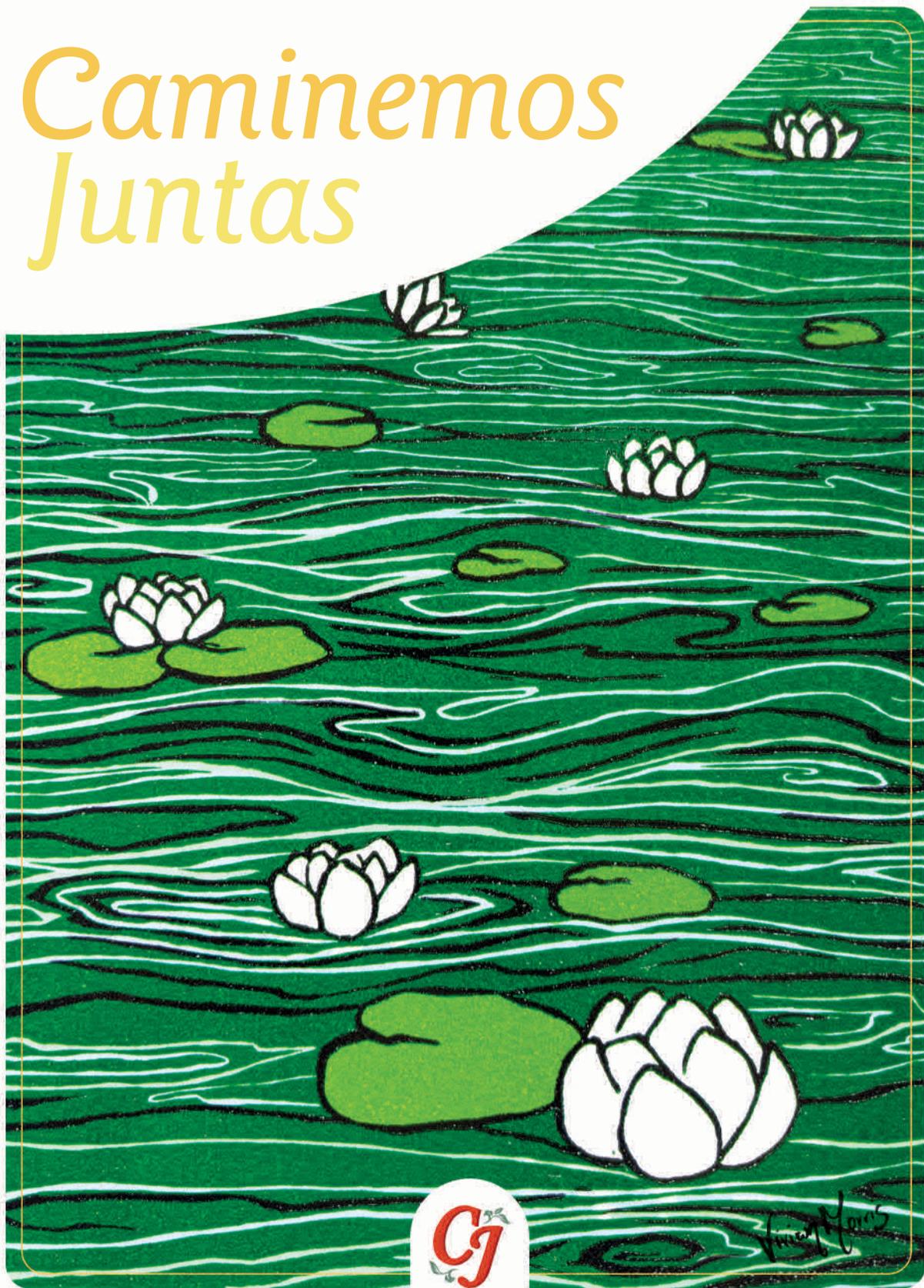


Camínemos Juntas

SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2022 • Nº 194



Verónica Harris

SUMARIO

AÑO 33
SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2022
Nº 194

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDEÑANDO CADA DÍA...

32

La presencia permanente de Dios
Raquel Vázquez de Campilongo
Bosquejos para estudios bíblicos, siguiendo en los pasos de los de Berea.

ARTÍCULOS

El secreto de la felicidad

4

Débora Fernández de Byle
¿Quién conoce mejor lo que nos hace felices?

Tengo una deuda contigo...

6

Natalia Falcón de Sese
¿Cómo puedo mostrar amor al que está a mi lado?



Esperanza segura en un mundo incierto

8

Chelo Villar Castro
Las pruebas de los cristianos son diferentes...

PLANTAS DE LA BIBLIA

10

La alcaparra
Mª Cristina Jamarlli
Aperitivo y estimulante.

Una oveja muuuuuuy satisfecha

12

Trini Bernal
Dios cuida de mí y de ti...

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

El aislamiento

14

G. Elisabeth Morris de Bryant
Un infiltrado destructivo.

TRAYENDO A LA MEMORIA

El desafío de ser "virtuosas"

16

Mabel Borghetti
¿Qué valores sostienen a tus virtudes?



Edificar la casa

18

Margarita Burt
El Dios que creó el matrimonio y la familia, sabe cómo hacerlos funcionar.

¡Cuidado con resbalar!

20

Dioma de Álvarez
Una falsa seguridad de bienestar espiritual es un resbalón terrible para el cristiano.

MÚSICA... Y LETRA

22

"¿Cómo podré estar triste?"

Mª Luisa Villegas Cuadros
Tres títulos para un mismo himno.

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

Sarai: una madre de fe

Ester Martínez Vera
Dios quiere cambiar nuestro lamento en danza.

PARA TI, AMIGA

26

Dolor en el corazón

Miriam M. Córdoba de Urquiza
Aunque el pecado abunda, la gracia de Dios abunda mucho más.

POESÍA

27

La fiesta de las bodas

Mª Jesús Pina Berdonces

LA EDAD DE ORO

28

Una mente piadosa

Pilar López de Corral
¿Realmente queremos ser mujeres guiadas por una mente piadosa?

CAPACITADAS PARA LA DISCAPACIDAD

La discapacidad:

"Los no alcanzados"

30

Verónica Santos Rivas
Puede que Cristo sea su único rescate en el mundo cruel con que se enfrentan...

MUJERES QUE DEJARON HUELLA

34

Maude Cary

Gloria Rodríguez Valdivieso
Su perseverancia es digna de imitar.

Hablar, gritar, susurrar...

36

Abigail Rodés
A veces, Dios nos susurra al oído...

Cuando Dios me dice que avance...

37

Mª Luisa Rodríguez de Córdoba
Dios está preparando un lugar para nosotras, y a nosotras para ese lugar.

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

38

Los beneficios del magnesio

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

CONSULTORIO MÉDICO

39

Un paso previo

Dra. Florencia Kozak
(Médica especialista en medicina interna)

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

**Año 33 • Septiembre - Octubre 2022 •
N°194**

DIRECTORA:

Elisabeth Morris de Bryant

ADMINISTRACIÓN:

Trini Bernal Boada

REDACCIÓN:

Débora Fernández de Byle
Gloria Rodríguez Valdivieso

DISTRIBUCIÓN:

Dámaris de la Paz Sánchez

REVISTA AUDIO PARA NO VIDENTES:

Laura González Fernández

DISEÑO EDITORIAL:

M. Viqueira

mviqueira@balerocreativo.com.ar

SUSCRIPCIONES

E-mail: admin@caminemosjuntas.org

Web: www.caminemosjuntas.org

Tel. y Fax: (34) 954.34.22.16

Dirección postal: Castilla, 63
41010 Sevilla - ESPAÑA

PORTADA:

Xilografía por Vivian Morris

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

Prohibida la reproducción de la portada.

Depósito Legal: J/168-1990

Publicación religiosa sin ánimo de lucro

OFRENDAS: ES84 2100 1611 1702 0003 0137
Caixabank

IMPRIME:

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

Revista bimestral



Editorial

Cada estación a Su tiempo

“Tú fijaste todos los términos de la tierra; El verano y el invierno tú los formaste” (Salmos 74:17)

El comienzo de cada estación muchas veces trae consigo añoranzas de experiencias pasadas, junto con las esperanzas de nuevas posibilidades para disfrutar los cambios que trae. Todas, seguramente, tengamos una estación favorita, ya sea la primavera, con sus brotes de nueva vida y flores que adornan y perfuman nuestro alrededor; el otoño, con los primeros vestigios de días frescos y los colores variados de las hojas que dan su último resplandor antes de caer; el verano, con su calor y la expectativa de algunos días de descanso en forma de vacaciones; o el invierno, con sus suéteres y abrigos, leña que con sus llamas nos calienta y celebraciones especiales.

Es maravilloso pensar que Dios controla cada uno de estos cambios y que cada estación está determinada por Dios.

La Biblia califica a los cambios en nuestra vida como estaciones; una continuidad de cambios, cambio tras cambio, algunos buenos, otros más difíciles, y otros que implican nuevos comienzos. Cuando los cambios nos hacen navegar a través de aguas tumultuosas, podemos perder la perspectiva y dejar que la negatividad nos angustie, en vez de asirnos del Ancla de nuestro ser, y confiar que Dios sigue al timón. Aunque nuestras circunstancias cambian, Dios no cambia; Él sigue en control y Su tiempo es perfecto. Aunque no lo comprendamos en esos momentos, podemos confiar en que Su plan es mejor del que podamos divisar nosotras. Si seguimos obedientes y fieles a Él a través de estas estaciones, Sus bendiciones no cesarán y “a Su tiempo segaremos si no desmayamos” (Gá. 6:9).

*En este número nos gustaría agradecer la fidelidad de nuestras redactoras. Una gran mayoría ha colaborado con la revista por muchos años. Otras nos acompañaron por un corto plazo. Y aun otras aportan sus artículos en momentos oportunos. Algunas de las que estuvieron con nosotras desde el comienzo, han pasado a la eternidad o, por su edad, han dejado para que otra más joven tomara su lugar. Recientemente tuvimos la triste noticia de la partida a la presencia del Señor de nuestra querida **Raquel Vázquez de Campilongo**, tras su lucha contra el cáncer. Ella estuvo escribiendo, fielmente, hasta el final, y sus estudios han sido una valiosísima contribución a la composición de cada número de nuestra revista; sabemos que han sido y seguirán siendo de bendición. La extrañaremos mucho aquí, pero sabemos que ya está en paz, sin dolor, y donde su labor recibirá el “bien hecho” de parte de su amado Señor.*

*Muchas veces nos asombramos de cómo Dios mueve a las autoras, que, sin conocer el tema de las otras, nos mandan artículos que sincronizan tan perfectamente con los demás... y notamos una afinada composición que solo Dios pudo haber orquestado. A cada una de ustedes les agradecemos, y contamos con su continuada colaboración al embarcarnos, el año que viene, en esta nueva estación digital de **Caminemos Juntas**.*

Demos gracias a Dios por cada estación en nuestra vida, cada prueba, cada cambio y cada nuevo comienzo, siempre confiando en que Él nos preparará para la próxima estación con renovadas y abundantes bendiciones.

Elisabeth

EL SECRETO DE LA FELICIDAD

Por Débora Fernández de Byle



o dejamos de oír en las noticias acerca de conflictos armados y enfrentamientos, a lo largo y ancho de este mundo. Nuestra conciencia y sentimientos se van cauterizando, porque vivir con el sufrimiento que pensar en el dolor ajeno nos produce, es duro y en la vasta mayoría de los casos no conduce a nada. Y los que formamos parte del pueblo de Dios, experimentamos lo que se nos dice en Isaías: “Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera” (26:3).

Nuestra relación con la paz, me llevó a pensar en la que tenemos con la felicidad, “porque hay un final dichoso para el hombre de paz” (Sal.37:37). Al igual que deseamos paz (interna y externa), todos deseamos felicidad, y ambas están estrechamente unidas. Isaías nos daba las pautas para conseguir la paz: tener siempre presente a Dios y su voluntad, en nuestra vida y comportamiento; perseverar en mantener nuestras ideas y pensamientos centrados en Él. Pero, **¿tenemos también en la Palabra de Dios las pautas a seguir para alcanzar la felicidad?** Desde luego que sí.

En las versiones más extendidas de la Biblia, ni siquiera aparece la palabra “felicidad”. Sí aparece su sinónimo, aunque muy poco; una de las veces, sorprendentemente en el libro de Job: “Si oyeren, y le sirvieren (a Dios), acabarán sus días en bienestar y sus años en **dicha**” (36:11). Pero, aunque apenas aparece la forma sustantiva de este concepto de felicidad, sí lo hace, y en abundancia, su forma adjetiva, sobre todo las palabras **dichoso o bienaventurado**, sinónimos, ambos, de feliz. Y el pensar en esto trajo a mi mente algo que muchas veces he oído acerca de la diferencia entre felicidad y gozo; que la felicidad depende de las circunstan-

cias exteriores, en tanto que el gozo reside en nuestra actitud ante esas circunstancias, sean buenas o malas. Por eso es imposible ser feliz cuando las cosas te van mal, pero sí se puede estar lleno de gozo en medio de esas mismas circunstancias.

Quizás Dios, en su perfecta sabiduría, nos quiere decir con esto que la felicidad no es tanto un estado objetivo, externo, sino que más bien reside en cada uno de nosotros; ser feliz es algo personal e intransferible, porque depende de la naturaleza de mis sentimientos. En palabras de la universal Elizabeth Bennet: “Yo nunca podría ser tan feliz como tú. Hasta que no posea tu disposición, talante y bondad, yo nunca podré experimentar tu felicidad”.

¿Quién sabe mejor que nadie qué nos hace felices? Por supuesto que nuestro Creador. Dios es quien nos diseñó, nos formó, nos dio vida... y no sólo biológica. También nos preparó el entorno y la manera en que deberíamos haber desarrollado ese aliento de vida que nos dio. Pero el hombre -nosotros-, Adán y Eva, la infravaloraron, y perdieron esa manera perfecta de vivir la vida; esa constante satisfacción que Él había preparado para nosotros. Pensemos un momento en esto, en las claves de ese feliz escenario.

Dios nos hizo a su imagen y semejanza, es decir, seres morales y espirituales. Por eso es **imposible ser feliz a aquellos que carecen de valores**; porque si no tienes un camino, no puedes alegrarte en la satisfacción de permanecer en él. Por eso es imposible ser verdaderamente feliz cuando estamos separados de Dios.

Dios nos hizo para señorear sobre el resto de la creación, dada nuestra diferencia con el resto de los seres vivos. Por eso es **muy difícil**

¿Quién conoce mejor lo que nos hace felices?

ser feliz para quienes no reconocen esto, para quienes se ven como un animal más, sin el reflejo de Dios en ellos. Así como es difícil ser feliz a quienes no cuidan de aquello que ha sido puesto bajo su responsabilidad.

Dios nos hizo para ser parte con otros. Por eso, el individualismo que nos abruma está alimentando **una sociedad triste y desesperanzada.**

Dios nos hizo para habitar en familia, varón y hembra junto con su descendencia, creando un vínculo especial entre el hombre y su mujer, para evitar la soledad. Ese diseño es perfecto, y es lo que debemos esforzarnos por conseguir. **Despreciar el diseño divino nunca ayuda a nuestra felicidad.**

Dios nos ha preparado una tierra con suficiente sustento para todos. Por eso, **cuando somos avariciosos y no damos a cada uno lo suyo, la felicidad se nos escapa** de entre las manos.

Dios preparó un lugar específico para el hombre, un huerto para que “lo labrara y guardase”, algo que hacer. Por eso, es imposible ser realmente feliz a aquel que no tiene una labor, una responsabilidad, porque **la meta no es un salario, sino un trabajo bien hecho, del cual podamos estar satisfechos.**

Dios nos puso límites. Él nos lo da todo, pero nos limita por nuestra propia seguridad y felicidad. Por eso **es imposible ser felices cuando transgredimos sus mandamientos y consejos.**

Todos sabemos que, a pesar del entorno perfecto, feliz y dichoso que Dios había concebido, creado y dado al ser humano, este decidió (en su libertad moral) que él podía hacerlo mejor... y en su soberbia lo intentó, pero nunca lo consiguió.

