnos.** Se le considera uno de los compositores que más han influido en la música religiosa americana de principios del siglo XX.

Y así, él, un miembro laico de una congregación, llegó a ser muy influyente, ya que sus composiciones eran cantadas entonces, y aún hoy, en muchos lugares y naciones. Falleció en 1938.

La Palabra dice muy claro que habrá un juicio en el cual todos nos presentaremos delante de Dios (Ap.20:12). Si nuestro nombre está en el "Libro de la vida" podremos responder y recibir nuestro galardón. Quien no lo estuviera, será lanzado al lago de fuego (Ap.20:15) por toda la eternidad.

No sabemos cuándo será nuestra partida, cuando nos llamará el Señor. Por tanto, como las vírgenes prudentes, debemos estar preparados para esa llamada del Esposo, con nuestras lámparas encendidas, velando, porque la llamada ante el trono de Dios es cierta. Mientras llega, **procuremos estar sirviendo en su Reino**, con los dones y talentos

LETRA

- 1 Cuando la trompeta del Señor se toque la final, con fulgor apunte el día eternal, y los redimidos suban a su casa celestial, cuando allá se pase lista yo estaré.

Cuando allá se pase lista, cuando allá se pase lista, cuando allá se pase lista, cierto estoy que por su gracia allí estaré.
- 2 Cuando todas sombras huyan en la gran resurrección de los muertos en Jesús sin corrupción, y en las nubes al Señor reciban, ¡iqué consolación!, cuando allá se pase lista yo estaré.
- 3 Trabajar es mi deseo sin cesar por el Señor, siempre hablando de su gracia y de su amor. Cuando acabe aquí mi obra y me llame el Salvador, cuando allá se pase lista yo estaré.

que Dios nos haya dado, sirviendo al prójimo como resultado del amor y misericordia de Dios sobre nosotros.

Esperamos con certeza, como dice el himno que nos ocupa, que cuando concluya ese amanecer eterno que es nuestra vida, en el que caminamos como entre nieblas, e irrumpa la brillante luz que trae la presencia de Dios, podamos responder con alegría a la llamada de nuestro nombre, al estar éste escrito en el Libro de la Vida. 

Jocabed

Una madre muy importante para la historia del pueblo de Israel

Por Ester Martínez Vera - Psicóloga



Jocabed fue la madre de Moisés.

Creo que es una mujer muy importante, en la que pensamos poco y, sin embargo, sus cualidades son, sin duda, dignas de imitar:

Una madre anónima

La encontramos en la Biblia, inicialmente, sin nombre. En Éxodo 2:1-2, se nos explica, hablando del nacimiento de Moisés, que “un varón de la familia de Leví fue y tomó por mujer a una hija de Leví, la que concibió, y dio a luz un hijo; y viéndole que era hermoso, le tuvo escondido tres meses”. Este niño era Moisés.

Esta mujer, de la que de momento no sabemos su nombre, había escondido a su hijo porque el rey de Egipto había pedido a las parteras de las mujeres hebreas que, cuando asistieran a los partos y vieran el sexo del recién nacido, si era niño debían matarlo. Esto era así porque se temía que el pueblo judío creciera desmesuradamente y se fortaleciera de forma excesiva.

Como las parteras no cumplieron, del todo, con aquel horrible mandato, el Faraón mandó que echaran al río a todo hijo que naciese de las familias israelitas, y que preservaran a las niñas.

Y es ahí cuando aparece esta madre, sin nombre mencionado hasta aquí, pero muy decidida a no cumplir con el horror de echar al río a su bebé.

Más tarde, en Éxodo 6:20, dentro de una larga lista de nombres y sus descendientes, aparece el nombre de esta madre coraje. Dice así el texto: “Y Amram tomó por mujer a Jocabed, la cual dio a luz a Aarón y a Moisés...”.

Lo que sí sabemos es que Jocabed se negó a rendirse. Sabía que la vida de su hijo dependía de ella y, aunque era una madre “anónima”, luchó por la vida de aquel niño con todas sus fuerzas.

¡Cuántas madres hacen lo mismo, día tras día! La mayoría de las veces sin tener nombres conocidos ni importantes, pero luchan y luchan por las vidas de sus hijos.

Una madre valiente

Esta madre tuvo dos hijos más, Aarón y María. No eran tiempos fáciles para tener tres hijos. En Hechos 7:20, 21 nos dice: “En aquel mismo tiempo nació Moisés y fue agradable a Dios y fue criado en casa de su padre durante tres meses”. Criado y escondido, con mucho miedo, pero también con mucha valentía porque estaba, nos dice el texto, “expuesto a la muerte”.

En la Biblia no se nombra a la madre de Moisés como una heroína, pero fue muy valiente a los ojos de Dios, porque colaboró para que su hijo viviera a fin de ser un instrumento clave en la historia del pueblo de Israel.

No me puedo ni imaginar la angustia de esta madre al saber que estaba embarazada. Supongo que desearía con todo el corazón que

fuera una niña... Pero Dios tenía un propósito para aquella familia y, muy especialmente, para un varón que nacería en tiempos de tanto terror para las familias del pueblo judío.

El dolor ante la posible muerte de un hijo, transforma a todas las madres en heroínas. ¡Cómo tenemos que orar por las madres que pierden alguno de sus hijos! ¡Es tan antinatural y debe ser tan traumático perder a la persona que has llevado en las entrañas, que es fácil entender que una madre luche con todas sus fuerzas y su vida por conservar la vida de ese ser!

¡Qué importante es que las madres (y los padres) enseñen a sus hijos, desde muy pequeños, a ver al Invisible!

Una madre creativa

“Pero no pudiendo ocultarle más tiempo, Jocabed tomó una arquilla de juncos y la calafateó con asfalto y brea y colocó en ella al niño, y lo puso en un carrizal a la orilla del río”.

¡Cuántas cosas pasarían por la cabeza de aquella madre durante esos tres meses terribles! ¿Qué podría hacer para librar a su hijo de la muerte? La agonía tenía que ser tremenda.

Pero ella fue muy creativa. En un sentido obedeció a Dios: no mató a su hijo y “obedeció” al Faraón: lo puso en el río.

Además, Jocabed parece que enseñó muy bien a su hija María a ser también creativa. Esta niña, hermana de Moisés, se puso a lo lejos para ver lo que le acontecía al niño, en la arquilla de juncos.

La hija del Faraón fue a lavarse al río y vio la arquilla, y envió una criada a que la tomase. El niño lloraba y tuvo compasión de él, aun sabiendo que era un hijo de una familia hebrea.

María reaccionó rápido y de forma muy creativa, diciéndole: “Yo puedo ir y buscar una nodriza para que te críe al niño”. Fue y llamó a su madre que tomó al niño y lo crió y, además, ¡le pagaron por hacerlo!

Una madre creyente

Instruyó a su hijo en el temor de Dios. Moisés fue educado en su propia casa los primeros años de su existencia. Los valores que le transmitieron allí, le siguieron a lo largo de su importante y fructífera vida.

Los maestros posteriores no pudieron borrar de la mente y el corazón de aquel hombre, el conocimiento y los mandamientos del Dios de Israel. Seguro que los educadores de palacio le enseñaron en cuanto a los dioses paganos de los egipcios, pero es seguro también que él nunca olvidó que su madre creyente, le

había dado a conocer al Dios verdadero, al que él vio hacer grandísimos milagros a lo largo de toda su vida.

En Hebreos 11:23 aparecen los padres de Moisés en la larga lista de hombres y mujeres de fe: “Por la fe Moisés, cuando nació, fue escondido por sus padres por tres meses ... y no temieron el decreto del rey ... Hecho ya grande, rehusó llamarse hijo de la hija de Faraón, escogiendo antes ser maltratado con el pueblo de Dios, que gozar de los deleites temporales del pecado ... Porque se sostuvo como viendo al Invisible”.

¡Qué importante es que las madres (y los padres) enseñen a sus hijos, desde muy pequeños, a ver al Invisible!

Las madres deben saber que, durante bastante tiempo de la vida de sus hijos, éstos ven al mundo y todas las cosas que les rodean a través de ellas, y que cuando ellas son capaces de ver al Invisible, ¡ellos también! Y es seguro que esa visión del Dios al que no vemos pero conocemos, puede mostrar su gloria y poder en las vidas de nuestros hijos y nietos, como lo hizo con el gran Moisés a través de su extensa vida, en la que pudo obedecer a Dios y hacer grandes cosas en Su Nombre.

¿Qué te parece?

Alimentos con efecto anti inflamatorio

Por Eduarda Lerma - Consejera en Alimentación y Dietética



¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN?

La inflamación es una respuesta natural de nuestro organismo para reparar el daño producido al sufrir un golpe, una herida, una infección, etc. Lo normal es que la inflamación tenga una cierta duración hasta que el dolor o la herida haya desaparecido, pero una inflamación prolongada en el tiempo en el interior del organismo puede ser la raíz del desarrollo de enfermedades como trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, demencia, fibromialgia, problemas cutáneos, fatiga, dolor crónico, artritis, obesidad, cáncer, etc. ¿Qué podemos hacer para prevenir y evitar la inflamación crónica? Lo creas o no puedes hacer mucho, llevando una correcta alimentación y evitando los factores que aumentan la inflamación. A continuación, menciono alimentos que favorecen la inflamación y que debemos de evitar.

Azúcares y harinas refinadas: galletas, azúcar, pan blanco, bollería industrial, refrescos azucarados... Estos productos provocan un alto índice glucémico, es decir, elevan de forma rápida la glucosa en la sangre. Al consumir regularmente estos productos, el cuerpo está siendo sometido a una constante inflamación.

Las grasas trans y saturadas: los alimentos procesados como la margarina. Los cereales refinados, los embutidos, las salsas industriales. Por el contrario, son **alimentos con efecto anti inflamatorio:**

Los cítricos: ayudan en el caso de la inflamación, el limón, la naranja, la lima, el pomelo, la mandarina.

Alimentos probióticos: Los probióticos mejoran la flora intestinal, mejorando la digestión. Los yogures, el kéfir, etc.

Verduras y frutas: Lechuga, espinacas, acelgas, etc., estas hortalizas de hoja verde contienen antioxidantes como la clorofila que ayudan a mejorar y prevenir la inflamación. El brócoli, las coles, son también antioxidantes y depurativas. El ajo y la cebolla, tienen una capacidad antiséptica.

Las frutas del bosque: arándanos, frambuesas, moras, fresas. Son antioxidantes.

Grasas saludables: El aguacate es una grasa muy saludable y además un alimento alcalinizante. Aceite de oliva virgen extra y aceite de coco.

Frutos secos: Especialmente las nueces, por su alto contenido en omega3.

Alimentos de origen animal: Los huevos, aportan entre otras cosas vitamina D, muy importante para ayudar en la inflamación.

El pescado azul es muy rico en omega 3.

Un poco de carne a la semana que sea de buena calidad, a ser posible ecológica.

Mantequilla, mejor si es ecológica.

Espicias y hierbas aromáticas: La cúrcuma y el jengibre. El orégano, la albahaca y el romero. El té verde y el té blanco.

El vinagre de manzana, ayuda a controlar el índice glucémico.

También es aconsejable:

Hidratarnos: Beber agua y líquidos saludables de forma regular durante el día, entre 1,5 y 2 litros. Una buena hidratación mejora nuestra salud intestinal, eliminando toxinas. Se aconseja beber fuera de las comidas, es decir, media hora antes o una hora después de la comida.

Practicar un deporte y hacer ejercicio de forma regular: Al menos 3 o 4 veces a la semana, caminar, nadar, correr, aeróbic, pilates...

Gestionar el estrés: Un poco de estrés en la vida no es malo, pero cuando en nuestro día a día el estrés está incontrolado, eso termina pasándonos factura. Por lo cual es importante que sepamos controlar el estrés.

Un sueño reparador: Un buen sueño contribuye a la reparación de los tejidos de nuestros órganos, eliminando las células dañinas y regenerando nuevas células.

Cada vez es más evidente lo mucho que una alimentación sana, variada y nutritiva repercute en nuestra salud, no solo para evitar la inflamación sino también para aumentar nuestras defensas y fortalecer nuestro sistema inmunitario, protegiéndonos para poder defendernos de virus y diferentes patologías.

El frío invierno

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



Estoy escribiendo este artículo a unas horas de recibir una nueva estación, tal vez la menos anhelada, no lo sé. Pero necesaria, seguro. Y sí, el invierno no es la estación del año más deseada; el frío, las bajas temperaturas nos obligan a recluirnos en nuestros hogares y permanecer adentro en solitario. El invierno es duro, especialmente en regiones montañosas, donde las temperaturas son bajas, el agua se congela y la naturaleza es tan blanca que ciega. Esta estación, según expertos, nos invita a mirar hacia nuestro mundo interior, así como a cultivar el sosiego y el silencio. El invierno es un tiempo de descanso para las plantas, es tiempo de recuperación, de restauración y preparación para la próxima temporada donde, además, revigorizan sus funciones biológicas y se preparan para un nuevo ciclo vital que llega con la primavera. Dicen que cuanto más duro es el invierno, más esplendorosa es la primavera que le sigue.

Tal cual ocurre en la naturaleza, los seres humanos también tenemos temporadas de invierno en nuestras vidas. Cuando nuestras fuerzas flaquean, cuando la enfermedad se asoma, cuando las experiencias negativas se hacen presentes, cuando la sensación de fracaso e inmadurez nos roba la ilusión y en algunas ocasiones nos llevan a estados depresivos... pareciera que el invierno cruel se ha apoderado de nosotras.