Si nuestro Hacedor sabe cómo hacernos felices y nuestra actitud y sentimientos se inclinan a Él para conseguirlo... ¡Hemos encontrado el secreto de la felicidad! ¡Sólo nos resta seguirlo y compartirlo! Porque se nos dice que: *Bienaventurado el pueblo cuyo Dios es Jehová (Sal.144:15). Bienaventurado el hombre que siempre teme a Dios (Pr.28:14). Bienaventurado aquel cuya delicia está en la ley de Jehová y en ella medita de día y de noche (Sal.1). Bienaventurado el que lee, y los que oyen las palabras de esta profecía, y guardan las cosas en ella escritas (Ap.1:3). Bienaventurados aquellos cuyas iniquidades son perdonadas (Ro.4:7). Bienaventurado aquel cuyo ayudador es el Dios de Jacob, cuya esperanza está en Jehová su Dios (Sal.146:5). Bienaventurado es el hombre a quien Dios castiga; por tanto, no menosprecies la corrección del Todopoderoso (Sal.5:17). Si alguna cosa padecéis por causa de la justicia, bienaventurados sois (1ªP.3:14). Bienaventurado el que piensa en el pobre (Sal.41:1). Se debe ayudar a los necesitados, y recordar las palabras del Señor Jesús, que dijo: Más bienaventurado es dar que recibir (Hch.20:35).*

Y además, no podemos olvidar **el tratado de la felicidad que nuestro Señor expuso en su Sermón del Monte**, recogido, por ejemplo, en Mateo 5. Ahí se nos presentan multitud de pautas para ser feliz, pautas quizás incomprensibles, políticamente incorrectas en nuestra era y sociedad, pero efectivas siempre. ¡Gocémos y alegrémonos, porque nuestro galardón es grande en los cielos!

No sigamos el ejemplo de Adán y Eva. **No seamos sabios en nuestra propia opinión, creyendo que sabemos lo que nos conviene o cómo conseguir ser felices. Vayamos a la Biblia**, el manual de nuestro Creador, para conseguir que su creación, que somos nosotros, funcione lo más felizmente posible. 

TENGO UNA DEUDA CONTIGO...

Por Natalia Falcón de Sese



No debáis a nadie nada, sino el amaros unos a otros...”. Intento no deber nada a nadie, sin embargo, aquí Pablo ¡arroja una lanza directamente al centro de mi corazón!

Tengo muchos hermanos en mi congregación, muchos de ellos están presentes desde mi niñez, otros se han ido incorporando a nuestra iglesia con el correr de los años, otros han sido preciosos amigos y compañeros de trabajo en el Señor, cada uno de ellos es parte de mi familia espiritual. Una familia que ha estado presente en momentos importantes de mi vida y también en aquellos momentos, como dijera una querida escritora: días de pan y agua, aquellos días comunes y corrientes que sólo parecen ¡un día más!

Cuando evalúo lo que Pablo dice, considero que no debo nada material a estos hermanos que ellos pudieran recriminarme; sin embargo, a la luz de la Palabra de Dios, mis ojos se abren y comprendo que tengo una gran deuda con ellos... **Tengo una deuda con todos y cada uno de mis hermanos... ¡Les debo amor!**

Cuando miro al Señor, dulcemente me recuerda: “Un mandamiento nuevo os doy: que os améis unos a otros”. Y otra vez aparece la misma palabra: **AMOR**. No dice “que os tengáis simpatía unos con otros” o “que seáis afines unos con otros”; el mandamiento que hemos recibido es: “amarnos unos a otros”. ¿Es esto difícil? A mi entender, ¡dificilísimo! Porque cuando observo a mi alrededor me doy cuenta, y lo digo con temor y sinceridad, de que son más las personas que no amo que las que sí amo... Sin embargo... ¡no tengo excusas!

En la familia de Dios debe abundar el **AMOR**, no puedo decir que es imposible alcanzar esto. Dado que en el libro de Romanos se nos dice que el **“amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo”**, ese gran amor de Dios, el amor “ágape”, ese

amor que nos habla de una entrega total, es el amor que nos ha sido dado. “De tal manera amó Dios”, tan grande y tan incompresible fue su amor “al mundo”, a nosotras, que estábamos perdidas y sin esperanza, “que ha dado”, ha “entregado” lo más precioso que tenía: “su único Hijo”, para que cada una de nosotras “no se pierda mas tenga vida eterna”... ¿Entiendes lo que quiero decir? Ese mismo amor de Dios fue derramado en cada uno de nuestros corazones, llenando el vacío que teníamos dentro, para que al ser llenas de ese amor podamos “entregarlo” a quienes nos rodean. **No podemos decir que estamos incapacitadas, no podemos decir que es un mandamiento demasiado alto, que nunca podremos cumplirlo aquí en la tierra, no podemos llamar al “amor” de otra manera que no sea “amor”. Dios no quiere otro tipo de amor de nosotras que no sea uno profundo y verdadero. Es imposible negar esto cuando en el Nuevo Testamento se nos dice ¡veintiuna veces! que nos amemos unos a otros.** Esto me recuerda a un padre o a una madre diciendo: ¡ya te dije tres veces que hagas esto! ¿Será que a nosotras también nos cuesta mucho entender... obedecer? Ya que el Señor se ha encargado de repetirnos lo mismo: 21 veces... Tal vez nos preguntemos ¿cómo puedo demostrar amor al que está a mi lado? **El Señor nos da una larga lista de instrucciones** para aprender a amarnos y demostrarlo. Encontramos 59 referencias bíblicas en el Nuevo Testamento que hablan de hacer algo los unos por los otros. ¿Te animas a leerlas conmigo?

Marcos: “Estad en paz unos con otros”

Juan: “Lavaos los pies los unos a los otros”; “Amaos los unos a los otros”

Romanos: “Prefiriéndoos los unos a los otros”; “Tened el mismo sentir unos con otros”; “Amaos unos a otros”; “No nos juzguemos los unos a los otros”; “Aceptaos los unos a los otros”; “Amonestaos los unos a los otros”; “Saludaos los unos a los otros con un beso santo”.

1ª Corintios: “Cuando os reunáis para comer, esperaos unos a otros”; “Que los miembros tengan el mismo cuidado unos por otros”.

Gálatas: “Servíos por amor los unos a los otros”; “Pero si os mordéis y os devoráis unos a otros, tened cuidado, no sea que os consumáis unos a otros”; “No nos hagamos vanagloriosos, provocándonos unos a otros, envidiándonos unos a otros”; “Llevad los unos las cargas de los otros”.

Efesios: “Soportándoos unos a otros en amor”; “Sed más bien amables unos con otros”; “Perdonándoos unos a otros”; “Hablando entre vosotros con salmos, himnos y cantos espirituales”; “Someteos unos a otros en el temor de Cristo”.

Filipenses: “Con actitud humilde, cada uno de vosotros considere al otro como más importante que a sí mismo”.

Colosenses: “No mintáis los unos a los otros”; “Enseñándoos... unos a otros”; “Amonestándoos unos a otros”.

1ª Tesalonicenses: “Crecer y abundar en amor unos para con otros”; “Ámense unos a otros”; “Confortaos unos a otros”; “Alentaos los unos a los otros”; “Edificaos el uno al otro”.

Hebreos: “Exhortaos los unos a los otros cada día”; “Estimularnos unos a otros al amor y a las buenas obras”; “Exhortándonos unos a otros”.

Santiago: “No murmuréis los unos de los otros”; “No os quejéis unos contra otros”; “Confesaos vuestras ofensas unos a otros y orad unos por otros para que seáis sanados”.

1ª Pedro: “Amaos unos a otros entrañablemente, de corazón puro”; “Sed todos de un mismo sentir”; “Tened entre vosotros ferviente amor”; “Hospedaos los unos a los otros sin murmuraciones”; “Cada uno según el don que ha recibido, ministrelo a los otros”; “Sumisos unos a otros, revestíos de humildad”.

1ª Juan: “Y nos amemos unos a otros como nos lo ha mandado”; “Amémonos unos a otros”; “Si Dios nos ha amado así, debemos también nosotros amarnos unos a otros”; “Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros”.



¿CÓMO PUEDO MOSTRAR AMOR AL QUE ESTÁ A MI LADO?



El Señor desea que nos amemos “de verdad”. Si hay problemas y discordias entre nosotras, perdemos la hermosa bendición de disfrutar de la verdadera comunión. Cuando algo está roto entre nosotras, eso nos duele y nos debilita; el Señor nos invita a dar dos pasos para la restauración: primero, “*confesar nuestras ofensas unos a otros*”, guardarlas en silencio no hace bien, sólo agrava la situación, y el enemigo aprovecha esto para levantar murallas entre nosotras cada vez más altas. En segundo lugar, nos invita a “*orar los unos por los otros para que seamos sanados*”. Él quiere que llevemos nuestro problema ante su presencia, porque sabe que la discordia hierde y lastima nuestros

sentimientos. El Señor desea sanar nuestros corazones. Oremos sin cansarnos por aquellos lazos que hoy están rotos y pidamos al Señor que traiga restauración y que derribe con su poder aquellas murallas que el enemigo ha levantado entre nosotras.

Nuestro amor necesita ser dirigido a Dios en primer lugar, ¿recuerdas?: **“Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu mente y con toda tu alma”**, y sin dudas, como consecuencia de esa relación profunda con el Señor, los demás se verán beneficiados con nuestro amor hacia ellos.

Deseo que Dios hable a tu corazón, como lo ha hecho al mío, y puedas comprender que **tú también “estás en deuda”**, que tus hermanos necesitan de tu amor verdadero, que el Señor nos ha dado muchas ideas y sugerencias de cómo hacerlo, y sobre todas las cosas necesitamos ser conscientes de que algún día daremos cuenta por haber cumplido o no con este mandamiento.

¿Sonreiré delante de Él o me alejaré avergonzada por no haber amado lo suficiente?

Esperanza segura en un mundo incierto

Por Chelo Villar Castro



hablar de sufrimiento no es un tema que resulte agradable, sobre todo cuando cada día el dolor es una realidad constante de la vida que da lugar a situaciones dramáticas.

Visitamos hospitales y vemos que el dolor y el sufrimiento abate a los que allí se encuentran por la enfermedad o la pérdida de los seres queridos. Cada día y cada noche, en muchos, no solo la angustia es física, sino también mental, por los problemas laborales o las estrecheces económicas. Las consejerías tienen sus agendas de consultas completas y hasta largas listas de espera.

Hay diferentes causas por las que sufrimos, nos preocupamos, o nos inquietamos en la vida y experimentamos inseguridad. Y en medio de todo ello, nosotras, **como mujeres redimidas por Cristo, también sufrimos y somos probadas**, pero no debemos extrañarnos *ni sorprendernos del fuego de prueba que nos ha sobrevenido, como si alguna cosa extraña nos aconteciese* (1ªP. 4:12).

Que el Señor nos salvase un día, no quiere decir que mientras vivamos aquí, en un mundo lleno de pecado, estemos exentas y seamos ajenas a esta realidad en nuestra propia vida. Algunos han llegado a pensar que la salvación quería decir que ya no habría más pruebas. Pero el camino al cielo no es una senda sin obstáculos, porque somos parte de una simiente caída. Un mundo donde hay guerras y rumores de catástrofes; que

está bajo el peligro de la propia naturaleza con tsunamis, erupciones volcánicas, terremotos...; un mundo donde el pecado avanza desenfrenadamente y la violencia engendra más violencia; donde la vida de los no nacidos pareciera no tener valor y el egoísmo prima sobre ella como si aquellos que deciden fueran pequeños dioses revestidos de una codicia sin límites; donde la mentira y el engaño se normaliza incluso por aquellos que están en autoridad; o la falta de justicia veraz oprime a los débiles y la vanagloria del empoderamiento cada vez más se deja sentir en un mundo dirigido por la fuerza de los malos.

Sin ánimo de parecer catastrofistas, debemos recordar que, aunque tenemos un adversario y tenemos pruebas, la Escritura nos muestra cómo Él ha hecho su obra real en las vidas de otros antes que nosotros. Los cristianos tenemos luchas y sufrimiento causados por el maligno -como ocurrió con Job- porque nuestra fe es contraria a este mundo: *No tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo, contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes* (Ef. 6:12).

Los cristianos tenemos pruebas porque luchamos con este mundo. **Como ejemplo supremo encontramos al Siervo sufriente**, que fue despreciado y rechazado incluso por aquellos a quienes vino, y dijo estas palabras: "Si el mundo os aborrece, sabed que a mí me ha aborrecido antes que a vosotros" (Jn. 15:18). Pero gracias a Dios las pruebas

Las pruebas de los cristianos son diferentes...



de los cristianos son diferentes; no sufrimos en soledad, tenemos hermanas y hermanos en la fe que se identifican con nuestro sufrimiento. Que los cristianos han sufrido a través de los siglos ha sido una realidad: *Porque si somos vituperados por el nombre de Cristo, sois bienaventurados, porque el glorioso Espíritu de Dios reposa sobre vosotros. Ciertamente, de parte de ellos, él es blasfemado, pero por vosotros es glorificado* (1ªP. 4:14). Ser insultados y tratados de forma injusta por ser representantes de todo lo que Cristo es y por la proclamación pública del nombre de Cristo, son acciones que han sido una constante, y que cada vez son más evidentes en la sociedad de nuestros días. Pero *“Gozaos por cuanto sois participantes de los padecimientos de Cristo, para que también en la revelación de su gloria os gocéis con gran alegría”* (1ªP. 4:13). El glorioso Espíritu de Dios que reposa en nosotros, por el conocimiento de que recibiremos esa clase de gozo futuro, también nos permite regocijarnos en el tiempo presente. La bendición que nuestro Padre celestial nos presenta es que podemos hallar gozo en medio de las dificultades, en los peligros, en el oprobio: *“Bienaventurados sois cuando por mi causa os vituperen y os persigan, y digan toda clase de mal contra vosotros, mintiendo. Gozaos y alegraos, porque vuestro galardón es grande en los cielos; porque así persiguieron a los profetas que fueron antes de vosotros”* (Mateo 5:11). **Incluso en los momentos más oscuros, Cristo está obrando en nosotros.**

Sin embargo, algunos cristianos traen sufri-

mientos sobre ellos mismos. El apóstol Pedro escribe: *“Así que ninguno de vosotros padezca como homicida, o ladrón, o malhechor, o por entrometerse en lo ajeno.”* Es muy triste que algunos también sufran por descarriarse, o dedicarse a prácticas o hábitos que causan tristeza y dolor, y las consecuencias que conllevan (Hebreos 12:6,7); pero cualquiera que sea la causa de nuestro sufrimiento presente, a Dios le importa. Aquel que se ocupó en salvarnos, se encargará de nuestros sufrimientos como lo hizo con su siervo Job. Aunque sintamos la presión de la derrota muy cerca, nuestra confianza en el Redentor vivo se sustenta en su poder y en su gracia, que no nos abandona, sino que nos acompaña y nos fortalece. Job tenía una esperanza segura en un mundo de incertidumbre; su mundo le había herido con muerte a su alrededor, él mismo parecía estar al borde de la muerte, sus problemas fueron mayores que los de la mayoría, pero levantó los ojos al Amigo eterno. *Dios era su Redentor que lo vindicaría en aquel último día de juicio sobre la tierra cuando finalmente se hiciera justicia.* Aunque su confianza no estaba puesta en esta vida, pensando que todo podía acabar en algún momento, sí lo estaba en que cuando muriera gozaría de una perfecta comunión con su Redentor.

El gozo del Señor es nuestra fortaleza. Cuando estés sufriendo, acude a la cruz. El que nos salvó, se encargará de nuestras debilidades y nos socorrerá, **porque para Él no hay barreras que le impidan bendecirnos.** Podemos estar seguras en quien nos da la victoria por medio de Jesucristo. 

La alcaparra, aperitivo y estimulante

Por M^a Cristina Jamarlli



Para los hebreos es el “*Abiyonah*”, un arbusto espinoso y perenne que crece alrededor del Mediterráneo. Produce hermosas y delicadas flores, y también nos presenta las deliciosas alcaparras. Estas son los pequeños botones florales cerrados, empapados en vinagre o sal; así se evaporan las sustancias amargas y las yemas desarrollan su particular sabor agrio.