Querida amiga, también a ti y a mí nos toca vivir inviernos en nuestras vidas, periodos sin hojas, ni flores, ni frutos. Y es entonces, cuando la tristeza empieza a apoderarse del alma, que sólo las delicadas y fuertes manos del Creador son las que pueden prodigar calor, esperanza y abrigo. El que habita al abrigo del Altísimo, morará bajo la sombra del Omnipotente (Salmos 91:1). Es en este tiempo cuando Dios trabaja en nuestras vidas, haciéndonos más fuertes,

firmes y estables; nos prepara para poder vivir adecuadamente en tiempos futuros. Por eso, las temporadas de invierno espiritual tienen aspectos desagradables, pero también buenos; y tanto los unos como los otros son necesarios, inevitables e impuestos por Dios. El invierno es un tiempo en que lo interior puede nutrirse, incluso cuando lo que está afuera se sienta estéril.

Sabes, amiga, el Señor Jesucristo también atravesó por un duro y cruel invierno lleno de oscuridad, cuando vivió el tormento de la cruz, donde el sol también dejó de brillar y donde las tinieblas vistieron el cielo con un manto abrumador... Pero al tercer día resucitó de entre los muertos. Y todo lo sufrió por ti.

¡Qué hermosa esperanza alberga nuestro corazón!

Así como el Señor diseñó soberanamente el paso de las estaciones, de la misma manera, el Dios soberano diseñó su plan de redención perfecto. Y leemos entonces: "¿No era necesario que el Cristo padeciera todas estas cosas y entrara en su gloria?... Y les dijo: Así está escrito, que el Cristo padeciera y resucitara de entre los muertos al tercer día; y que en su nombre se predicara el arrepentimiento para el perdón de pecados a todas las naciones, comenzando desde Jerusalén. Ustedes son testigos de estas cosas" (Lc. 23:26; 24:46-48).

¡Qué hermosa esperanza alberga nuestro corazón! de que el invierno acabará, y al igual que el escritor del Cantar de los Cantares podamos decir: "Porque he aquí ha pasado el invierno, se ha mudado, la lluvia se fue..." (2:11). Nuestro Señor acabó con la muerte, la oscuridad, y la tempestad. **Todo aquel que se arrepienta de sus pecados y confíe en Su obra en la Cruz, podrá vivir en la luz y la primavera comenzará a asomar en su vida.** Que sea ésta tu experiencia, querida amiga.

CULTIVAR UN CARÁCTER VIRTUOSO

Por Pilar López de Corral

La palabra *virtud* denota esencialmente el conjunto de cualidades, tales como la moralidad, la bondad y el valor, que caracterizan a una persona (o incluso cosa) y por lo cual adquiere renombre, excelencia o alabanza.

La virtud es algo que se requiere del carácter cristiano, para servir a Dios eficazmente y con excelencia. Jetro, el suegro de Moisés, viendo la carga que éste llevaba juzgando y mediando entre el pueblo en el desierto, le aconseja sabiamente que elija varones de **virtud**, temerosos de Dios..., para que le ayudasen a atender los problemas legales que surgían entre el pueblo.

Tanto Rut como la mujer de Proverbios treinta y uno, ambas son conocidas como mujeres virtuosas, y la base de su virtud está en que ambas fueron temerosas de Dios, y reflejaron la obra de Dios en sus vidas por medio de su virtud; el modo de su vivir diario y su testimonio, impactaron a sus contemporáneos y nos siguen impactando hoy.

Toda mujer que dice ser cristiana, debe esforzarse por ser transformada mediante el conocimiento de la Palabra y en el poder que Dios nos otorga en Cristo por medio del Espíritu Santo. Esta no es una lucha sólo en nuestras fuerzas, lo cual nos traería derrota y desánimo, porque el conflicto al que nos enfrentamos es espiritual, y debemos ganarlo con las armas y actitudes adecuadas.

En su segunda carta, el apóstol Pedro nos da las claves para crecer y desarrollar un carácter adornado con aquellas virtudes que traen gloria a Dios, y producen fruto eterno. Dice la Palabra de Dios en 2 Pedro 1: 3-8: **“Como to-**

das las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por su divino poder...”. ¿Qué verdad nos asegura esta afirmación?

Cuando ocurre nuestra regeneración, y obtenemos el perdón de nuestros pecados y recibimos la salvación por la fe en la obra y el sacrificio de Cristo en la cruz, Dios nos da, por su divino poder, todo lo que necesitamos para vivir nuestra vida aquí y ahora, de manera piadosa. Ser piadosa es ser fiel, reverente y obediente a Dios.

“...Mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia...”

El conocimiento al que se refiere el apóstol aquí, no es un conocimiento superficial de los hechos históricos, o simplemente religioso, como a muchas de nosotras nos enseñaron a través de la memorización del contenido de un catecismo. Se trata de un conocimiento personal, íntimo y participativo de la vida de Cristo, basado en el arrepentimiento de nuestros pecados mediante la fe en Él. Pedro apunta a un conocimiento basado en Su Palabra y en la comunión diaria en oración y meditación, en dependencia del Espíritu Santo.

A través de la contemplación de la cruz y el hecho glorioso de su resurrección, podemos admirar la gloria y la excelencia de nuestro divino Salvador.

“...Por medio de las cuales nos ha dado preciosas y grandísimas promesas...”

Su gloria y excelencia son el medio por el que hemos recibido y creído las promesas de una vida eterna y abundante como resultado de haber obtenido la salvación y el perdón de nuestros pecados por medio del arrepentimiento y la fe.

Toda mujer que dice ser cristiana, debe esforzarse por ser transformada mediante el conocimiento de la Biblia y en el poder del Espíritu Santo

“...Para que por ellas llegaseis a ser participantes de la naturaleza divina...”

El alcance de estas promesas resulta en la adopción de los creyentes como hijos de Dios, y receptores de la tercera persona de la Trinidad, el Espíritu Santo; de esta manera somos partícipes de la naturaleza divina.

“...Habiendo huido de la corrupción que hay en el mundo, a causa de la concupiscencia...”

La palabra corrupción alude a algo que se descompone, se pudre, que se vuelve maloliente, que se deshecha y se tira porque no sirve para nada. De ahí nos ha sacado Dios, y nos ha dado un nuevo propósito de vida, de una vida abundante con proyección eterna y gloriosa.

“...Vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe virtud...”

Habiendo dejado atrás una vida corrupta, esclavizada por el pecado y condenada al infierno, ahora debemos, con toda diligencia (esfuerzo), dedicarnos a nuestro crecimiento espiritual, a crecer en santidad y en conocimiento del carácter de nuestro Dios trino por medio de su Palabra escrita. A continuación, Pedro nos muestra, a manera de una escalera, las virtudes que deben formar y adornar nuestro carácter cristiano. La fe es el primer escalón en nuestro ascenso hasta llegar a la morada eterna:

Añadid a vuestra fe, virtud...

La virtud conlleva una calidad de vida que hace sobresalir a quien la posee como una persona excelente en medio de los demás; es una energía moral que produce obras de excelencia.