Planta cultivada, muy antigua, que se utilizó como alimento y planta medicinal hace más de 5000 años. Todo está documentado en los hallazgos arqueológicos en Turquía, Jordania y Siria.

La alcaparra común, que alcanza una altura de 1 m, es un sub-arbusto *caducifolio*, espinoso, de crecimiento desparramado, intrincadamente ramificado, que parece sobrevivir en lugares secos y rocosos. Las flores blancas de cuatro pétalos que brotan por la noche y se marchitan al amanecer, tienen prominentes estambres, es decir, donde la flor termina, en color malva. Y aquí nuestra primera reflexión **¡es durante la larga noche de la ausencia de nuestro Señor Jesús, que los santos de todo el mundo deberán florecer para iluminar esta escena de oscuridad moral!**

El fruto es una mora carnosa, ovalada y con muchas semillas. Los capullos florales y fruta se encurten para ser utilizados en la cocina como estimulante del apetito.

El capítulo 12 de Eclesiastés es un cuadro completo en palabras del hombre en su vejez. Antes, es necesaria una información a manera de entrar en conocimiento del libro.

Salomón, autor de este libro, era en sus días el rey más famoso y poderoso del mundo ente-

ro, célebre por su sabiduría, riquezas y dotes literarias. “*Vanidad de vanidades, todo es vanidad*” es el tema del libro. Contiene muchas expresiones de rara belleza y de sabiduría trascendental; pero **su nota dominante es de una melancolía indecible, muy diferente al gozo rebotante de los Salmos**. David, el padre de Salomón, en medio de su larga y dura lucha por forjar el reino, exclamaba constantemente: *¡Gozaos, clamad de gozo, cantad, alabad a Dios!* Salomón, sentado en tranquila seguridad sobre el trono que David había erigido, en medio de riquezas, honores, esplendor y poder más allá de sus sueños, y viviendo en un lujo casi fabuloso, era, entre todo el mundo, el hombre a quien todos hubieran creído feliz. Sin embargo, su propio refrán incesante era que “todo es vanidad”; y el libro producto de su vejez, nos deja la impresión muy clara de que Salomón no era un hombre feliz. La palabra “vanidad”, nos informa un estudivo del libro, aparece treinta y siete veces.

Consideremos por un momento la definición botánica de la planta; es una imagen del hombre envejecido y no regenerado. Lamentablemente, muchas personas que envejecen y fracasan, se vuelven desaliñadas, es decir, pierden parte de su dignidad personal y forma ordenada de vivir. Algunos, como el arbusto que está intrincadamente ramificado, se vuelven mentalmente confusos; pero unos pocos, felizmente, no desarrollan una disposición espinosa. Por último, al igual que la alcaparra pierde rápidamente sus hojas, las personas mayores pierden la imagen perenne de la eterna juventud.

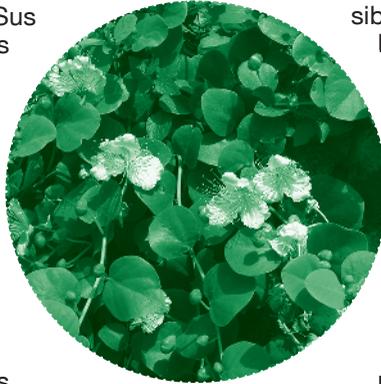
Como ejemplo de cómo Salomón bosquejó gráficamente la degradación, gradual, de la estructura humana, veamos el versículo 3

del capítulo 12 de Eclesiastés. Tenemos “los guardas”, que puede referirse a las manos y piernas que tiemblan y tambalean; los “hombres fuertes que se encorvan” se refiere a la flexión de la columna vertebral; “las muelas” son los dientes; y “los que miran por las ventanas” se refiere a la falta de visión. Cuando llegamos a las palabras del versículo 5, “y se perderá el apetito”, vemos que las palabras se refieren claramente a las etapas avanzadas de la decadencia, cuando uno pierde todo intento por vivir o ser animado.

La forma en que el Espíritu de Dios llevó a Salomón a escribir, **nos permite ver y comprender que todas nuestras facultades físicas tienen su contrapartida espiritual.** Nuestras manos y piernas “los guardas” deberían emplearse exclusivamente en hacer la voluntad de Dios y caminar en Sus caminos (Hebreos 13:21). Los “hombres fuertes que se encorvan” desafían a nuestros corazones a permanecer rectos ante Dios en todos nuestros caminos (Salmos 84:11). Nuestros dientes, “las muelas (los molinos)” hablan de nuestra capacidad para tomar la palabra de Dios, masticarla y asimilar su valor espiritual para nuestra alma (Colosenses 3:16). “Se oscurecerán los que miran por las ventanas” nos recuerda que debemos mantener diariamente nuestra mirada fija en nuestro bendito Señor; de lo contrario, las atracciones del mundo cegarán nuestra visión del camino por el que nuestro Señor nos guía (Salmos 139:23-24).

Salomón sabía que tener en cuenta al Creador en los primeros años de vida, escuchando y obedeciendo la palabra de Dios, daría como resultado una bendición duradera. La vejez no robaría ninguna de las bendiciones que Dios concede generosamente a todos los que le temen. Dios ha puesto la eternidad en el corazón

de los hombres. **En lo más profundo de su ser el hombre tiene un anhelo de lo eterno, que nada de lo terreno puede satisfacer.** Por su resurrección de entre los muertos, Cristo dio al mundo una demostración matemática de la seguridad de la vida más allá de la tumba. No era posible que Salomón, que vivió mil años antes de Cristo, tuviese acerca de la vida de ultratumba, la seguridad que Cristo dio al mundo después. Pero de la vida terrenal, Salomón vio todo lo mejor; apenas podemos pensar en algunas cosas que quisiéramos tener o hacer, que Salomón no haya podido tener o hacer hasta la saciedad, ni de antojo que no pudiese satisfacer en el momento que quisiera. En realidad, podría parecer que su principal objetivo en la vida fuera eso mismo: satisfacer sus antojos y pasar la vida de la manera más grata que le fuera posible. Pero este libro que contiene



Si tuviésemos en cuenta al Creador en nuestra juventud... la vejez no robaría ninguna de las bendiciones que Dios concede generosamente a todos los que le temen

la filosofía de Salomón acerca de la vida, tiene del principio al fin una nota dura y difícil. Es como si Salomón dijera: “la vida, tal como yo la he vivido, no vale la pena. Todo es vanidad y aflicción de espíritu”. No todos los pensamientos de Salomón eran de Dios, pero son de Dios las lecciones que el libro enseña. Dios dio a Salomón sabiduría y una oportunidad jamás igualada de observar y de explorar cada aspecto de la vida terrenal.

Todas nuestras facultades espirituales permanecerían viables,

fuertes y activas, siendo estimuladas diariamente por la palabra de Dios y por el tiempo pasado en la casa del Señor. Debemos continuar siendo, espiritualmente, como fue Moisés al final de sus días: “sus ojos nunca se oscurecieron ni perdió su vigor” (Deuteronomio 34:7).

Que el Espíritu de Dios estimule nuestro apetito por el maná que vino del cielo, nuestro Señor Jesucristo. 7

UNA OVEJA MUUUUUUY SATISFECHA

Por Trini Bernal



Si te digo que vivimos tiempos convulsos, me dirás que no te descubro nada nuevo, y tendrás razón. Pero no es sólo por los acontecimientos que nos han afectado en los últimos años. En realidad, si lo piensas bien... ¿cuándo no han sido tiempos convulsos? En mayor o menor medida, la nuestra es una historia llena de sobresaltos, de malas noticias, de guerras y violencias. Es cierto que no siempre nos tocan a todos tan directamente, pero... como diría el sabio Salomón: "Nada nuevo bajo el sol". Los seres humanos, dañados por el pecado, parecemos empeñados en amargarnos la existencia de una u otra forma. Así, lo que funcionó en los pasados tiempos convulsos, puede seguir funcionando en estos, ¿no?

Con esto en mente, consideremos la experiencia, convulsa donde las haya, del gran rey judío David. Ninguna vida tan llena de sobresaltos, de malas noticias, de traiciones y mentiras. ¿Cómo podía el rey David vivir confiado? ¿Cómo podía escapar de la desesperación? Porque tantos años de luchas internas y externas, sí que son para desesperarse, y no mi pequeña vida con algunas dificultades aquí y allá... En la historia del rey David no se registran muchas intervenciones milagrosas de los Ejércitos Celestiales para hacerle victorioso; casi cada vez, él tuvo que luchar con fuerza e inteligencia. Y, sin embargo, los salmos están llenos de expresiones de exaltación al Dios que le da la victoria. ¿Cómo podía David escapar del desaliento? Creo que tenemos una pista en su conocido salmo 23. Cada día de su vida, David experimentó cómo Dios era su Buen Pastor, y esta realidad le aportaba la satisfacción necesaria y la seguridad suficiente respecto a su futuro. **Dios era y es el Buen Pastor que provee**

todo lo que Su oveja necesita. ¿Echamos un vistazo a la conocida canción de David?

Me parece muy interesante tener en cuenta que las diferentes frases del salmo están escritas en presente. Dios no será el Buen Pastor en un futuro, cuando las cosas se compliquen lo suficiente; Dios es el Buen Pastor de Su oveja cada día. Dios cuida de mí y de ti, de manera tierna y cariñosa, cada segundo de nuestras vidas, de manera que NADA, absolutamente nada, de lo que de verdad necesitamos, nos falta jamás. Y lo hace con exquisitez, cuidando los detalles:

- Mi Buen Pastor me provee el lugar y la oportunidad propicia para descansar mi cuerpo y mi corazón.
- Mi Buen Pastor pone a mi alcance lo que necesito para saciar mi sed de manera reposada y tranquila.
- Mi Buen Pastor renueva las fuerzas de mi alma, esas tan escasas y necesarias en ocasiones.
- Mi Buen Pastor me guía y me dirige para que mis pies no se aparten del camino de la justicia.
- Mi buen Pastor nunca se separa de mí, pero cuando ando en el camino tenebroso de la muerte y la tragedia, se me acerca tanto, tanto, que puedo estar tranquila, sabiendo, con absoluta certeza, que no voy sola.
- Mi Buen Pastor me corrige cuando lo necesito, me hace regresar al camino si me despisto, y esto me da vigor, esfuerzo y valor, porque me hace sentirme segura y amada.
- Mi Buen Pastor es experto en darme el más exquisito alimento aun en medio de la batalla.
- Mi Buen Pastor me ha escogido para un propósito especial, mi existencia tiene sentido: Darle a Él toda la gloria.
- Mi Buen Pastor me hace sentir plena y satisfecha en todos los aspectos; Él es TODO lo

que necesito, la plenitud se encuentra sólo en Él.

- Mi Buen Pastor, al mirar mis miserias y sufrimientos, tiene misericordia y compasión, y siempre busca mi mayor bien. Estas realidades son las que me siguen, me empujan cada día, impidiéndome “tirar la toalla”.

- Mi Buen Pastor me asegura que estaré con Él, en Su preciosa casa, por largos días.

¿Quién puede vivir con miedo o con desesperanza teniendo a este Buen Pastor?! Sin embargo, tengo que admitir que no siempre es esta mi realidad. Tengo que reconocer que no pocas veces me siento cansada, sedienta, agotada, sin rumbo, asustada, insegura, vencida, hambrienta, desorientada, insatisfecha, a punto de desistir, sin esperanza... Y no sólo yo, el gran rey David, autor de esta hermosa canción, también se sintió así en más de una ocasión, como reflejan otros de sus escritos. Sin embargo, **una cosa es lo que David sentía y otra, muy diferente, lo que David sabía.** Una cosa es lo que yo siento, y otra muy distinta lo que yo sé. Y yo sé que mi Buen Pastor es todo eso que he dicho antes, aunque a veces yo no lo sienta. En ocasiones los sentimientos están sobrevalorados...

La clave de la convicción de David está, en mi opinión, en los pronombres personales que usa. Si te fijas, aquí no habla nunca en plural, sólo en la primera persona del singular – me, mi, conmigo... Esto habla de la experiencia individual de David. No se trata de algo para vivir colectivamente, en comunidad (cosa que aparece en muchos otros salmos), no, es para vivirlo individualmente. **La experiencia de Dios como Buen Pastor o se vive en primera persona o no podrá ser experimentada de manera profunda y significativa.**

Definitivamente vivimos tiempos convulsos, la vida diaria a menudo nos roba aquello que hace que la existencia merezca la pena; sin embargo, una relación íntima, diaria y estrecha con el Buen Pastor hará de nosotras ovejas *muuuuy* satisfechas, a pesar de todo. Y, recuerda, o será personal o no será. ¿Tienes ya tu próxima cita con EL MAESTRO? 

DIOS CUIDA DE MÍ Y DE TI...
ABSOLUTAMENTE NADA DE LO QUE DE
VERDAD NECESITAMOS, NOS FALTA JAMÁS



EL AISLAMIENTO

Un infiltrado destructivo

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



Al como mencionamos en el artículo anterior, en el Cantar de los Cantares se nos advierte que debemos estar atentas a aquellas pequeñas zorras, aquellos sutiles ataques que pueden arruinar nuestro matrimonio. Comenzamos esta serie con el regaño y la crítica constante, y en este artículo veremos el tema del *aislamiento*: **sentirnos o hacer sentir al otro que, aunque casados, estamos separados, porque en vez de compartir, excluimos, y en vez de cooperar, competimos.**

El aislamiento es como un virus letal que se infiltra en forma sutil y silenciosa, sin causar notable molestia, pero si no lo atacamos pronto puede ser mortal, ya que puede llevar a la total apatía, por la negligencia y la malnutrición emocional que ha causado. Algunos síntomas de este “virus” por los que debemos estar en alerta, pueden incluir:

- Caer en una rutina que no incluya nuevas iniciativas o permita cambios.
- Sentir aburrimiento e insatisfacción con nuestra relación de pareja.
- Sentir que nuestro cónyuge no nos escucha o no hace ningún esfuerzo por entendernos.
- Tener ambos una actitud de falta de interés, darle poca importancia a la comunicación seria, dejar las conversaciones sobre problemas para “mañana”.
- Evitar conflictos en vez de afrontarlos, prefiriendo el silencio y la paz a la intimidad emocional.
- Sentir que cada uno tiene “su propia vida”, que vamos por caminos separados.
- Sentir que no podemos satisfacer las expectativas del otro y, por lo tanto, “tiramos la toalla”.
- Dejar de planear para el futuro, dejar de buscar nuevos intereses que nos unan, y retraernos hacia metas egoístas que no incluyen gozo compartido.

Podemos presentar una apariencia de normalidad, aun de felicidad, frente a otros y frente a nuestra familia, posiblemente por años, pero

eventualmente llevará a problemas emocionales y separación total.

¿Qué pasos debemos tomar para ir remediando la situación? Sabemos que nada cambia de un día para otro, pero buscar intencionadamente formas para combatir el aislamiento, nos ayudará a abordar el problema e ir mejorando día a día.

Completar y complementarnos. El propósito del matrimonio, como lo creó Dios en el jardín de Edén, fue el de completar la creación del hombre. Adán estaba solo; aunque tenía comunicación diaria con Dios, necesitaba una compañera que lo complementara y que eliminara aquella soledad y aislamiento que sentía (Gn. 2:18). Uno necesita del otro. El apóstol Pablo ratifica esto en 1ª Corintios 11:11: “Pero en el Señor, ni el varón es sin la mujer, ni la mujer sin el varón”. El mundo trata de enseñar que la pareja funciona bien si cada uno hace su parte, un 50% cada uno. Cómo se comporta uno, depende de cómo se comporte el otro; si yo doy, él da. Tarde o temprano, nuestra naturaleza egoísta tiende a percibir que el otro hace menos, y que nosotras llevamos la carga, o viceversa, lo que lleva a la inseguridad y el resentimiento. En vez de aceptar al otro, comenzamos a concentrar nuestra atención en sus debilidades y “defectos”. Para complementarnos de la forma en que Dios lo diseñó al crear la pareja inicial, debemos entonces:

1. Renunciar al egoísmo, lo que implica que en vez del plan 50/50 que el mundo ofrece, debemos dar el 100% cada uno de nosotros, sirviendo al otro, de manera que nuestro enfoque sea amar sin demandar el mismo porcentaje del otro. Frente a Dios nos comprometimos a amar a nuestro cónyuge a pesar de... y a través de... por el resto de nuestras vidas. Si dejamos el egoísmo atrás y nos proponemos cada uno servir al otro de forma dedicada, no podremos vivir aislados del otro, y nuestra vida matrimonial florecerá y crecerá. En vez de buscar ser el centro de atención, nos centramos en el otro, nos entregamos al otro, aun en lo más cotidiano del día a día.