A la virtud, conocimiento...

Este conocimiento deriva del entendimiento y

la sabiduría que proviene del estudio diligente y la meditación de las Escrituras, lo cual nos ayuda a aplicar la verdad con sabiduría.

Al conocimiento, dominio propio...

Esto significa tener bajo control todo lo que pertenece a la vida pasada, todo lo que ofende a Dios e impide el desarrollo normal de la vida cristiana.

Al dominio propio, paciencia...

Resistencia bajo la presión de la prueba, y perseverancia en hacer lo correcto, sin ceder a la tentación, no con una actitud pasiva, sino motivadas por la esperanza de la vida eterna.

A la paciencia, piedad...

Piedad es la cualidad que nos ayuda a vivir con reverencia, lealtad y obediencia a Dios.

A la piedad, afecto fraternal...

Esto es, la disposición voluntaria de servir a nuestros hermanos sacrificialmente.

Y al afecto fraternal, amor.

El amor que somos llamadas a practicar no es nuestro, sino de Dios. Él lo derramó en nuestros corazones.

“Porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado” (Ro. 5:5).

Cristo encerró toda la ley bajo estos dos mandamientos: **“Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente... y amarás a tu prójimo como a ti mismo”** (Mt. 22:37-39).

“Si estas cosas están en vosotros, y abundan, no os dejarán estar sin fruto en cuanto al conocimiento de nuestro Señor Jesucristo”.

Tu meta y la mía está en el cielo, prosigamos pues hacia ella a la vez que crecemos en santidad, amor y servicio a Dios y los unos hacia los otros. 



TRASTORNOS DEL LENGUAJE EN LA EDAD INFANTIL

Por Verónica Santos Rivas
(Maestra en Educación Especial)



Cuán importante es para toda la familia, en especial para las madres, la comunicación, el lenguaje en nuestros hijos. Expresarse sana y amorosamente tiene un excelente efecto. Así lo dice Proverbios 15:23: **La palabra a su tiempo, ¡cuán buena es!** En este artículo compartiremos la importancia del lenguaje en nuestros niños, en la edad infantil, y las alertas que éste tiene, o su ausencia, para evitar un trastorno del lenguaje.

Vivimos en la era de la comunicación plena, donde casi todos los niños nacen sobre estimulados de medios de comunicación. Sin embargo, en la clínica de logoterapia, cada día encontramos a familias preocupadas por la falta de un buen lenguaje en sus hijos, o la ausencia del mismo. **¿Cómo detectar estos problemas para intervenir a tiempo?**

Es de vital importancia que las familias tengan presente que la adquisición del lenguaje se realiza dentro de contextos que tienen un significado personal para los niños, estimulando, por tanto, el deseo de comunicarse. Ellos desarrollan su lenguaje interactuando con los adultos, principalmente con la madre y luego con los de su entorno cercano, posteriormente docentes, etc. Partimos de premisas tales como *que su cerebro es flexible y se estimula con cada mirada, juego, caricia que recibe del mundo exterior, y que es en los primeros meses e incluso primeros tres años, vitales para desarrollar y estimular todas las áreas cognitivas, en especial el lenguaje.* Por lo tanto, en

estos tres primeros años en que los niños se encuentran en el seno familiar, es primordial que reciba afecto, estímulo y un ambiente de acogida y amor.

Según Johnson W. (2003), **el lenguaje es la capacidad que tienen las personas para expresar su pensamiento y comunicarse, por medio de un sistema de signos vocales y ocasionalmente gráficos; es así como la persona tiene la capacidad de simbolizar sus pensamientos y sentimientos tanto orales como escritos.**

Estimular el lenguaje oral es el primer paso de las familias; el habla es tan natural y necesaria para el ser humano, que se vuelve imprescindible para toda la vida. En cuanto a lo familiar, emocional, social – cultural y la estimulación del ambiente, son tanto o más importantes que la conformación biológica. El desarrollo del lenguaje en el niño y la niña va a estar íntimamente ligado con la incorporación de los sonidos de las palabras, y la internalización de estos sonidos asociados a signos o símbolos, que a su vez tendrá que reproducir mediante el habla.

Es por ello que la **estimulación ambiental** es muy importante; ya los niños internalizarán y asimilarán los signos de su ambiente a medida que sus funciones de la inteligencia se vayan desarrollando. Entonces, en los dos o tres primeros años de vida del niño, es muy importante escuchar palabras agradables, dulces, *bien pronunciadas*, enseñando a través de imágenes el vocabulario del entorno. **Debemos exigir que el niño pronuncie la palabra**

de lo que desee, y no sólo se acostumbre a señalarlo. Es normal que en los primeros dos o tres años estén las primeras dislalias, el cambio de un fonema por otro. Por ejemplo, muchos niños pequeños para pronunciar la palabra “casa”, suelen decir “chasa”; esto no es un trastorno, no al menos en este tramo etario de la vida del niño. Cumplidos los cuatro años del niño, debemos saber que todo su lenguaje, expresivo comprensivo, debe ser correcto. Si nuestro niño **está terminando su cuarto año de vida** y aún persisten cambios o sustitución de fonemas por otros, o ausencia de lenguaje verbal, es preciso que un especialista comience a buscar la causa del retraso del lenguaje o los motivos de las dislalias, descartando en primer lugar causas orgánicas, es decir, problemas orales, como alteraciones en la lengua o en el paladar, un frenillo corto (el pliegue que hay debajo de la lengua) por ejemplo, que puede limitar los movimientos de la lengua; o causas de otro trastorno, como es el caso en los niños con TEA (Trastorno del Espectro Autista). También, problemas auditivos, neurológicos.

Los trastornos del lenguaje no tienen por qué tener asociadas dificultades cognitivas, pero pueden traer a las familias mucha angustia, ya que pueden afectar la expresión, la comprensión, la morfosintaxis, la semántica, o la fonología en los niños. **Un tratamiento a tiempo puede mejorar mucho la calidad en la comunicación en los niños.** La ausencia del diagnóstico a tiempo, trae muchos problemas en la escolarización del niño, en la escritura, comprensión de las consignas, en el cálculo y problemas atencionales.

Las familias debemos estar alertas a estas señales:

Antes de los 18 meses, no responde a su

nombre, no aparecen las primeras palabras, no responde a indicaciones básicas como “dame”; ausencias de gestos sociales.

A los 2 años, vocabulario menor a cincuenta palabras. No relaciona dos palabras. No puede seguir una instrucción simple.

A los 3 años, casi el 50% no se le entiende. No es capaz de realizar una frase corta, no relaciona pasado, hoy y futuro.

Estas son algunas señales que presentan los niños pequeños que pueden estar requiriendo una atención específica en el lenguaje.