2. Aprender a comunicarnos íntimamente.

Si no lo hemos hecho por un tiempo, esto va a tomar dedicación y esfuerzo. Es posible que no tengamos momentos "adecuados" para hacerlo en casa, si tenemos hijos pequeños o estamos rodeados de ruidos y actividades del resto de la familia. Durante los años de crianza de nuestros hijos, muchas veces aun las charlas en el dormitorio son casi imposibles, por el cansancio y las interrupciones. Por eso, es importante dedicar un día a la semana, tras conseguir a alguien que cuide de nuestros hijos por una o dos horas, para poder salir y tener tiempo en pareja en el que compartimos aquello que nos ha estado preocupando, nuestros anhelos, nuestras perlas que hemos recogido de aquellos momentos en que pudimos tener un devocional o leer la Biblia. Compartir como lo hacíamos cuando éramos novios y en los primeros años de casados, reír juntos, llorar juntos y trazar planes juntos. Ir recobrando el romanticismo perdido y manifestar nuestro amor con palabras de cariño y estímulo.



DEBEMOS DAR EL 100% CADA UNO... QUE
NUESTRO ENFOQUE SEA AMAR SIN DEMANDAR
EL MISMO PORCENTAJE DEL OTRO

3. Comprender y ayudar al otro con sus "cargas" (Gálatas 6:2).

A medida que comenzamos a comunicarnos más profundamente, podemos centrarnos en comprender al otro más y más. Aquello que nos molestaba como debilidad o defecto, podemos comenzar a evaluarlo con lo que ahora sabemos, y podemos trabajar juntos para ayudarnos a mejorar aspectos que pueden ser mejorados, o aceptar aquello que ahora entendemos es parte de quien él o ella es. Si entendemos aquello que preocupa al otro, podemos juntos abordar el problema, resolver conflictos, ofrecer perdón y pedir perdón por aquello en que hemos agregado al conflicto... Siempre comunicándonos en verdad, con amor; o sea, no cubriendo nada con "mentiras blancas", falsas promesas, halagos para distraer o cambiar de tema, medias verdades, o dejando de escuchar cuando es inconveniente. Decidir romper con el silencio para intencionalmente dedicar tiempo al otro; aun si esto implica sacrificar aquel poco tiempo personal que valorábamos tanto para pasar con un

libro preferido o, en el caso de nuestro esposo, con algún programa deportivo...

4. Romper con la rutina.

Tener rutinas diarias es importante, especialmente con niños pequeños y familias más grandes; siempre hay actividades específicas en tiempos específicos del día. Pero es importante tanto para la pareja como para la familia, el ser espontáneos, tener salidas creativas, cambiar la forma en que hacemos algo, aun el momento del día en que hacemos algo. Como pareja, es conveniente buscar nuevos intereses que los dos podamos disfrutar. Aprender nuevamente a hospedar (después de estos años en que debíamos mantener distancia), invitar amigos o

misioneros que van a pasar por nuestra iglesia... Si ya no tenemos hijos en casa, podemos tomar más riesgos, como planear un pequeño viaje juntos, visitar algún lugar nuevo...

5. Orar juntos.

Aun que en el listado lo hemos puesto último, es algo que debemos hacer diariamente juntos. A veces, no podemos tener el devocional juntos si tenemos la familia y el trabajo que nos llenan las horas del día, pero siempre podemos buscar un momento

para orar juntos, y si lo podemos hacer al levantarnos, mejor; si no, al fin del día. Comunicarnos y compartir con Dios en forma unida, también ayuda a mantener las líneas de comunicación abiertas entre nosotros, porque en Él podemos no solo elevar nuestras súplicas, compartir nuestras preocupaciones, agradecer oraciones respondidas... también nos da una oportunidad de encomendar a su cuidado aquello que no podemos resolver, dejar que Él obre y juntos disfrutar viendo cómo Él va resolviendo conflictos y cómo Su mano nos va guiando en nuestro caminar juntos.

No permitamos que la pequeña zorra del aislamiento arruine la viña de nuestro matrimonio. Seamos vigilantes e intencionalmente propongámonos erradicarla de nuestra vida matrimonial.

EL DESAFIO DE SER “VIRTUOSAS”

Por Mabel Borghetti - Psicóloga Clínica



CÓMO DEFINIMOS LAS VIRTUDES? En forma simple, podríamos decir que son los valores puestos en conductas. Los valores que una persona sustenta, se hacen visibles por las virtudes. Así, si valoramos, por ejemplo, la honradez, la justicia, la generosidad, nuestra conducta

presentará esas virtudes: seremos honradas, justas, generosas. De manera que ser virtuoso significa que **se están manifestando en actitudes, los principios que sostienen la vida de una persona.**

Si no hubiera concordancia entre lo que se piensa o prioriza y lo que se hace, estaríamos en presencia o de un disociado o de alguien que pretende engañar, que aparenta ser lo que no es. Sabemos que en algún momento la verdad se hará visible, como expresó el Salmista: “la verdad brotará de la tierra” (85:11).

Si deseamos que en nuestra vida se manifiesten virtudes, es necesario que previamente analicemos los valores que las sostienen, esos que son firmes e inamovibles, que no fluctúan ni cambian con el paso del tiempo.

En este mundo pluralista en que vivimos, donde se confrontan tan diversos pareceres y donde los principios éticos se ven devaluados por el relativismo moral imperante, se hace necesario tener posturas claras frente a la realidad que nos toca vivir.

No es tiempo de indecisión, es el momento de expresar valientemente cuáles son los principios cristianos que rigen nuestra vida, movidos por el mismo sentimiento que tuvo el apóstol Pedro cuando dijo: “es necesario obedecer a Dios antes que a los hombres”.

Buenos sentimientos no bastan. No se trata de declamarlos, se trata de hacerlos **evidentes** en medio de las acciones.

Un destacado educador y filósofo argentino, Jaime Barilko, a quien admiré durante muchos años y cuyos pensamientos seguí de cerca, expresó:

“no me digas cuáles son tus valores. No me cuentes nada. Déjame observar tu conducta y en ella veré tus virtudes y de ellas deduciré en qué crees y en qué no crees”, y añade: “el verbo **responder** es la base de toda conducta valorativa; se trata de la manera en que respondemos y reaccionamos ante una situación. Si dejamos de responder, somos *i-rresponsables*”.

Con frecuencia **confundimos virtudes con capacidades** que puede tener una persona: ésta tiene una buena voz, aquélla es hábil en alguna tarea, esa otra se destaca por su simpatía. Sin embargo, lo fundamental de la virtud es que no nace espontáneamente, sino que es fruto de un **hábito**, de un aprendizaje, de una práctica consciente y continua.

Hay **otra característica de las virtudes**: para su buen desarrollo necesitan no sólo el esfuerzo personal, sino también poder ser compartidas con el medio.

En tiempos de incertidumbre frente a las normas que rigen la vida y donde cada uno puede expresar “su manera de ser”, **se hace necesario replantearse y consolidar los principios morales y las creencias que le dan sentido a nuestra vida.** Ellos serán fortalecidos si se comparten con nuestro prójimo, aquel con el cual nos podemos identificar en el sentimiento. De ahí, querida, la importancia en la elección de nuestras amistades. La amistad no está basada en parámetros externos, como la belleza, el poder o el renombre; **se elige un amigo para poder compartir nuestro mundo interno**, abrir el corazón para mostrar lo que tenemos dentro y, juntos, ayudarnos mutuamente en las cargas que sostenemos.

Es interesante leer o escuchar a analistas de nuestro tiempo, opinando sobre **las causas de las crisis que se presentan en la sociedad actual.** Crisis expresadas en muy diversas formas. Cuando analizan las razones acerca de cómo a pesar de los adelantos tecnológicos y el avance

Si deseamos que en nuestra vida se manifiesten virtudes, necesitamos analizar previamente los valores que las sostienen



científico, el hombre y mujer de nuestros días no logra la felicidad buscada; la violencia, las muertes por ella provocadas, el suicidio juvenil, la devastación que provoca la droga, el aumento de enfermedades de transmisión sexual... son algunas de las tantas manifestaciones de una sociedad que no encuentra el camino para su bienestar, ni física, ni emocionalmente.

Para algunos autores, la angustia y depresión que caracterizan nuestra cultura se deben a **la carencia de ideales**: “arrojamos por la borda los libros y los libros de nuestros antepasados por considerarlos autoritarios y anticuados y no sabemos armar nuestros propios proyectos responsables”.

El vacío de la existencia responde a la falta de valores trascendentes, a la desvalorización de principios espirituales que deben sostener la vida, esos que nos acercan a Dios y que necesariamente se manifestarán en virtudes. Dijo Jesús: “haceos tesoros en el cielo, donde ladrones no minan ni hurtan” (Mateo 6:19). El apóstol Pedro expresó: “poned la mira en las cosas de arriba...” (Colosenses 3:2) y añade: “haced morir en vosotros (un acto de nuestra voluntad) ira, maledicencia, celos, enojo, palabras deshonestas”.

Muchas veces **los intereses que sostenemos se presentan enfrentados en lo cotidiano**: “¿Qué es mejor -puede pensar una madre- gastar el dinero de que dispongo en esas zapatillas que tanto le gustan a mi hijo, o pagar una cuota de la enciclopedia que le será útil para su formación? Con frecuencia hay que jerarquizar, priorizar valores. Hay que aprender a renunciar, a vivir con límites, no sostener la regla de oro de “tener todo lo que nos guste” sino pensar en lo que más conviene.

El sabio Salomón, hace muchísimos años ya, trazó el perfil de una **mujer virtuosa**. A pesar del

tiempo transcurrido creo que tiene una vigencia marcada para nuestros días. En el capítulo 31 de Proverbios, hace una descripción de las motivaciones en la vida de esa mujer: amor a su familia, responsabilidad frente a los suyos y al medio que la rodeaba, su diligencia, su responsabilidad, su generosidad... Valores que daban sentido a su existencia. La descripción de su **conducta eficaz** en tan variados intereses nos llena de asombro y admiración. Los principios que movían su vida se traducían en virtudes, que el autor de Proverbios resume fundamentalmente en cuatro:

“Fuerza y honor son sus vestiduras, abre su boca con sabiduría y la ley de clemencia está en su lengua” (v. 25).

1) **Fuerza**: fortaleza, vigor, firmeza. Una mujer que podía enfrentar las adversidades que le presentaba la vida con la fortaleza que le confería su confianza en Dios. El rey David expresó: “Dios es el que me ciñe de fuerza”. El apóstol Pablo declaró: “el Señor estuvo a mi lado y me dio fuerza” (2ª Timoteo 4:17). Sin duda, la fuerza que caracterizó a esta mujer no era la física, sino la espiritual. “Los que esperan en el Señor tendrán nuevas fuerzas” (Isaías 40:31).

2) **Honor**: preciosa virtud; honra, dignidad. Es hermosa la promesa de Dios: “yo honraré al que me honra” (1º Samuel 2:30). Que deseemos llevar una vida que honre el nombre de Dios.

3) **Sabiduría**: discernimiento, prudencia. Una virtud que no es fruto del conocimiento académico, sino que proviene de Dios. El apóstol Santiago expresó: “si alguno tiene falta de sabiduría, pídsela a Dios, el cual da a todos abundantemente” (1:5). ¡Cómo cambiaría nuestra vida de relación si pudiéramos desarrollar esta virtud!

4) **Clemencia, amor**: poco valor tendría en nuestra vida la fortaleza, la honorabilidad, la sabiduría, si no fueran contenidas en el amor, virtud que abraza a todas las demás.

Procuremos manifestar en nuestra vida esas virtudes, que son la característica de la mujer cristiana. 



EDIFICAR LA CASA

Por Margarita Burt



La mujer estaba muy angustiada. Había dedicado su vida a su familia, y ahora, de mayores, sus hijos no venían a visitarla. Se planteaba ir a vivir en la casa del pueblo que tenía, lejos de ellos, para sufrir menos. Otra mujer del grupo dijo que tenía tres hijos y ninguno de ellos la llamaba. Siempre lloraba al contar su historia. Otra madre contó cómo criaron a su hijo en la fe, pero de mayor solo les llamaba para pedirles dinero. Este hijo es ateo y utiliza su conocimiento de la Biblia para juzgar a sus padres y recriminarles sus fallos. ¿Qué ha pasado en estos casos?

El salmo dice: **“Si el Señor no edifica la casa, en vano trabajan los que la edifican”** (Salmos 127:1). Si Dios no edifica la casa, perdemos nuestro tiempo intentando hacerlo nosotras mismas; no llegamos a ninguna parte con todo nuestro esfuerzo. ¿Qué es esta casa que estamos intentando edificar? El versículo tres nos lo dice: nuestros hijos. Es maravilloso tener hijos, y una bendición. Si se comportan correctamente, no tendremos vergüenza de ellos y el enemigo no tendrá nada de qué acusarnos. ¿Pero cómo lo conseguimos? En Proverbios dice: **“La mujer sabia edifica su casa; mas la necia con sus manos la derriba”** (14:1). ¿Pero no dice el Salmo que Dios edifica la casa? Aquí dice que la mujer lo hace. ¿Quién la construye, Dios o nosotras? Dios la construye dándonos las instrucciones en el libro de Proverbios, dándonos la sabiduría, y haciendo la parte que nosotras no podemos hacer: salvando a nuestros hijos y transformándolos. Al final la gloria será para Él, pero pide una estrecha colaboración de nuestra parte.

El tiempo de la crianza no solo es para moldear el carácter de nuestros hijos, sino también es para moldear el nuestro. ¿Hago algo que les provoca a ira hasta el punto de que de mayores ya no vienen a visitarme? ¿He eliminado de mi carácter las cosas que les irritan? ¿Soy histérica, dramática, manipuladora, controladora, o negativa, siempre criticándoles y reprendiéndoles? **Hemos de añadir a nuestra fe, excelencia moral;** control propio, paciencia, sumisión a Dios y amor (2 Pedro 1:5-7). Puede ser que hayamos estado tan sobrecargadas trabajando y manteniendo la casa que no hemos podido dedicarles el tiempo que necesitan. Puede ser que no les hayamos privado de nada y ahora siguen utilizándonos para su propio provecho; o que hayamos sido tan conscientes de nuestros fallos que nunca les hemos enseñado a respetarnos. El gozo del perdón cambia el rostro. La mujer que vive perdonada, gozando del amor de Dios, crea un ambiente de felicidad en su casa. Sus hijos se sienten valorados y queridos.

El apóstol Pablo escribe que la mujer se salva teniendo hijos (1 Timoteo 2:15), no en el sentido de ganarse el cielo, sino en el sentido de santificarse, de moldear su carácter y crecer en semejanza a Cristo. Esto se hace al ir descubriendo cómo es e ir arrepintiéndose con lágrimas, quebrantada delante de la cruz de Cristo, pidiendo perdón, y recibiendo la gracia de Dios para cambiar. **Los hijos son instrumentales en esta transformación.** En el trato con ellos vemos si nos falta la paciencia, cómo es nuestra estabilidad emocional, nuestra disciplina personal, cómo vamos de humildad, hasta qué punto dependemos de Dios, si nos falta la fe, si hay desorden en nuestra vida, cuáles

realmente son nuestras prioridades, hasta qué punto estamos dispuestas a sacrificarnos por nuestros hijos, el control, o falta de control, de nuestra boca, y nuestra habilidad de consolar, animar y hacer salir lo mejor de ellos. ¡Es toda una revelación para nosotras!

En todo el proceso el Señor está a nuestro lado, dándonos su sabiduría, organizando las circunstancias para que se cumplan sus propósitos, ministrándonos por la Palabra, aconsejándonos, dándonos promesas, fortaleciendo nuestra fe, corrigiéndonos y mostrándonos nuestra realidad. ¡Cuántas veces hemos tenido que pedirle perdón al ver cómo hemos respondido en una situación dada! Es en el trato directo con el Señor que Él va moldeando nuestro carácter, al ir andando en la luz con Él.

¿Cómo puede una mujer derribar su casa? Lo hace si no va corrigiendo los defectos en su propio carácter, o si no mantiene una relación respetuosa con su marido. Las instrucciones del apóstol Pablo son



recordarle fallos pasados, burlarse de él, no perdonarle, no apoyarle, no animarle, no tener confianza en él, no ser agradecida por el bien que hace, no encajar su vida con la suya, no cuidar de su reputación, no valorar su opinión, y no aceptar su liderazgo en el hogar. Todo esto conduce al divorcio, que es la manera más común de derribar la casa y alejar a los niños de ambos padres.

La mujer sabia edifica su casa: ama a su marido y a sus hijos, se sujeta a su marido, lo respeta, es prudente, modesta, cuidadosa de su casa, disciplina a sus hijos, es afable y apacible, y permanece en la fe, el amor y la santificación. **No solamente profesa la piedad, sino que también la practica por medio de una vida de buenas obras.** La mujer necia, en cambio, se viste para provocar, va de relación en relación sin casarse, y ni siquiera quiere tener hijos. Ha derribado su casa antes de empezar a construirla. Y el resultado es tan triste que nos mueve a la compasión. Nos dan una profunda

EL DIOS QUE CREÓ EL MATRIMONIO Y LA FAMILIA, SABE CÓMO HACERLOS FUNCIONAR

las siguientes: *“Cada uno de vosotros ame también a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido”* (Ef. 5:33). Es la clave para construir la casa. En cuanto a la mujer, la manera más eficaz de destruir su matrimonio es criticar a su marido, ¡sobre todo delante de los niños!, hablar mal de él a otras personas, contradecirle en público, insultarle, despreciarle, gritarle, cuestionar todo lo que hace,

pena ella y sus hijos. Sufrimos por toda esta generación que se burla de lo que dice Dios de la mujer, como algo risible y anticuado. Pero el Dios que creó el matrimonio y la familia, sabe cómo hacerlos funcionar, y, obedeciendo sus directrices, la mujer sabia edifica su casa: *“y se levantan sus hijos y la llaman bienaventurada, y su marido también la alaba”* (Pr. 31:28). Esta es la mujer que es verdaderamente feliz. 

¡CUIDADO RESBALÓN!

Por Dioma



Con frecuencia, al caminar en ciertos lugares, nos encontramos con señales que nos alertan del riesgo de deslizarnos sobre alguna superficie que no es segura, ya sea por la humedad o por la irregularidad del terreno. Tan solo una pisada en falso, un ligero desplazamiento, puede acarrear una caída y tener serias consecuencias. Por lo que se hace necesario tener pasos seguros, observando el lugar donde caminamos y calzando nuestros pies adecuadamente, de manera que obtengamos estabilidad y firmeza al andar. Tal cuidado es necesario para nuestro cuerpo y es una muy buena ilustración para aplicarla a nuestra vida espiritual.

La vida cristiana es como una senda a recorrer. Así nos lo enseña el apóstol Pablo en la carta a los hermanos de Éfeso. Para describir el estilo de vida de las personas, utiliza la palabra “andar”. Les rogaba que “anduviesen como es digno de la vocación a la que fueron llamados” (Efesios 4:1). Por los hermanos de Colosas oraba para que fuesen llenos del conocimiento de Su voluntad, de tal manera que anduviesen como es digno del Señor (Colosenses 1:10). **“Un andar digno” producirá un testimonio eficaz y una exaltación del nombre de nuestro Dios.**

Warren Wiersbe dice: *“A la vida cristiana se la compara con una caminata, porque empieza con un paso de fe, involucra progreso y exige equilibrio y fuerza”*. Habrá días en que el terreno a pisar será peligroso e inseguro, rodeado de tentaciones y pruebas; en ocasiones, las nubes grises del dolor oscurecerán el trayecto; en otras, los rugidos del enemigo de nuestras almas nos llenarán de temor; pero en todo momento hemos de tener la plena seguridad de que no estamos solas. El Señor Jesús va con nosotras, su Espíritu nos ilumina, su Palabra nos guía para evitarnos resbalar y caer.

En su andar con Dios, muchos creyentes estuvieron al borde de deslizarse de la senda correcta. Así le ocurrió al salmista Asaf. En el salmo 73 expresa la situación espiritual en que se encontraba, dijo: “En cuanto a mí, casi se deslizaron mis pies; por poco resbalaron mis pasos” (vs. 2). Su corazón se llenó de desencanto y amargura. Veía al impío prosperar, mientras él, que trataba de agradar a Dios, tenía muchas dificultades en su vida. Pensaba que de nada servía honrar a Dios. Sus pies por poco resbalan. En ese momento de crisis de su fe, nos muestra el recurso que utilizó: fue a Dios con sus preguntas, entró en Su presencia (vs. 17). Entonces, **comprendió que Dios nunca le había abandonado en medio de las dificultades que había atravesado**. Sus interrogantes, su perplejidad e incluso su amargura, dieron lugar al gozo, a la confianza y a la esperanza. De su experiencia aprendemos que, aunque las circunstancias nos parezcan complejas y desalentadoras, **solo en la comunión con el Señor encontraremos respuestas** a las muchas incógnitas de esta vida.

Es preciso entrar en el santuario de nuestro Dios mediante la guía de Su palabra y la oración. Solo allí, a solas con Él, podremos valorar en su justa dimensión el propósito de las pruebas, la



DO CON ALAR!

de Álvarez

IDAD DE BIENESTAR TERRIBLE PARA EL CRISTIANO

magnitud de Su gracia y el poder de Sus brazos amorosos que nos sostienen. Luego de esto, el salmista dijo: “comprendí...” (Salmos 73:17).

En ocasiones, el deslizamiento ocurre **de manera**

progresiva e imperceptible, como le sucedió a Sansón, elegido y apartado para el servicio del Señor desde el vientre de su madre, con el poder del Espíritu de Dios obrando de forma maravillosa en su vida. Despedazó a un león “sin tener nada en su mano” (Jue. 14:6), mató a 1000 filisteos con la quijada de un asno (15:14-16). Pero, aun con tanta fuerza física, pisaba un terreno riesgoso: **la autocomplacencia en los deseos carnales**. Se fue resbalando y él no se percató de ello. Confiado en sus victorias pasadas, dijo: “Esta vez saldré como las otras y me escaparé”, y ante el ataque del enemigo sufrió una triste derrota, pues no sabía que ya el Señor se había apartado de él (16:20). ¡Qué triste final en la carrera de este creyente!

Podemos aprender lecciones útiles de esta historia, algo que nunca debemos olvidar: ¡Cuán engañoso es el corazón humano! Observemos dónde está el escollo. Mientras Sansón dormía profundamente en el regazo de Dalila, muy seguro de sí, acechaba su mayor peligro. **Los enemigos espirituales del creyente nunca dueren.**

men. Muchas veces Satanás nos ataca con halagos para que tengamos una buena opinión de nuestra firmeza y seguridad. Por otro lado, nuestra naturaleza débil con frecuencia trata de apoyarse en recursos propios para el andar cristiano. Una falsa seguridad de bienestar espiritual es un resbalón terrible para el cristiano. Sansón fue deslizándose sus pies por el amor a las mujeres hasta que cayó en la trampa fatal. El mundo siempre estafa, siempre decepciona. Si como a Sansón se nos ocurre confiar en él, o mezclarnos con sus alegrías, conoceremos amargos desengaños.

El apóstol Pablo exhorta a Timoteo con estas palabras: “Ten cuidado de ti mismo y de la doctrina...” (1 Timoteo 4:16a). Un ejercicio sano en todo creyente para así progresar en su vida de fe, es **el constante autoexamen espiritual**. Analizar nuestros pasos, sus desvíos y si los hay, sus estancamientos espirituales... y esto solo se logrará viviendo en obediencia a la Palabra de Dios. Por eso el cuidado a tener para que nuestra vida esté a la par con la doctrina, pues de nada sirve conocerla y que ella no se refleje en nuestro andar por el mundo.

Muchas veces hemos experimentado el resbalamiento de nuestros pasos de fe, y si hemos podido permanecer firmes, no debe esto generar ningún asomo de orgullo en nuestros corazones. Recordemos que **nuestra fe puede faltar, pero Su gracia, fiel, jamás faltará**. Así como el salmista, cantamos: “Cuando yo decía: Mi pie resbala, tu misericordia, oh Señor, me sustentaba” (Sal. 94:18). “Mas Jehová me ha sido por refugio, y mi Dios por roca de mi confianza” (Sal. 94:22). Las gracias y la gloria sean siempre a nuestro Señor Jesucristo, nuestro modelo perfecto. Él nunca vaciló, nunca tropezó. Sigamos sus pisadas. 

“¡¿Cómo podré estar triste?!”

Tres títulos para un mismo himno

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



Este himno, compuesto en 1905 en tierras norteamericanas, es conocido al menos con tres nombres: **¿Cómo podré estar triste?**, que es el primer verso de la primera estrofa; **“Sus ojos están en el gorrión”**, que es la traducción del original inglés “His Eye Is on the Sparrow”; y **“Él cuidará de mí”**, verso final del coro.

Pues bien, un himno multitulado debe tener una historia interesante detrás de él. Y la tiene. La reflexión sobre este himno la hago teniendo en cuenta a esos cristianos que, como una querida amiga, han sentido la ayuda de este himno en épocas muy difíciles, experimentando cómo Dios cuidaba de ellos, como lo hace de las aves. Por tanto, la amargura o la tristeza no caben en un alma que espera y confía en la gracia y el cuidado que Dios tiene con su creación.

Leyendo el poema, nos damos cuenta de que **la autora reflexiona sobre el cuidado que Dios tiene con todo lo que hay sobre la Tierra**. Ella se pregunta: “si Dios cuida a las sencillas aves, ¿cómo no va a cuidarme a mí?” (Mateo 6:26; 10:29-31).

“Mirad las aves del cielo; que ni siembran, ni siegan, ni recogen en graneros, y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?” (Mateo 6:26).

Así mismo recuerda la fidelidad de Dios, que aleja el desaliento y permite aumentar la confianza en Su protección. Finalmente, considera que acercarnos a Dios más aún, especialmente cuando vienen las pruebas y los problemas, hace que Dios mismo nos levante y nos imparta seguridad. *“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia”* (Isaías 41:10).

Civilla Durfee Martin, nacida en Nueva Escocia (Canadá) en 1866 y fallecida en Georgia (Estados Unidos) en 1948, es la autora del poema de este himno.

Civilla estaba casada con un pastor bautista que posteriormente se uniría a los Discípulos de Cristo, movimiento surgido en el último avivamiento de principios del siglo XIX en la frontera de EEUU y Canadá, y que tenía como objetivo la unificación de los cristianos y las denominaciones. ¿Está dividido Cristo?, se preguntaban. *“Os ruego, pues, hermanos, por el nombre de nuestro Señor Jesucristo, que habléis todos una misma cosa, y que no haya entre vosotros divisiones, sino que estéis perfectamente unidos en una misma mente y en un mismo parecer”*, dice la Palabra en 1^a Corintios 1:10.

El matrimonio entabló una fuerte amistad con una familia muy especial de Nueva York a la que visitaban con relativa frecuencia. Estos amigos eran una pareja con problemas físicos: ella estaba postrada en cama desde hacía más de 20 años y él tenía que desplazarse en silla de ruedas y trabajar en esas condiciones. A pesar de esto, era visible su gozo constante y tenían suficiente alegría para animar a los que les rodeaban. Y viendo que siempre su regocijo parecía permanecer intacto, un día les preguntaron si alguna vez estaban desanimados, tristes o angustiados. La respuesta de la señora fue impactante: **“¿Cómo podría estarlo? ¡Si Dios, mi Padre celestial, vela sobre cada pajarito! ¡Yo sé que Él me ama y me cuida!”**.

Esa respuesta, sencilla y llena de fe, les impresionó profundamente, y Civilla, al llegar a su casa, compuso el poema de este himno. Corría el año 1905.

En estos tiempos ¡hay tanto descontento generalizado!, incluso en aquellos que deberían, deberíamos, estar dando gracias continuas a

A pesar de las circunstancias adversas, siempre hay un motivo para estar agradecido

LETRA

Dios por poder levantarnos cada día, por tener comida, ropa, familia, por tener trabajo y salud para realizarlo, etc. A pesar de las circunstancias adversas, siempre hay un motivo para estar agradecido.

Solemos olvidar en tiempos de crisis personal o familiar, que Dios se preocupa por nosotros. Si no confiamos en Su ayuda es porque no creemos en la misma; padecemos por esas raíces de incredulidad que de una u otra manera todos sufrimos en algún momento de nuestra vida, y eso impide tener esperanza, es decir, “esperar”.

La melodía fue compuesta por el estadounidense **Charles Hutchinson Gabriel** (1856 - 1932), quien compuso más de 7000 himnos y en ocasiones también era responsable de la letra. Charles Gabriel vivió en una granja sus primeros 17 años. No tuvo instrucción formal de música, aunque su padre daba clases de música, pero él había nacido con un don especial para la misma; pronto aprendió a tocar el órgano y acompañaba a su familia y amistades cuando se reunían.

Con 17 años, él mismo comenzó a enseñar música, y tuvo mucho éxito llamándole de lugares cada vez más lejanos. Trabajó asimismo en una editorial que publicaba cancioneros cristianos, que han sido utilizados durante largo tiempo en las iglesias.

Y ahora solo faltaba que este bello poema llegara a los hispanohablantes. La traducción la realizó el mejicano nacido en Guadalajara en 1875, **Vicente Mendoza**, quien se preparó y dedicó a tiempo completo a la predicación, principalmente en Méjico, y a la publicación de literatura cristiana, entre ella la de algún himnario muy usado en Latinoamérica. Él fue también el compositor del himno “Jesús es mi rey soberano”, y otros 300 más. Falleció en 1955. Este himno nos recuerda que la felicidad del hombre no está en lo que posee, sino en el

1

¿Cómo podré estar triste,
cómo entre sombras ir,
cómo sentirme solo,
y en el dolor vivir?
Si Cristo es mi consuelo,
mi amigo siempre fiel,
//si aun las aves tienen
seguro asilo en Él//.

Coro. Feliz, cantando alegre,
yo vivo siempre aquí.
Si Él cuida de las aves,
cuidará también de mí.

2

“Nunca te desalientes”,
oigo al Señor decir;
y en su palabra fiado
hago al dolor huir.
A Cristo paso a paso
yo sigo sin cesar,
//y todas sus bondades,
por siempre me ha de dar//.

Coro

3

Siempre que soy tentado
o que en la prueba estoy,
más cerca de Él camino,
y protegido voy.
Si en mí la fe desmaya
y caigo en la ansiedad,
//itan sólo Él me levanta;
me da seguridad!//

Coro

contentamiento y agradecimiento por lo que tiene. **“Sean vuestras costumbres sin avaricia, contentos con lo que tenéis, porque él mismo ha dicho: nunca te dejaré ni te desampararé”** (Hebreos 12:5).

Evoca este poema en tiempos difíciles, te ayudará. 



SARAI, una madre de fe

Por Ester Martínez Vera - Psicóloga



Al llegar al Cielo, tengo ganas de abrazar a Sarai, la esposa de Abra(ha)m, madre de Isaac. Tuvo que haber sido una mujer excepcional en muchos sentidos. Vamos a ver a continuación cómo su disposición la llevó a ser la mujer que llegó a ser.

DISPUESTA A SACRIFICAR Y PERDER SU CASA

Según la tradición en aquellos tiempos, su marido Abram, era el alcalde (o algún personaje importante) en la ciudad de Ur de los Caldeos. Pero el Señor llamó a Abram (Gn. 12:1) para que dejase su casa, su posición social y también sus propios parientes y, obviamente, esto implicaba que su esposa también habría tenido que abandonar a sus amigas y todas las relaciones sociales que, seguramente, tenía al ser una persona importante en aquel pueblo. Si sus amigas o familiares le hubiesen preguntado a dónde iban al marcharse de forma inesperada de Ur, la respuesta seguro que tendría que ser un tanto ambigua. Podría ser algo así como: “Dios le ha dicho a mi marido que tenemos que irnos de aquí a un lugar que Él nos va a mostrar”. Pero ¿qué dios? Aquí en Ur adoramos a muchos dioses. ¿Quién de ellos os ha dicho esto?