Hay algunas cosas importantes que deseo decirte; ante toda duda o sospecha, temor sobre la presencia de algo en la vida de tu niño, llévalo a los pies de la Cruz. El Señor oyó el clamor de la mujer Sunamita (2 Reyes 4) y le dio aliento de vida al niño. Desarrolla el hábito de ir a Cristo, con toda oración y súplica por tu hijo o aquello que te angustia o tiene ansiosa (Filipenses 4:6-7). Estimula con palabras de aliento y ánimo a tu hijo. Dile cosas dulces, muéstrale cómo decir la palabra hablada.

Evita poner en evidencia sus errores al hablar. En cambio, ayúdale en forma lenta y persistente a pronunciar más y mejor.

Apoya los tratamientos del fonoaudiólogo en casa, en forma de juego.

Aprovecha las situaciones cotidianas del hogar, pásate todo el día hablándole. Nombra los alimentos en la tienda de comestibles, señala objetos de

la casa, enseña a preparar las cosas. Habla la Palabra de vida a tu hijo, enséñale las verdades, aunque aún no emita palabra.



Los trastornos del lenguaje no tienen por qué tener asociadas dificultades cognitivas

Escudriñando cada día..

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

EJEMPLOS PRÁCTICOS PARA LA VIDA

En el evangelio de Juan, el Señor Jesús es presentado como Dios; Él y el Padre, uno solo. Cada uno de los milagros es, en realidad, una señal para demostrar que en Jesús estaba todo el poder de Dios, pero, además, cada uno de los relatos nos deja ejemplos prácticos para nuestra propia vida como cristianas. Y alguno de esos ejemplos los vamos a considerar hoy.

A. Bodas en Caná de Galilea (Jn.2:1-11)

En Jn.2 :1-11 se nos relata el principio de señales que hizo Jesús, manifestando su gloria. Fue en una boda a la cual había sido invitado con sus discípulos; también estaba allí su madre. Podemos considerar en esta parte del relato, que el Señor no solo atendió a los enfermos y a aquellos que sufrían, sino que también compartió con aquellos que estaban alegres festejando. A nosotras también se nos dice en **Ro.12.15: "Alégrense con los que están alegres y lloren con los que lloran"**.

El vino, en las bodas de la época, era un elemento fundamental de agasajo del anfitrión, y ocurrió que en determinado momento se acabó. María se preocupó por esto, posiblemente hayan sido parientes o amigos cercanos y:

1) Lleva su preocupación al Señor Jesús. Seguramente no era ella la responsable de que faltara el vino, pero se preocupó considerando que ello sería un elemento negativo en aquella fiesta. Aunque no tendríamos que preocuparnos muchas veces por algunas cosas, sin embargo, Jesús está dispuesto a oír nuestro

problema y respondernos, es el mejor lugar adonde podemos llevar nuestras cargas. Eso hizo María. **"Entrégale tus cargas al Señor, y él cuidará de ti, no permitirá que los justos tropiecen y caigan" (Sal.55:22).**

"Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y él hará" (Sal.37:5).

El Señor Jesús sabía que cada manifestación de su gloria implicaba la persecución de los judíos que no creían en su deidad, por eso la respuesta a su madre en el v.4: "Mujer, ¿eso qué tiene que ver conmigo? ... Todavía no ha llegado mi hora". Pero a pesar de su inoportuno pedido, Jesús obra maravillas en aquella fiesta.

2) María sabía que para que Él obrara había que hacer todo lo que él decía, y se lo comunica a los que servían. ¡Qué importante es ser obedientes a la voz de Dios para que Él obre en nuestras vidas! Dijo el Señor: **"Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco, y me siguen" (Jn.10:27).** Hemos de seguir y obedecer a Jesús aun en circunstancias que no comprendemos.

3) Los servidores debieron llenar a pedido de Jesús aquellas tinajas de piedra con agua. ¿Qué habrán pensado mientras hacían esta tarea? Seguramente no entendían qué iba a hacer Jesús, ni cómo, pero obedecieron. Aunque no veamos cómo va a obrar Dios en nuestra vida, descansen en Él cuando estamos haciendo Su voluntad. El capítulo 1 de Proverbios dice el temor al Señor es el principio de la sabiduría, y luego señala lo importante que es hacer lo bueno, que es la voluntad de Dios, y no nuestro propio camino:

"...el que me obedezca vivirá tranquilo, asegurado y sin temor del mal" (Pr.1:33).
"Por tanto, vivan como hijos obedientes de Dios. No vuelvan atrás, a su vieja manera de vivir, con el fin de satisfacer sus propios deseos. Antes lo hacían por ignorancia, pero ahora sean santos en todo lo que hagan, tal como Dios, quien los eligió, es Santo" (1P.1:14-15).

Y al final del relato vemos lo maravilloso del milagro de Jesucristo; sacan el agua de las tinajas, transformada instantáneamente en vino del mejor, como comprobó el encargado del banquete cuando lo probó (Jn.6:9-10).

Así es el Señor cuando le dejamos obrar en nuestras vidas, cuando somos fortalecidas interiormente por su Espíritu, cuando vamos creciendo en el conocimiento del amor de Cristo, para ser llenas de la plenitud de Dios: Obra en nosotros, con Su poder, en una forma que no pensábamos.

"Al que puede hacer muchísimo más que todo lo que podamos imaginarnos o pedir, por el poder que obra eficazmente en nosotros, ¡a él sea gloria en la iglesia y en Cristo Jesús por todas las generaciones, por los siglos de los siglos! Amén" (Ef.3:20-21).

B. Sanidad del paralítico de Betesda (Jn.5:1-18)

Esta señal la realizó Jesús en Jerusalén, cerca de la puerta llamada de las ovejas. Allí había un estanque llamado en hebreo "Betesda", que significa casa de misericordia, por los milagros que se producían en el lugar de tanto en tanto. Tenía cinco pórticos cubiertos, donde se hallaba una multitud de enfermos, ciegos, cojos, paralíticos... ¡Qué panorama tan triste de nuestra naturaleza condenada a morir! Pero ¡cuánto más triste es saber que las multitudes, aunque en apariencia su cuerpo está sano, tienen muerta el alma en delitos y pecados! Cristo espera que acepten la vida que Él nos da.

1) La sanidad del cuerpo de "algunos" mientras estamos en este mundo, es soberanía y propósito perfecto de Dios para cada uno. Las aguas del estanque se movían por un fenómeno sobrenatural; nuestras Biblias dicen que un ángel venía y movía las aguas. No está

el v.4 en los manuscritos más confiables, pero lo cierto es que algo sobrenatural que venía de Dios ocurría, y bien podía ser que uno de sus servidores, los ángeles, lo hiciera. El milagro se producía en el primer enfermo, de cualquier enfermedad, que descendía al agua cuando ésta se movía. Evidentemente, un paralítico no podía hacerlo solo; necesitaba alguien que se compadeciera de él, alguien que ya había sido sanado.