No sabemos, por cierto, qué pensó Sarai,

pero después de vivir cómodamente en una casa, ¿tenía que pasar a vivir en una carpa (una tienda de campaña)! Podemos imaginar que no habrá sido la idea más atractiva, ni la más fácil de aceptar, para una mujer acomodada. Pero, vemos que Sarai amaba suficientemente a su marido como para seguirle a dondequiera que él fuese. Por lo tanto, vemos que estaba:

DISPUESTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS QUE PUDIERAN LLEGAR A SU VIDA

Salieron de Ur y, después de varios meses, llegaron a Harán donde, parece, que se acomodaron durante cierto tiempo, y después de la muerte de su suegro, padre de Abram (Gn. 11:32), emprendieron de nuevo el camino hacia la tierra de Canaán. ¡Otra vez de viaje! Unos meses más tarde llegaron a la “Tierra Prometida”, un territorio que, en aquel momento, estaba ocupado por paganos que, seguramente, al ver la inmensa caravana de Abram y los suyos, tuvieron un cierto recelo (por decirlo en forma suave). Al llegar Abram al lugar mencionado ya tenía 75 años, y nuestra protagonista, Sarai, 65 años, con muchos deseos de ser madre, pero ya sin ninguna esperanza de serlo debido a su avanzada edad.

Pero, desgraciadamente, en aquel momento había hambre en aquella zona de la tierra.

Por lo tanto, se mudaron otra vez después de haber vivido allí algún tiempo, y se dirigían, ahora, a Egipto (Gn. 12:10), pero allí ocurrió algo muy cruel.

Encontramos que las primeras palabras conservadas en la Biblia del gran Abram, fueron dirigidas a su mujer para decirle: "Ahora veo que eres muy hermosa". Supongo que lo habría verbalizado antes (por lo menos alguna vez) pero lo que siguió fue todavía más duro. Abram le dijo a su mujer: *Los egipcios te verán y, para tomarte alguno de ellos como esposa, me matarán a mí, por lo tanto, di que eres mi hermana para que las cosas me vayan bien* (Gén. 12:12,13).

Quisiera suponer que Abram pensaba que los egipcios entrarían en negociaciones y él podría ir dando largas hasta rechazar a todos y salir de Egipto al terminar la hambruna. Pero sus cálculos le salieron mal: ¡Los faraones no negociaban!
Al oír Sarai esto de su marido, ¿qué habrá pensado?: "¿Qué soy yo? ¿Soy solo una moneda de cambio?"

DISPUESTA A ESPERAR

Durante las semanas o meses que Sarai seguramente estuvo en la corte egipcia siendo "preparada" (como la joven Ester, años más tarde, en Babilonia), ¿qué habrá pensado? Habrá luchado con el cruel resentimiento: Se diría, "¿Dónde está mi marido que se supone debería protegerme?". O, quizás, **confiaba en que el Dios de su marido la protegería...** Podemos pensar así porque, curiosamente, en el capítulo 11 de Hebreos, donde encontramos una galería de grandes héroes de la fe, Sarai es la primera mujer que se menciona allí, y es elogiada también por esa característica: Ser una mujer de fe.
Sarai vio cómo Dios, a pesar de la torpeza de su marido, les sacó de aquella situación comprometedoras y, además, salieron con un

aumento de riquezas familiares, lo que implicó que podría ser un aumento en la herencia para pasar a su hijo. Pero, de momento, ¿qué hijo? Es que, ¿valió la pena haber pasado por aquel horror? Sin duda aquella experiencia tan dura le habrá ayudado a cultivar y fortalecer su fe en el Dios de su marido.

DISPUESTA A CONFIAR

Lo trágico es que Abram volvió a tener una caída terrible de nuevo en su fe, y repitió la historia del faraón de Egipto con Abimelec en Canaán, unos cuantos años más tarde (Gn. 20). Pero entonces Sarai tenía ya casi 90 años, y parece que seguía siendo "muy hermosa" (Gn. 20:2) y, además, ahora ¡estaba embarazada! Se supone que sería al principio del embarazo, porque, si no, la medio mentira hubiera sido obvia (recordemos que era medio mentira porque Sarai era su "medio hermana" (mismo padre, pero madres diferentes. Gn.20:12).

¿Habrá tenido Sarai los mismos temores que tuvo en Egipto? Suponemos que el fuego de la prueba fue muy duro, pero ¿cuál fue el resultado final?



¡¡¡DISPUESTA A REÍR!!!

Puesto que el nombre de su largamente esperado hijo, Isaac, significa "risa", cada vez durante su infancia (y después) cuando le llamara, podría volver a recordar que el Dios de su marido había cambiado su llanto en risa y sus temores en serena confianza.

¿Y acaso no crees que Dios quiere hacer lo mismo hoy en nuestras vidas, contigo y conmigo; "cambiar nuestro lamento en danza" (Sal. 30:11)?

Quizás ahora, entiendas por qué al llegar al Cielo, tengo tantas ganas de abrazar a Sarai, la esposa de Abra(ha)m y la madre de Isaac. Tenía que haber sido una mujer excepcional en muchos sentidos.
¿Qué te parece? 

Dolor en el corazón

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



Mirar los informativos estos días, nos llena de pesar y zozobra. Escuchar los reportes de guerra entre Rusia y Ucrania es abrumador. Nunca una guerra es justificable. Las consecuencias son devastadoras por donde se las mire. Familias separadas y desplazadas, personas heridas y muertas, ciudades destruidas, niños solos y asustados, etc.

Sin duda, esta situación dejará huellas imborrables en la memoria de todas esas personas. Las repercusiones en la salud mental perdurarán por largo tiempo; el impacto emocional es muy fuerte, generando un estado de ansiedad generalizado, tristeza, abatimiento, melancolía... que, probablemente más tarde, se convertirá en un trastorno por estrés postraumático. Sabes, amiga, **la Palabra de Dios nos advierte sobre situaciones como estas.** Mateo 24:6-7 (NVI) dice: *Ustedes oirán de guerras y de rumores de guerras, pero procuren no alarmarse. Es necesario que eso suceda, pero no será todavía el fin. Se levantará nación contra nación, y reino contra reino. Habrá hambres y terremotos por todas partes.*

El corazón del hombre hace mucho tiempo que decidió apartarse de su Creador y hacer su propio camino. *"Todos nosotros nos descarriamos como ovejas, cada cual se apartó por su camino: mas Jehová cargó en él el pecado de todos nosotros"* (Isaías 53:6). La maldad, la crueldad, la perversión, se han apoderado de su alma y su mente, por lo tanto, su actuar no nos debe sorprender. Al ver el Señor que la maldad del ser humano en la tierra era muy grande y que todos sus pensamientos tendían siempre hacia el mal, se arrepintió de haber hecho al ser humano en la tierra, y le dolió en el corazón (Génesis 6:5-6). Pienso que **estas palabras son unas de las más tristes de las Escrituras.** ¡A Dios le do-

lió el corazón! El dolor es una experiencia humana a la que estamos acostumbrados, ya sea por una decepción, una pérdida, una traición, una ofensa o por lo que sea; todos, en algún momento, hemos sentido cómo nuestro corazón se quiebra. Es impresionante pensar que a Dios también le ha dolido y le duele el corazón a causa de la maldad del hombre, a causa de ti y a causa de mí. Al igual que ayer, seguramente Dios hoy también está doliéndose. Al mirar la realidad actual, nuevamente las palabras del versículo 5 de Génesis 6, cobran relevancia: *"Y vio Jehová que la maldad del hombre era mucha en la tierra, y que todo designio de los pensamientos del corazón de ellos era de continuo solamente el mal"*. Sin embargo, también la Palabra nos dice: *"Tu amor inagotable, oh Señor, es tan inmenso como los cielos; tu fidelidad sobrepasa las nubes"* (Salmos 36:5 NTV).

"Clemente y misericordioso es Jehová, lento para la ira, y grande en misericordia. Bueno es Jehová para con todos, y sus misericordias sobre todas sus obras" (Salmos 145:8-9).

"Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad" (Lamentaciones 3:22-23).

Querida amiga, aunque el pecado abunda, la gracia de Dios abunda mucho más (Ro. 5:20). Quisiera cerrar esta reflexión trayendo a la consideración tuya y mía esta hermosa porción de la Palabra de Dios: *"No nos ha tratado según nuestros pecados, ni nos ha pagado conforme a nuestras iniquidades. Porque como están de altos los cielos sobre la tierra, así es de grande Su misericordia para los que le temen"* (Sal. 103:10,11).

Que el Señor hoy, nuevamente, renueve su misericordia sobre nosotras y sobre este mundo sufriente y perdido. Amén.

Aunque el pecado abunda, la gracia de Dios abunda mucho más



LA FIESTA DE LAS BODAS



Está llegando el día
del gran banquete nupcial,
y los siervos de este Rey
salen por todo lugar;
A invitar a este festín
a todo el que quiera entrar.
Todos se van excusando,
en sus negocios están;
Quizás no serían dignos
de entrar en aquel lugar.
¡Salid por las plazas y calles,
la puerta se va a cerrar!
Como Dios cerró la del arca
en el juicio universal.
Quizás haya alguno

que tenga necesidad:
Pobres, mancos, cojos, ciegos,
y estos que tienen hambre,
aceptan sin vacilar.
Si tú te sientes llamado,
¿por qué aún esperar más?

Deja tu propia justicia
y acepta la que Él te da.
En la sangre del Cordero
tus ropas has de lavar,
si quieres tener un sitio
en el banquete nupcial;
Y poder reinar con Cristo
por toda la eternidad.



UNA MENTE PIADOSA

Por Pilar López de Corral



Podemos resumir la piedad brevemente diciendo que es, **“vivir con reverencia, lealtad y obediencia a Dios”**.

El apóstol Pedro afirma que, “todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por el divino poder de Dios, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia” (2 P. 1:3).

De manera que, lo que nos toca a nosotras es informar y formar nuestra mente por medio de la Palabra de Dios; en ella tenemos a nuestro alcance un rico caudal de conocimiento que debemos adquirir para aplicar a nuestro vivir diario, si realmente queremos ser mujeres guiadas por una mente piadosa.

Aunque todas las cosas nos han sido dadas por Dios, en todas las que conciernen a nuestro crecimiento y madurez espiritual, debemos emplear tiempo y esfuerzo, para conocerlas y meditarlas en oración, con la ayuda del Espíritu Santo, quien nos asiste en el entendimiento de la Palabra. No en vano Él es su autor, quien guio a los escritores humanos para redactarla; Él es también quien la preserva y la explica, hasta el tiempo del fin.

Tomemos el ejemplo del salmista, que dice: **“...sino que en la ley de Jehová está su delicia, y en su ley medita de día y de noche”** (Sal. 1:2).

Este hombre de Dios no malgastaba su tiempo en lo que la sociedad contemporánea a él lo hacía; en actividades que no honraban a Dios ni eran aprobadas por su ley, una manera

de vivir vana, vacía y sin fruto.

Lo primero que nos dice el texto acerca del salmista es que **su delicia está en la ley del Señor** (1:2a).

Él se goza y se deleita en la ley de Dios porque está convencido de los beneficios que trae a su vida, no sólo aquí sino, también, en la eternidad futura; por ello halla su delicia en vivir de acuerdo a sus parámetros.

Posiblemente el autor de este salmo tenía en mente las últimas exhortaciones que Moisés dio al pueblo de Israel, antes de entrar en la tierra prometida, descritas reiteradamente en el libro de Deuteronomio.

“Por tanto, pondréis estas mis palabras en vuestro corazón y en vuestra alma, y las enseñaréis a vuestros hijos, hablando de ellas cuando te sientes en tu casa, cuando andes por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes, y las escribirás en los postes de tu casa, y en tus puertas, para que sean vuestros días, y los días de vuestros hijos, tan numerosos sobre la tierra que Jehová juró a vuestros padres que les había de dar, como los días de los cielos sobre la tierra” (Dt.11:18-21).

Estos mandamientos indican la importancia de ajustar nuestra vida diariamente a la Palabra de Dios. Ni el pueblo de Israel entonces ni nosotras ahora, nos salvamos por cumplir la ley; entonces, igual que ahora, la salvación se obtiene por la obra redentora de Cristo en la cruz, pero la evidencia de haber sido salvadas se muestra en la obediencia a Dios por su Palabra.

Porque el salmista se deleita en la ley de Dios,

es que: **“Medita en ella de día y de noche”** (Sal.1: 2b).

Meditar es mucho más que leer la Palabra, ese es sólo el comienzo; es como el aperitivo de una suculenta comida, la cual saboreamos con deleite, identificando con nuestras papilas gustativas los diferentes matices y sabores de sus ingredientes, armoniosamente combinados y cocinados.

Lo cual requiere en primer lugar, el deseo y la determinación de llevarlo a cabo, como dice el salmista: **“En tus mandamientos meditaré; consideraré tus caminos”** (Sal.119:15).

Cada una de nosotras debemos elegir el lugar y el tiempo más adecuado a nuestras circunstancias y responsabilidades, pero siempre dándole un lugar prioritario en nuestra agenda diaria.

Meditar en la Palabra de Dios requiere preparación personal; a pesar de que es nuestro Padre, no podemos olvidar que Él es Santo, Santo, Santo. Lo cual requiere de todo aquel que se acerca a Él, no solamente reverencia y temor reverente, sino un auto examen personal para ver si hay algún pecado en nosotras no reconocido y confesado con arrepentimiento, a la vez que elevamos una humilde oración pidiendo la ayuda del Espíritu Santo. Así como nos lo enseña el salmista: **“Abre mis ojos, y miraré las maravillas de tu ley”** (Sal.119:18).

La meditación de la Palabra requiere constancia y perseverancia: “Y en su ley medita de día y de noche”. Esto lo podemos hacer a pesar de lo que nos permitan nuestros trabajos y quehaceres. Tener nuestra mente llena y ocu-

pada en la Palabra, nos da un verdadero conocimiento de quién es Dios, y de su voluntad para nosotras, aun en las cosas más insignificantes.

A la vez, nos ayuda a centrarnos en lo que es verdadero, en lo que trasciende la vida de aquí abajo, a mirar con esperanza todo lo que nos aguarda en el porvenir eterno; fija nuestra atención y deseos en glorificar y amar a Dios con toda nuestra vida y fuerzas.



Notemos cómo se describe en este salmo el fruto de una persona piadosa, que se deleita y medita (se nutre) en la Palabra continuamente: **“Será como árbol plantado junto a corrientes de agua, que da su fruto en su tiempo, y su hoja no cae; Y todo lo que hace, prosperará”.**

Así mismo, Cristo Jesús nos exhorta por medio del evangelio de Juan:

“Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, este lleva mucho

fruto; porque separados de mí nada podéis hacer... En esto es glorificado mi Padre, en que llevéis mucho fruto, y seáis así mis discípulos” (Jn.15:4-5,8).

La palabra que sobresale en este párrafo es la de **permanecer**, aparece cuatro veces en dos textos. Significa, también, persistir. Y esto sólo es posible a través de la Palabra y el auxilio del Espíritu Santo.

¿Realmente queremos ser mujeres guiadas por una mente piadosa?

LA DISCAPACIDAD: "LOS NO ALCANZADOS" I

Por Verónica Santos Rivas
(Maestra en Educación Especial)



Me tomé un tiempo especial para escribir este artículo, pensando en las barreras propias que tenemos los educadores, maestros de enseñanza bíblica, a la hora de pensar en niños y jóvenes con discapacidad.

¡Qué importante es la instrucción y la preparación! Hoy, debido a los DDHH y los avances de la accesibilidad, estas personas cuentan con muchas más oportunidades para estudiar, trabajar, estar en casi todos los lugares, disminuyendo las barreras que los aislaban de la comunidad.

Pero, ¿qué sucede en la iglesia, en el aula bíblica? ¿Estamos conscientes de que es una necesidad perentoria el prepararnos para que cada niño, sin importar su condición, pueda alcanzar a conocer a Dios y la obra de salvación para su vida?