2) Muchas veces, como seres humanos que somos, una vez que resolvimos nuestro problema, nos olvidamos de aquellos que necesitan ayuda. Dice Fil.2:4: "No se preocupen solo de sus propios intereses, sino también procuren interesarse en los demás". El Señor Jesús, que es Dios y conoce todas nuestras vidas, vino a ese estanque de Betesda y miró a este hombre paralítico que llevaba 38 años enfermo. Su voluntad misericordiosa era hacer una obra de sanidad en él, y le preguntó si quería ser sano. Parece una pregunta obvia, pero ¡cuántas personas a las cuales se les predica el Evangelio y se les advierte el peligro de no aceptar la salvación por medio de Jesucristo, no quieren hacerlo! Y el Señor no fuerza a nadie... Este hombre respondió: **"no tengo quien me meta en el estanque cuando se agita el agua, y entre tanto que yo voy, otro descende antes que yo"**. Esa respuesta demostraba dos cosas: una, que quería ser sano y, segundo, que se reconocía incapaz de hacerlo.

3) Pero Cristo le sana sin necesidad de que él se meta en el estanque. Y con Su poder y a la orden de Jesús: **"levántate, toma tu lecho y anda", este hombre puede levantarse y andar. ¡Maravilloso Dios, que puede cambiar las circunstancias completamente cuando está dentro de su voluntad!**

4) Siempre ha habido religiosos sin fe verdadera, y en el relato también los hallamos; los judíos que viendo que el paralítico había sido sanado y le habían ordenado llevar su lecho en día de reposo, buscaban al hombre que lo había hecho. No hicieron hincapié en el beneficio, ni la señal que no podía ser de otro que Dios mismo, que tiene autoridad para hacerlo. Eran religiosos, pero no tenían relación con Dios; si no, le hubiesen reconocido y obrado con el mismo amor que Él para con este hombre (Sal.25:14). ¡El Señor nos dé sabiduría espiritual y percepción, para crecer en el conocimiento de Dios! 

No seré conmovida...

Por Carolina Waters

Llegó a nuestras manos la autobiografía de Carolina Waters a través de su yerno Kent B. Albright, esposo de Connie, su primogénita, inesperadamente llevada por el Señor a los veintiún años. Agradecemos a Kent quien, considerando de interés el testimonio de Carolina, nos lo hizo llegar. Por nuestra parte es un placer y privilegio darlo a conocer, aunque bastante reducido, a las lectoras de "Caminemos Juntas".

Nací en Georgia, EE.UU., en 1936. La más pequeña de tres hermanas. Mi madre, ama de casa; mi padre, mecánico. Mi niñez fue sencilla, sin complicaciones.

No había lugar para la iglesia en nuestro hogar. Un día una amiga me invitó a una cercana. Tenía siete años, pero como no comprendía eso de que María era la madre de Jesús, y que José no era su padre, sino Dios, no volví más.

Iba por mis diez años cuando nos trasladamos a Florida, donde mis padres compraron una casa junto a un lago. Pese a la enorme hipoteca, salíamos adelante, hasta que mi padre murió repentinamente de un derrame cerebral. Nuestra vida se complicó grandemente. Mi madre intentaba trabajar, pero tenía muchos problemas de salud. Yo, con doce años, estaba todavía en el colegio. Nos preguntábamos qué sería de nosotras.

Recuerdo que, ingresado mi padre en el hospital, yo esperaba en el coche e **intenté hacer un trato con Dios**: Si lo salvaba, creería en Él. Pero murió. Así se instaló la rebeldía en mi vida.

Mis hermanas ya estaban casadas, y sentía pena de mi madre que tenía que trabajar para sacarme adelante. Rebelde contra tanta pobreza, me planté y le dije que ese día no iba al instituto, y que no pensaba ponerme aquel vestido de cuadros rojos nunca más. ¡Qué correctivo me dio! Fui al instituto. Aquello me ayu-

dó mucho con mi actitud. Tenía catorce años. Al año siguiente empecé a salir con chicos. **Sólo Dios me preservó de caer en pecado**, por mi estilo de vida, manera de vestir, lugares frecuentados...

Cuando cumplí los quince, noté que un compañero de clase se fijaba en mí. Tenía mi edad. Alto, guapo... Me pidió salir con él, y así iniciamos una relación que ha durado hasta ahora. Lo importante fue que él, Mario, **comenzó a hablarme de Dios** y, por miedo a su rechazo, le dije que era creyente. Días después le confesé mi mentira y añadí que no creía en nada, pero aceptaba hablar con un vecino suyo que se preparaba para ser predicador.

Una noche tuve que ingresar en el hospital, y un pastor que lo visitaba me preguntó si era creyente. Al saber que no, **me animó a arreglar cuentas con Dios cuanto antes**.

Los padres de Mario me invitaron a pasar un domingo con ellos. Estando en su casa, se acercó el vecino mencionado y me habló de mi problema espiritual. **Fue el día más importante de mi vida**. Tras oír **el evangelio puro** por primera vez, me arrepentí de mis pecados, creí en Jesucristo con todo mi corazón, le pedí perdón y lo acepté como mi Salvador. En ese momento me salvó y me convertí en Su hija. Tenía quince años.

Mi madre se alegró mucho al contárselo. Entonces empecé a asistir a la iglesia cuyo pastor

era... ¡el que me había hablado en el hospital! Allí confesé públicamente mi fe en Jesús y me presenté para ser bautizada una semana después, junto con otros nuevos creyentes.

Un día un misionero visitó nuestra iglesia, presentó su carga por otros países e invitó a los jóvenes a dar su vida para servir al Señor como misioneros. **Mario y yo pasamos adelante**. Empezamos a hacer planes: Terminados nuestros estudios obligatorios iríamos a un Instituto Bíblico. Así lo hicimos. Tras graduarnos, en 1954, ingresamos en uno, en Missouri, para un curso de tres años, que nos ayudaría a estar mejor equipados para servir al Señor fuera de nuestro país.

Fue bastante difícil el primer año, porque tuvimos que trabajar mucho para costear los estudios, además de asistir a clase los cinco días de la semana, y ser bajísimos los salarios allí.

Pasado el primer año de estudios decidimos casarnos. Teníamos poquísimo dinero para la comida, pero **nunca pasamos hambre**. En una huchita guardábamos nuestra ofrenda misionera, pero, además, si al vaciar Mario sus bolsillos caía algo al suelo, también lo echábamos. Cobrábamos los viernes. Cuando un jueves se le cayeron los últimos cincuenta centavos que teníamos e iba a echarlos



año 1957, y **aprendimos lecciones inolvidables**.

Respecto al campo misionero, debíamos tener veinticinco años y haber pastoreado una iglesia. En parte teníamos esto último, pero no la edad. Mientras tanto, Dios nos abrió una puerta en una iglesia en Florida, donde Mario y yo pudimos trabajar.

Con veintiún años, la misión decidió que éramos lo bastante maduros como para irnos a Uruguay. Dios proveyó mediante iglesias que se comprometieron a ayudarnos con sus oraciones y ofrendas, y salimos hacia allá. Aun cuando afrontábamos las dificultades del nuevo idioma, decidimos empezar cultos en nuestro apartamento. ¡Acudieron once personas!