Quiero compartir con aquellos maestros que son parte de este gran desafío de tocar vidas con el Evangelio y mostrar el amor de Jesús a los más pequeños. Leemos en Mateo 9:14: **Pero Jesús dijo: Dejad a los niños, y no les impidáis que vengan a mí, porque de los que son como éstos es el reino de los cielos.** ¿Es la discapacidad una barrera? ¡No! Puede que lleve un poco más de tiempo para prepararnos, pero Jesús no estaba excluyendo a ninguno.

En épocas pasadas, los espartanos de la antigua Grecia arrojaban desde un monte a los que nacían con discapacidad, pues no querían que "en su bella y floreciente civilización" existieran personas diferentes, o con disca-

pacidad. Hay registros de que en India, Asia y Egipto, los niños con alguna "anormalidad" eran abandonados. Los hebreos pensaban que los niños nacidos con discapacidad, tenían algún tipo de posesión demoníaca. Se exponían a malos tratos físicos y torturas; tristemente, aún en nuestros días, en algunos lugares, es así.

Fue gracias al surgimiento del cristianismo, que se empezó a mirar la minusvalía o discapacidad con otros ojos, brindando una cierta asistencia o atención.

La discapacidad ha pasado por muchos procesos de exclusión, segregación, integración, y ahora, en muchas partes de la humanidad, se habla de inclusión.

¿Has pensado en esta necesidad? Lo primero que debo conocer, es **la manera de expresarme frente al niño o su familia.**

La forma correcta de referirme al niño es por **su nombre**, ya que todos tienen una identidad; en el caso de que te refieras a su condición, debes evitar hacer uso de tales términos como "minusvalía", "discapacitado", "diferente", "especial...". Es mejor decir: **"persona con discapacidad"**; no es dato menor, ya que esto nos ubica en la esfera de personas, con derechos, como tú y yo.

Es importante tener algunas consideraciones que nos permitan incluir a todos sin llegar al estigma. Tenemos un Dios creativo que ha pensado en cada uno de nosotros de una forma personal y perfecta. Él nos llama por nuestro nombre y conoce cada parte de nuestro ser.

Existen diferentes clasificaciones en la discapacidad, distintos tipos de barreras, desde la motricidad, cognitivas, conductuales, sociales, o incluso sensoriales. Todas ellas **tienen un singular**, un nombre, un rostro, y puede estar en tu aula hoy mismo.

¿Cómo pueden entenderlo todo? La estrategia ideal es no pensar que tienes un todo, sino trabajar desde lo particular, con tenacidad, cada enseñanza que te propongas, y de manera individual o singular. Si en mi aula hay un niño con discapacidad intelectual, voy a evitar exponerlo a fracasos públicos, copias innecesarias, repeticiones frustrantes.

Detalla dos o tres conceptos, no más, para enseñar en un año, y trabaja en ello desde varias áreas. Puedes iniciar con elementos que se relacionen con el niño. Por ejemplo: Dios. “Soy creado por Dios”, este principio te va a ayudar a ir desde lo general a lo particular. Dios creó todo, pero no menciones todo, sin acompañar con imágenes, grandes, visibles, incluso palpables, que tus alumnos lo vivencien (plantas, colores, animales, sabores), que sea concreto. En términos de versículos bíblicos, es muy bueno que memoricen, pero debes conocer que no todos los alumnos podrán hacerlo, si no están adecuados. Por ejemplo: en Génesis 1:1, “En el principio creó Dios...”; detente en esta acción, “creó Dios”. Si estás frente a niños con discapacidad intelectual, su capacidad de retener la información es limitada, y la memoria a corto plazo está afectada; sin embargo, utilizar varias veces el mismo texto, con letra legible (tamaño sugerido: 16), durante un determinado tiempo, puede que dé su resultado, y que este sea que lo pueda decir y, además, creer.

Las Neurociencias nos aportan hoy herramientas que afirman que si el alumno se emo-

ciona y es activo en su aprendizaje, aprende y se genera disfrute del mismo.

Frente a estos datos que hoy la ciencia nos proporciona, debemos actuar con sabiduría, aprovechándolos para llevar a estos niños a Cristo. Para aprender es necesario emocionarse; estudios en neuro-imagen del cerebro, registran que emocionarse juega importante rol en la memoria y el aprendizaje de los niños. Si tus alumnos sufren trastornos socioemocionales -muchos de ellos ni siquiera son

llevados a las escuelas bíblicas-, puede que sientas el deseo de acercarte al hogar y hablar con su familia. Conocer las características del mismo es importante, porque, ante todo, ellos deben ser alcanzados; puede que Cristo sea su único rescate en el mundo cruel con que se enfrentan. Estos chicos suelen ser desafiantes en lo conductual, pero en el fondo piden a gritos, límites y autoridad. Esta clase de niños, disruptivos, nos dan vuelta el aula, nos alteran y sentimos gran tranquilidad cuando no vienen a las clases, pero ellos precisan salvación. Te sugiero un plan individual de acción; atender su necesidad, pero en forma

diferente, **¡inicia conquistando su corazón!** Puedes mostrarle lo importante que él es para Jesús, cuánto es amado, y mostrar empatía, entendiendo que él necesita ser amado. Prepara pequeños gestos prácticos para que se comprometa a llevar a cabo: Jesús enseñó a amar... hoy dile a mamá y papá, o a tu amigo, “Jesús te ama”.

En el siguiente número seguiremos viendo la necesidad que tiene el maestro de escuela bíblica de prepararse. Algo que me anima es este texto en Marcos 6:34:

“Y salió **JESÚS** y vio una gran multitud, y **tuvo compasión** de ellos, porque eran como ovejas que no tenían pastor...”.

Y Jesús las conoce a todas. 



Puede que Cristo sea su único rescate en el mundo cruel con que se enfrentan

Escudriñando cada día..

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

LA PRESENCIA PERMANENTE DE DIOS

La presencia de Dios guiando cada uno de nuestros pasos y la conciencia permanente de esta verdad, es lo que realmente vale para que nuestra vida pueda atravesar aun las circunstancias más difíciles.

Hace un tiempo, tuve un día tremendo con mi tratamiento para el cáncer; después de la extracción de sangre para controlar mis glóbulos blancos y previo a la quimio dos horas después, tenía un turno con mi oncólogo. Ese día muchos pacientes habían ido a consultar, por lo tanto, el doctor estaba super presionado y no satisfacía mis expectativas. Yo estaba nerviosa, cansada, y no tuve en cuenta, en esta oportunidad, que Dios estaba conmigo; Él dirigía lo poco o mucho que podían decirme.

Luego de la consulta tuve la quimio, y ¡fue sin dolor! aun cuando la enfermera había dicho previamente que podía producirse, en función del medicamento que iban a colocarme. El Señor me recordó que Él está siempre conmigo, aun cuando las circunstancias parecen manejadas por médicos o enfermeras. Consideraremos algunos puntos respecto a este tema:

1) Dios está por encima de las personas que trabajan

El Salmo 127:1 nos dice: **“Si Jehová no edificar la casa, en vano trabajan los que la edifican; Si Jehová no guardare la ciudad, en vano vela la guardia”.**

Detrás de los constructores está la mano de Dios; el trabajo de ellos es una pérdida de

tiempo si Dios no decide darles fuerza, salud y capacidad para hacerlo. Es también Dios quien protege una ciudad, está por encima de los que están vigilando. Lo mismo ocurre en cualquier aspecto de nuestras vidas, nosotras debemos hacer nuestra parte de esfuerzo, pero luego descansar en su santa voluntad. Esto solo es posible en aquellas que hemos recibido a Cristo como nuestro Salvador y el Espíritu Santo nos da el poder para confiar en medio de las pruebas más difíciles; Él siempre tiene el control.

Muchas veces la visión de Dios no coincide con nuestras expectativas, pero lo que nos produce tranquilidad es saber que lo que ocurrirá será lo que Él considera mejor para nosotras, aunque no lo entendamos.

¿Cuál fue el plan de Dios cuando nos eligió? En **Romanos 8:30-31** dice: ***Y, después de haberlos elegido, Dios los llamó para que se acercaran a Él. Y una vez que los llamó, los puso en relación correcta con Él. Y luego de ponerlos en la relación correcta con Él, les dio de su gloria.***

¿Qué podemos decir de cosas tan maravillosas como éstas? Si Dios está a favor de nosotros, ¿quién podrá ponerse en nuestra contra?

¿Estás viviendo una situación en tu vida donde esperabas algún resultado que no se dio como pensabas? Si eres del Señor y su presencia es tenida en cuenta permanentemente, considerando que Él está a favor tuyo y que nada que

te ocurra puede ser para tu mal, descansarás en Él, no importa lo que ocurra; Él está por encima de todo.

2) *Sólo Dios puede ordenar nuestros pasos*

El profeta Jeremías, ante el asolamiento de Judá en **Jer. 10:17-25**, sufre por la destrucción que va a acontecer a la tierra, debido a que el pueblo de Dios había tomado el camino de las naciones, sus dioses, y había abandonado al Dios verdadero. Por lo tanto, sus pasos eran erróneos y dignos de condenación. Sólo Dios puede ordenar nuestros pasos, y Jeremías lo reconoce: **“Conozco, oh Señor, que el hombre no es señor de su camino, ni del hombre que camina es el ordenar sus pasos” (Jer.10:23).**

“La senda de los justos” o el camino de aquellos que hemos sido justificados por la fe, que confiamos en los principios que nuestro Dios nos señala y queremos obedecerlos para agradarle, y que Él ordene nuestro camino, **“es como la luz de la aurora, que va en aumento hasta que el día es perfecto”.**

Dios espera de nosotras un crecimiento en nuestra vida de fe. Es cierto que muchas veces podemos cometer errores que produzcan una parada que no ayuda al crecimiento, pero cuando nos arrepentimos y obedecemos, esa senda va a ir en aumento.

La actitud que **no ayuda** a que nuestro camino sea ordenado, es la **rebeldía** que lleva a querer hacer la voluntad propia y no la del Señor. Cuando el hombre, en su maldad, quiere hacer lo que le parece sin ajustarse a las normas de Dios, transita un camino torcido y extraño, con hechos que no son rectos, porque responden a su perversidad (**Pr.21:8**).

Para andar en los caminos de Jehová, Israel, como nosotras, debía arrepentirse, presentar sus confesiones, y volverse al Señor y decirle: **“Perdona todos nuestros pecados y recíbenos con bondad para que podamos ofrecer nuestras alabanzas” (Oseas 14:2).**

3) *“No puede el hombre recibir nada si no le fuere dado del cielo”*

Estas palabras fueron dichas por Juan el Bautista, se encuentran en **Jn 3:27**. Él tenía una tarea que cumplir y Dios le dio el poder para poder realizarla. Sabía que cuando Jesús viniese a hacer Su tarea, que era fundamental,

el poder y autoridad propios, de Juan, iban a menguar. Sus seguidores y judíos en general, vieron la aparición de Jesús y la gente que le seguía como una competencia de poder que perjudicaba a Juan, y así se lo transmitieron. Muchas veces esto ocurre en nuestro tiempo, entre siervos de Dios, que no llegan a reconocer cuándo Dios permite que nuevos siervos les reemplacen en su tarea, reconociendo que llegó el momento de delegar lo que están haciendo. Nosotras debemos estar preparadas para cuando Dios disponga dar autoridad a nuevos siervos, para continuar la tarea. En la medida de nuestra posibilidad, también debemos animarlos, sabiendo que esto fue dado del Cielo y el Señor tiene un plan con cada uno. Cuando leemos en el Antiguo Testamento, vemos los distintos reyes paganos que se mencionan y que vemos que poseían una autoridad que venía del Cielo, a pesar de que no estaban en los caminos de Dios; pero Dios los utilizaba para beneficio de su pueblo.

En este sentido, recordemos a José, que es vendido por sus hermanos a los ismaelitas, quienes le llevan a Egipto; allí le compra un oficial de Faraón, Potifar. En medio de ese lugar pagano, vemos que **“todo lo que él hacía, Jehová lo hacía prosperar en su mano”**. También todo movimiento que se produce allí es venido del Cielo. Dios le permite interpretar sueños de Faraón y esto le hace ocupar un lugar que con el tiempo concretará el plan de Dios para el pueblo de Israel.

Muchas veces miramos situaciones de autoridades de distintos países, y nos planteamos por qué están ellos allí, y pensamos que solamente los humanos son los que tienen la capacidad de permitirlo. Pero no es así; a pesar de las decisiones humanas, Dios tiene el poder para dejarlo o quitarlo. Y si lo deja, seguro que hay un plan superior que realizar.

En la Palabra encontramos textos donde se nos insta a sujetarnos y orar por nuestras autoridades, y no a rebelarnos hacia aquellos que dirigen, ellos están colocados por Dios.

“Toda persona debe someterse a las autoridades de gobierno, pues toda autoridad proviene de Dios y los que ocupan puestos de autoridad están allí colocados por Dios” (Ro.13:1 NTV).

Que la presencia permanente de nuestro Dios nos dé paz y consuelo en cualquier circunstancia. Amén. 



En Tánger, Marruecos, un día me presentaron a una misionera entre los árabes. Recuerdo que me invitó a tomar el té en su apartamento, pero ni chispa de nuestra conversación. Pasados muchos años, lamento no haberme interesado más por ella. Así que, al ver citada en un Diccionario cierta misionera en aquel país, corrí a Wikipedia para comprobar si sería ella, y así conocerla mejor.

¡Qué desilusión! No. Ésta era Maude Cary, nacida en Kansas en 1878. Sus padres, granjeros, hospedaban misioneros de la Unión Misionera, no muy lejos de allí, y escuchaban atentos sus experiencias como tales. Desde pequeña, admirada de cómo Dios los usaba anunciando Su reino entre los incrédulos, se propuso seguir su ejemplo cuando fuera mayor.

En el puerto de Fez, ciudad marroquí, un día de 1901 vieron desembarcar a un grupo de jóvenes, chicos y chicas, ¡evidentemente

y, siendo aceptados como misioneros para Marruecos, se entregaron de lleno a orar por ese país, y al estudio del árabe, que ella pronto dominó.

Pero, incluso la intensa preparación en América, con todo lo abarcado, fue insuficiente para su total formación como misionera. ¡Siempre queda mucho que aprender sobre la marcha!

El selecto grupo se había propuesto, además, impedir toda interferencia en su servicio al Señor, del que querían ser dignos embajadores. Estaban bien preparados: Entrega absoluta a Él, y el sólido fundamento de Su Palabra, junto con mucho amor por el pueblo al que los enviaba.

Pero la siempre latente vieja naturaleza, afloró bien pronto. Maude era de carácter abierto, alegre, tenía muy buen gusto vistiendo, y en cierto modo presumía de superar a los otros en el árabe. A causa del mal ambiente creado por todo eso, fue expulsada de la Misión. Sin embargo, en vista de su determinación de servir a Dios allí siem-

Maude Cary

Por Gloria Rodríguez Uldiuioso

americanos!, entre los cuales estaba Maude, enviados como misioneros. Allá la esperaban cincuenta años de abnegado servicio al Señor, persecución e incluso amenazas de muerte.

Con dieciocho años, Maude había decidido prepararse para la gran aventura de servir al Señor en cualquier país carente de las Buenas Nuevas. Cumplidos los veinte, tras estudiar y graduarse en el instituto de la misión, junto con sus compañeros practicó con clases bíblicas, visitación, etc., en ciudades de escaso testimonio cristiano;

pre, y del reconocimiento de sus fallos, fue readmitida. De hecho, pasaron veintitrés años, predicando, enseñando, traduciendo y adaptando himnos al árabe, hasta que por primera vez volvió a su país.

Con armonía entonces, cada cual siguió en su tarea de predicar a Cristo a árabes y hebreos, chicos y grandes, pobres y ricos. Pero los nativos, creyendo que cuantos se opusieran a sus creencias merecían la muerte, amenazaron a Maude. Con todo, el grupo se ganó las simpatías de algunos. Pero fue años después cuando, discipula-

dos por ella, dos hombres, arriesgándose al menosprecio del resto, entregaron sus vidas a Cristo.