En 1969, **tras doce años en Uruguay**, y haber empezado varias iglesias y atendido a otras en ausencia de sus pastores, Mario sintió que debía iniciar una nueva obra en otro país. El Señor lo guió **a España**. Yo me rebelaba ante esta decisión, por el trastorno que implicaba para mí y los tres hijos que ya teníamos, pero al fin cedí a la voluntad de Dios. Las iglesias siguieron apoyándonos. En 1971 estábamos en Madrid, donde pudimos -no sin las consiguientes dificultades- abrir una

Dios nos ayudó a remontar la tremenda tristeza y debilidad

a la huchita, le dije que **los misioneros podían esperar un día**, mientras nosotros necesitábamos pan para el día siguiente. **Pero se negó**, diciendo que debía cumplir lo prometido a Dios; que Él proveería.

Al mediodía del viernes, una carta de mi madre incluía un billete de un dólar. ¡Dios nos daba el doble de lo ofrendado! ¡Qué lección en cuanto a ser generosos con las misiones!

Ocurrió que cierta pequeña iglesia momentáneamente sin pastor, a 120kms., solicitó la ayuda de un estudiante del Instituto, y Mario fue el elegido. Fuimos todos los domingos, hasta el

iglesia, y luego, en Guadalajara, ciudad cercana, un lugar de campamentos y otra iglesia que pudimos ver crecer.

Todo, **entremezclado con pérdidas irreparables**, como las muertes de dos hijas y graves enfermedades. Dios nos ayudó hasta aquí -más de 59 años de casados, y en Su servicio- a remontar la **tremenda tristeza y la debilidad**, apoyándonos en el versículo escogido años atrás:

"He puesto al Señor siempre delante de mí. Porque está a mi diestra, no seré conmovido" (Sal.16:8).

COMUNICANDO...



...DE LAS REDACTORAS

Despedida de mis queridas lectoras: Queridas hermanas y amigas lectoras de la revista *Caminemos Juntas*. Ha sido para mí un privilegio que me ha dado el Señor, escribir en la página de "Consultorio Médico" ¡durante casi 22 años!

Fue un ministerio que enriqueció espiritualmente mi vida, y espero que también haya sido una gran bendición para cada una de ustedes.

La página queda a cargo de la Dra. Florencia Kozak,

una sierva de Dios, y sin duda sus artículos serán de bendición para todas ustedes.

Siento una profunda nostalgia al dejar este ministerio, pero seguiré orando para que Dios enriquezca espiritualmente vuestras vidas con esta preciosa revista, y continuaré unida a ustedes por la comunión que tenemos los hijos de Dios.

Un abrazo en Cristo.

Dra. Alicia Trovato de Úngaro (Argentina)

...DESDE CUBA

Queridas hermanas de este hermoso ministerio... Les escribo y les digo que hace un tiempo no escribo por motivos diferentes, pero siempre con el deseo de hacerlo... La revista sigue siendo una gran bendición para mi vida y la de otras. Ayer hice entrega en la iglesia de la revista repetida a la hermana que atiende el ministerio de mujeres, para que así la pueda compartir con las demás hermanas. Si Dios quiere, seguiremos conectadas por medio de este gran ministerio... Bendiciones y que el Señor las siga prosperando.

Sayli García (Cuba)

Es mi deseo, y seguramente del Señor, se encuentren bien todos por allá. Nosotros, bien, gracias a Dios. Con luchas y pruebas, pero en Cristo somos más que vencedores. La Palabra de Dios dice: Regocijaos en el Señor siempre, y otra vez digo: Regocijaos. Siempre es un placer y un gusto, además, poder escribirles, y así cultivar la camilla del amor fraternal entre hermanas. Creo que son tiempos difíciles y que debemos más que nunca orar los unos por los otros, sin tener en cuenta la distancia. Pues el Dios al que sirvo no conoce de fronteras, ni límites, ni barreras. Por tanto, mi oración al Señor es por ustedes, quienes dejan una huella en todo aquel que lee humildemente una de las páginas de *Caminemos Juntas*. Un abrazo en mi nombre.

Yanely (Cuba)

¡Es tan bueno poder escribirles! Le agradezco mucho al Señor, y a ustedes, por el envío que me hacen cada dos meses de la maravillosa revista. Es tan agradable disfrutar de los artículos... cada uno es especial, como un bálsamo. En el día de ayer recibí la correspondiente a los meses marzo y abril, y disfrutaba muchísimo al pasarle la vista a cada artículo ¡gracias, mis queridas hermanas! Todos los viernes la compartimos en mi asamblea local. Luego de tener un tiempo de oración, disfrutamos un pequeño grupo de hermanas de la maravillosa revista, aprendemos muchísimo. Pasamos un tiempo muy bueno, dialogando entre nosotras. Deseo con todo mi corazón que nuestro buen y gran Dios les bendiga de una manera especial, como solo Él sabe y puede hacerlo. Y recuerden siempre, mis queridas hermanas, que vuestro trabajo en el Señor no es en vano. Con un abrazo desde La Sierra Maestra, su hermana en Cristo

Yanet Carrión Rodríguez (Cuba)



¿Cómo estás tomando tu presión arterial?

Por Florencia Kozak - Médica especialista en Medicina Interna

Comenzamos el año y muchas de nosotras planificamos los turnos para hacer nuestro chequeo anual. De acuerdo a tus necesidades y antecedentes médicos, seguramente pides turno con un médico clínico, un cardiólogo o un ginecólogo. Para el profesional de la salud es de buena práctica realizar una toma de tu presión arterial en su consultorio. Sin embargo, muchas de nosotras tenemos en nuestras casas un tensiómetro, ya sea digital o con manómetro, y solemos tomarnos la presión cuando nos duele la cabeza o en situaciones estresantes. La pregunta que surge es: ¿Estoy tomando correctamente la presión? La manera en que lo hago, ¿influirá en el resultado? Aunque es una práctica habitual, la toma de presión debe hacerse de forma adecuada, ya que el resultado que indique nuestro tensiómetro no sólo impactará en nuestra salud física sino también en la mental.

Están descritas dos formas de medir la presión arterial en forma ambulatoria, que permiten contar con múltiples lecturas y ayudan a que el paciente no se vea influenciado por temores que pueden presentarse cuando acude a la consulta médica. La medición ambulatoria de presión arterial (MAPA) es un método que la evalúa durante 24 horas, estando en reposo o actividad, y en forma nocturna. Por otro lado, la medición domiciliar de presión arterial (MDPA) mide la presión a mediano y largo plazo, y en reposo.

En tercer lugar, tenemos el método mayormente utilizado: la auto medición de la presión arterial (AMPA). Un detalle que debemos tener en cuenta es verificar que nuestro tensiómetro esté validado por un ente competente (como puede ser la Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial). Aunque la tecnología pueda estar al alcance de la mano y tengamos un reloj inteligente que mida la presión arterial, debemos considerar que esta medición no ha sido avalada con fines médicos; lo recomendado

por las sociedades médicas son equipos automáticos o semiautomáticos con un manguito adecuado a nuestro brazo.

¿Cuándo medir nuestra presión y cómo? Si tu médico pide que hagas una medición de la presión arterial, seguramente te indicará cómo hacerlo. Te presento unas recomendaciones que pueden ser útiles: Tomar la presión 4 veces al día: dos tomas matutinas (previo al desayuno y toma de medicación) y dos vespertinas (previo a cenar y a tu última toma de medicación).

Sentarse con la espalda apoyada en el respaldo y los pies apoyados en el piso; es decir, **no** podrás tener cruzadas las piernas. Tu vejiga debe estar vacía. Permanecer en reposo, sin hablar, con el brazalete de tu tensiómetro colocado en el brazo desnudo y éste apoyado en la mesa, preferentemente a la altura del corazón.

Luego de seguir estas indicaciones, podrás tomarte la presión dos veces, con diferencia de 1 minuto. Estos valores los anotarás en una grilla (tabla), sin aproximar, agregando una nota al margen observando por qué te tomaste la presión en ese momento.

Una vez que hayas realizado esto durante 4 ó 7 días consecutivos, podrás mostrárselo a tu médico para que analice los cambios de tu presión arterial. El consenso de expertos fija como punto de corte una presión arterial de 135/85 mmHg; sin embargo, es muy importante que el valor sea evaluado junto con el médico de cabecera, teniendo en cuenta tu historial médico.

Recuerda la importancia de tu salud, y la forma de mantener una correcta presión arterial con una dieta sana y balanceada, preferentemente sin agregados de sal, acompañada con actividad física adecuada a tus necesidades.



¡¿MANÁ?!

Por Gloria Rodríguez Valdivieso



Sevilla. La apacible vida monástica en torno al trabajo, la oración, el estudio, repentinamente experimentó un cambio rotundo. “¿Qué es esto?”, se preguntaban los monjes, asombrados. Fue como lo que los israelitas, viendo la tierra cubierta con lo que sería su pan durante cuarenta años, exclamaron: “¿Maná?” (cuyo significado es “¿Qué es esto?”). ¡Era pan venido del cielo! Y **en el monasterio** había llovido el verdadero Pan de Dios.

La onda expansiva de la explosión corrió irrefrenable por toda Europa. **¡Había estallado la Reforma!** La mecha ardió con las 95 tesis expuestas por Lutero en la puerta de la iglesia de Wittenberg, Alemania (Siglo XVI).

Había por entonces en Ginebra (Suiza), españoles temerosos de Dios, amantes de las Escrituras, que abrazaron las enseñanzas de este monje singular, católico, quien, anhelando una iglesia santa, creyó su deber denunciar sus abusos con las indulgencias, con cuyos beneficios se sufragaría la Cúpula de San Pedro.

El predicador de ellas pregonaba que, comprándolas, los tormentos del Purgatorio -¡inexistente!- de un familiar muerto, menguaban justamente al tintinear las monedas en su bolsa. Además de este engaño, **Lutero exponía verdades de la Palabra de Dios, contrastándolas con las**

Casiodoro de Reina y Cipriano de Valera, dos monjes traductores, en el monasterio de S. Isidoro del Campo

enseñanzas sin fundamento bíblico, con que tenían subyugadas las almas: Dios no exigía para nuestra salvación, sino el arrepentimiento de los pecados y la fe en quien por ellos ya pagó. “Justificados, pues, por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo” (Ro-

manos 5:1). ¡Todo cuanto recibimos de Él es por pura gracia! Y... que “hay un solo Dios, y un solo mediador entre Dios y los hombres, Jesucristo hombre” (1Timoteo 2:5). ¡Verdades explosivas! Con la agilidad adquirida por la imprenta, los españoles en Ginebra se apresuraron a editar porciones de las Sagradas Escrituras, ¡poder de Dios! La onda expansiva llegó a nuestro suelo patrio con Julianillo Hernández, un arriero que se comprometió a esconderlas entre su mercancía, e introducir las en el país, a riesgo de su propia vida. Murió en las hogueras de los inquisidores, y, al parecer, con los tormentos, denunció a otros creyentes en la Verdad que él mismo les había facilitado. Los espías los encontraron. **De los monjes de Santiponce, tan gratamente sorprendidos por el “maná”, doce huyeron hacia Ginebra** temiendo el trato inhumano de los inquisidores. Entre ellos **Casiodoro de Reina**, a quien debemos la traducción de los originales hebreo, griego y arameo, de la Biblia del Oso; y **Cipriano de Valera**, que muy acertadamente la revisó. El anhelo de ambos en este difícil empeño de trasladar a nuestra lengua toda la Biblia, fue: “la gloria de Dios y el bien de la Iglesia española”. Muchas oraciones y lágrimas se han derramado ante el Eterno con su lectura y meditación, y por el esfuerzo de ellos, ¡tantos hispanoparlantes le han glorificado durante siglos hasta hoy! Mérito grande, grandemente ignorado.

Lo que sucediera tras los muros del Monasterio

en esos días de enorme gozo por el inesperado Pan de Dios, pero de espantosa agonía ante las amenazas de los enemigos de la fe, Chari Morillo lo imagina y plasma poéticamente en la página siguiente...



A los monjes del monasterio de S. Isidoro del Campo

Si estas gélidas paredes de piedra nos hablaran...
Si estos ancianos muros derruidos nos contarán...
De aquellas largas noches a la luz de tenues lámparas...
De aquellas conversaciones prolongadas en las salas...
En los silencios más estrictos y en las frías madrugadas...
Vocecillas entrecortadas por la fascinación de las almas frente a la Verdad descubierta en las amarillentas páginas

de aquel Libro sagrado que revela la Palabra.
La Palabra sin los atavíos con que la religión la disfrazara.
¡Ay! si hablaran los pasillos, las cámaras y las ventanas, donde, tal vez, alguna lágrima en sus pretilos se posara.
Mezcla de dolor y temor, de ira, de gozo y rabia, por el hallazgo más grande que la historia no contara;
Por intereses y mentiras que la Verdad menoscaban...

¡Ay! si hablaran las paredes, si las mesas susurraran, de tantas horas en vela, de esas hermosas jornadas musitando mil secretos al calor de unas llamas...
Hombres inauditos, valientes; Héroes de la más noble causa. Heraldos que lo dieron todo por la razón más alta;
Que entregaron sus vidas por tan excelsa ganancia...

Por Chari Morillo

¡Feliz 2022!



“Todo lo hizo hermoso en su tiempo; y ha puesto eternidad en el corazón de ellos, sin que alcance el hombre a entender la obra que ha hecho Dios desde el principio hasta el fin”.

Eclesiastés 3:11



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