En la Segunda Guerra Mundial (1939-1945) los varones misioneros salieron para unirse al ejército, quedando al frente de la obra Maude y dos mujeres más. Las tres solteras. Aunque Maude había estado comprometida con un joven, que, decidido a servir al Señor en otro lugar, la dejó. ¡Cómo se esforzaron las tres compañeras por llenar los huecos de los combatientes, orando a la vez por obreros para un campo tan duro, pero de cuya conversión no perdían la esperanza! La respuesta llegó, terminada la contienda, con un buen grupo, del que ella asumió la responsabilidad de orientar.

No obstante ver sólo un reducido número de convertidos a Cristo, **en 1951 pudieron abrir un instituto bíblico para ellos. Por entonces enfermó y tuvo que regresar a América.** Pero, sin cejar en su empeño, volvió al mejorar, ya con setenta y tantos años. A partir de entonces hubo unos años en que el evangelio prosperó en Marruecos, y la labor de Maude y sus compañeros dejó huella. Pero ella, cumplido su ministerio, partía con el Señor no mucho después, a los setenta y siete.

Su perseverancia y entrega rindieron fruto. Posiblemente más del que ella pudo contabilizar, porque en algunos, de entre los muchísimos que la oyeron, sin duda la Palabra echó raíces, y constan en un libro donde Dios sí lleva la cuenta: el Libro de la Vida. Aunque Maude no es la misionera de mis recuerdos, habiendo yo nacido en Marruecos, y conocido de jovencita dos misioneras inglesas entre los marroquíes, de gran ayuda para mí en mis primeros pasos en el Evangelio, podía situarme un poco en su ambiente; si bien, en mis tiempos el

país gozaba de mayor apertura, y situación económica más holgada, debido a ciertos acuerdos internacionales. Las zonas norte y sur fueron protectorados de España y Francia respectivamente, siendo los ciudadanos de dichas naciones, allí establecidos, quienes contribuyeron a su mayor esplendor.

Mis amigas misioneras, tres, vivían justamente en el corazón de la morería en Tetuán, donde nací de padres españoles. A la salida de mi trabajo las visité a veces. Una vez se me hizo de noche, y la mayor me acompañó hasta la salida del barrio. Al pasar en sentido contrario, algunos hombres la saludaron atentamente. ¡Eran los padres de los niños ayudados por ella a nacer! Servían al Señor como enfermeras, maestras, comadronas, y, con todo ello, la Palabra de Dios corría hacia unos y otros.

Y algo de eso haría la misionera inglesa de Tánger citada al principio, que poco interés me despertó; lo que me hace pensar en que perdí por ello la posibilidad de que sus experiencias y saber sumarían algo a mi carácter y vida espiritual. Pero fue su recuerdo lo que me llevó a escarbar un poco en la historia de Maude Cary, cuya fe en el Señor, amor por los perdidos y perseverancia hasta el fin sí puedo imitar. 



Su fe en el Señor, amor por los perdidos y perseverancia hasta el fin son dignos de imitar



HABLAR, GRITAR, SUSURRAR...

Por Abigail Rodés



Las mujeres tenemos fama de hablar y hablar; los niños de gritar; y los muy viejos de susurrar, porque ya no les quedan fuerzas.

Tenemos un vocabulario amplio que incluye muchas palabras distintas para designar formas diferentes de articular sonidos, para comunicarnos unos con otros: chillar, vociferar, desgañitarse, mascullar, vocerío, musitar, clamar, etc. Dicen que hablar es *mantener una conversación, expresarnos acerca de algún asunto. Gritar es hablar, pero con un tono de voz bastante más elevado de lo normal, y, al contrario, susurrar es hablar en tono muy bajo.*

En la Biblia tenemos expresiones como estas: *grandes voces, levantad la voz, voz de gran júbilo, salieron gritando, dando voces, lanzó un gran grito, etc...*

El mismo Jesús dijo: “Yo hablo lo que he visto cerca del Padre” (Juan 8:38);

“Lo que yo hablo, lo hablo como el Padre me lo ha dicho” (Juan 12:50);

“Entonces Jesús, clamando a gran voz, dijo: Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu” (Lucas 23:46); “... el cual clama: ¡Abba, Padre!” (Gálatas 4:6b).

Hablar, gritar, susurrar, hablar quedo, como un murmullo...

Nos dicen las Escrituras que el profeta Elías se fue al desierto huyendo por su vida y Dios se manifestó a través de un silbo apacible y delicado (1 Reyes 19:12). Elías oyó una voz que le decía: “¿Qué haces aquí, Elías?”. Fue entonces cuando su corazón fue tocado y Dios pudo hablar con él. A veces, Dios nos susurra al oído lo que merecíamos que nos dijera a gritos porque no nos enteramos.

Querida, **¿qué te está susurrando hoy Dios a tu oído?** ¿Qué te dice en lo profundo de tu corazón?

Quizás debas apartarte para escuchar lo que Dios te está diciendo. Puede que Él te toque en este día y puedas renovar tu celo por Jehová de los ejércitos, como hizo Elías.

Dios también escucha tus gritos de angustia, enojo o dolor. Él promete responder con ternura, amor y pasión. Y cuando esto sea así, no olvides hacer como el salmista (Salmo 98:4): **“Cantad alegres a Jehová, toda la tierra, *levantad la voz, y aplaudid, y cantad salmos*”.**

Hay un episodio en el Nuevo Testamento que llama la atención porque la gente grita. Es el alboroto “no pequeño” que se formó en Éfeso (Hechos 19:23-41). Hay personas que defienden lo indefendible, se desgañitan, justificando cosas que no son ni dignas, solo porque hay un gran negocio o intereses creados detrás de todo. Toda la ciudad estaba llena de confusión... A veces, los cristianos, teniendo una voz de verdad, honestidad y decencia, somos incapaces de levantar nuestra voz ante injusticias, inmoralidad, ilegalidades... ¿Nos preocupamos? ¿Cómo pasamos por delante de los tumultos? ¿Nuestra actitud lleva a otros a mayor confusión? Dice la Palabra que gritaron casi por dos horas (versículo 34). ¿Somos

como el escribano, capaces de apaciguar a la multitud? ¿Aquietamos la furia de la gente?

El cristianismo empezó a afectar la economía de la comunidad idólatra. Algunos

negociantes tenían argumentos elocuentes, pero los cristianos tenían poder de lo Alto. Aunque vengan muchos y fuertes disturbios, las cosas se salgan de control, o la gente chillé mucho para ahogar nuestras palabras, **los ídolos y los falsos dioses tienen fecha de caducidad.**

Recordad que cuando los cristianos experimentan un avivamiento, los poderes de la oscuridad intentan una revolución.

CUANDO DIOS ME DICE QUE AVANCE...

Por M^a Luisa Rodríguez de Córdoba



Las estaciones del año van cambiando inexorablemente, pero nosotras descansamos sabiendo que se va gestando un crecimiento en la naturaleza.

C.S. Lewis dijo poéticamente:

“Cuando llega la primavera, no deja ningún rincón de la tierra sin tocar, y se extiende por todos lados”. ¡Qué gran verdad! Sabes, querida, la naturaleza es una metáfora de cómo somos nosotras mismas. ¿Cómo darnos cuenta, entonces, de que las estaciones de nuestras vidas están a punto de cambiar? ¿Cómo entender lo que Dios nos está enseñando, y qué es lo que debemos de tener en cuenta?

Intentaré comunicarte a continuación, algunas sencillas cosas a considerar que nos pueden hacer reflexionar y avanzar:

Aparecen *nuevos intereses*: Las cosas que antes nos parecían las importantes, comienzan a cambiar. Las actividades que alguna vez nos complacían, ya no son tan agradables. Hay una nueva visión, y, sin proponérselo, sentimos el empujón de nuestro interior para realizar cosas diferentes. ¿Sabes? Dios a menudo toma hasta el más íntimo y mínimo detalle para dirigir a alguien a una aventura que nunca hubiese podido imaginar.

Dios nos habla de ***maneras nuevas cada día***: En Isaías 43:19, dice: *Mira, estoy haciendo algo nuevo, ¿no lo ves? Abriendo caminos en el desierto, ríos en la soledad.* Él nos habla, comparte con nosotras su Palabra. Dios busca comunicarse cada día con cada una; es un Padre amoroso. A través de Su Palabra, usando estudios bíblicos, libros edificantes, imágenes vividas que Él nos trae a la memoria, consejos de hermanos...; para poder recordarle y edificarnos.

***Amigos que van cambiando*:** Así como las plantas van cambiando según las distintas estaciones, también ciertas relaciones se su-

ceden en nuestra vida. A veces nuestro Padre quita personas de nuestro entorno porque sabe que no son para nuestro bien; en otras ocasiones, llegan a nuestra vida personas que son de rica bendición. Dios tiene sus razones para todo y en todo... confiemos plenamente en Él.

***Puertas que se abren y se cierran*:** Hay momentos en que desaparecen lo que creíamos excelentes oportunidades; algunas puertas son cerradas por Nuestro Creador porque Él sabe que no son las mejores. Pero en otras ocasiones, podemos esperar seguras, porque sabemos que Dios abrirá las puertas correctas.

***Experimentamos la Paz que Dios nos da*:** Nuestro Padre no es un Dios de desorden, sino de paz (1^a Corintios 14:33). Avanzar es parte de la voluntad del Creador. Él usa su Palabra para darnos a través de ella las respuestas para todas las áreas de nuestra vida.

A Él le encanta estar con nosotras. Avancemos, manteniendo nuestros ojos en Jesucristo, nuestro amado Salvador, ¡Él conoce muy bien el camino!

~~~~~  
DIOS ESTÁ PREPARANDO UN LUGAR  
PARA NOSOTRAS, Y A NOSOTRAS PARA ESE LUGAR  
~~~~~

Decíamos de pequeñas, “caminemos este día tomadas de la mano de DIOS”.

Él no solo está preparando un lugar para nosotras, sino que también nos está preparando a nosotras para ese lugar. Todos aquellos que hemos sido tocados por el certero cincel del Maestro, **estamos siendo transformados a Su imagen**, en Sus manos.

¡Al Señor Jesús sea nuestra gratitud! A Aquel que recorrió cielo y tierra para llegar a nuestro corazón.

Los beneficios del magnesio

Por Eduarda Lerma - Consejera en Alimentación y Dietética



El magnesio es un mineral esencial para los seres vivos. Junto con el calcio, potasio y sodio, es uno de los minerales más abundantes en el organismo humano. Se calcula que un adulto tiene entre 20 y 28 gramos de magnesio. De esta cantidad, alrededor del 65% está en los huesos, 27% en los músculos y entre el 6 y el 7% en otros tejidos.

PROPIEDADES DEL MAGNESIO

Sin el magnesio, el corazón, los músculos y los nervios tendrían dificultades para funcionar con normalidad. El magnesio ayuda a tener una buena musculatura y una mayor salud en los huesos.

También ayuda en la salud intestinal, y contribuye a tener un sistema inmunológico fuerte. Favorece la evacuación intestinal.

Contribuye positivamente en las funciones de las células, los tejidos y órganos.

El magnesio ayuda en la salud a nivel físico, psíquico y emocional, ya que es un gran aliado del sistema nervioso. Es un relajante natural del sistema nervioso. Mejora la calidad del sueño, y contribuye a evitar el insomnio ya que tiene un efecto tranquilizante; podríamos describirlo como un sedante natural.

Interviene en la regulación del calcio, ayudando a que éste se fije adecuadamente, depositándose en las articulaciones y evitando las contracciones musculares y los calambres. Trabaja en sinergia con el calcio y el fósforo, es decir, que, para una buena asimilación y fijación del calcio, necesitamos el magnesio; asimismo contribuye a la asimilación de la vitamina D.

El magnesio ayuda a disminuir los síntomas premenstruales y el dolor menstrual.

Ayuda a regular el cortisol; de esta forma disminuye el estrés y calma el sistema nervioso. Durante la premenopausia y la menopausia debemos asegurarnos de que no nos falte el magnesio, ya que es de gran ayuda en el sistema hormonal.

SÍNTOMAS DE FALTA DE MAGNESIO

Cansancio. La mayoría de las veces cuando nos encontramos cansados, desconcentrados y con poco ánimo, podría ser por falta de magnesio.

Dolores musculares. Los dolores y calambres en las piernas suelen estar relacionados con falta de magnesio.

Deterioro de la memoria, falta de concentración, irritabilidad. Hormigueo en las manos. Tic en los párpados. Taquicardia. Ansiedad y nerviosismo. Estreñimiento. Uñas quebradizas.

ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO

Cereales y legumbres: Arroz, garbanzos, soja, alubias, lentejas.

Frutas: Aguacate, plátano, albaricoque, melocotón, moras.

Verduras: Acelgas, espinacas, perejil, rúcula.

Frutos secos y semillas: Almendras, nueces, pistachos, anacardos, cacahuetes, pipas de calabaza, semillas de girasol.

Cacao, y por lo tanto el chocolate negro a partir de 75%.

Aun tomando regularmente los alimentos que acabamos de mencionar, puede ser que no lleguemos a cubrir las cantidades adecuadas de magnesio que nuestro organismo necesita, ya que actualmente los terrenos donde crecen los cultivos escasean en magnesio y otros minerales, por el agotamiento de los suelos, el uso de fertilizantes y pesticidas. También, al cocinar los alimentos pierden hasta un 50% de magnesio. Esto puede causar un déficit de magnesio, por tanto, puede ser aconsejable tomar una suplementación. Las necesidades de magnesio del organismo están alrededor de 300 miligramos diarios. En ningún caso debemos tomar suplementos de forma arbitraria; **busquemos siempre la ayuda y el consejo de un profesional de la salud.**



Un paso previo

Por Florencia Kozak - Médica especialista en Medicina Interna

A

menudo escuchamos el diagnóstico DIABETES y pensamos todo lo que ello implica. Sin embargo, podemos hacer ajustes mucho antes, dado que, previo a la diabetes, existe otra enfermedad que es el **Síndrome Metabólico**.

Lamentablemente muchas personas se encuentran en esta instancia, ya que valoraciones encontradas en laboratorios como en el examen físico, forman parte de los cinco componentes que la definen.

Componentes del Síndrome Metabólico:

- OBESIDAD CENTRAL: Perímetro de cintura en HOMBRE 102 cm, en MUJERES 88 cm (puede modificarse dependiendo de la población y el país)
- TRIGLICÉRIDOS ≥ 150 mg/dl
- PRESIÓN ARTERIAL $\geq 130/85$ mmHg
- HDL= HOMBRE < 40 MUJERES < 50
- GLUCEMIA ≥ 110 mg/dl o DIABETES diagnosticada previamente

La presencia de 3 o más de estos factores determina la presencia de este síndrome, para el cual es importante actuar con premura para evitar los siguientes pasos: PREDIABETES Y DIABETES

Ahora, ¿cuáles son los criterios para diagnosticar PREDIABETES?

- **Tolerancia alterada a glucosa oral**, es decir que luego de la Prueba de Tolerancia Oral a la Glucosa (PTOG) los valores de glucemia sean entre 140-199 mg/dl
- **Glucemia alterada en ayunas** 100 – 125 mg/dl
- **Síndrome metabólico**

Frente a estos criterios el riesgo de padecer DIABETES aumenta entre 3 y 10 veces más.

Se cree que las células producidas por el tejido adiposo, llamadas *adipoquinas*, actúan en forma directa o indirecta en el desarrollo de este síndrome. Es una compleja interacción entre factores genéticos, metabólicos y ambientales.

Por otro lado, la OMS (Organización Mundial de la Salud) estima que entre el 20 y 25% de la población adulta del mundo padecen este síndrome.

¿Qué pasa cuando nuestro tejido adiposo visceral está aumentado? Promueve insulinoresistencia, diabetes tipo II y enfermedad cardiovascular.

El tejido adiposo es un órgano más de nuestro cuerpo y también puede inflamarse produciendo alteraciones en el músculo, en las células del páncreas y a nivel de nuestro sistema vascular. La obesidad central, entre sus múltiples complicaciones, produce un aumento de retención de líquido al retener sodio, potenciando un estado pro-hipertensivo.

Hipertensión arterial y diabetes pueden ir de la mano, aumentando el riesgo de daño a nivel renal y a nivel de nuestra retina.

¿Qué otras enfermedades pueden relacionarse con el **síndrome metabólico**?

Sobrepeso, obesidad, sedentarismo, menopausia precoz, diabetes gestacional, apnea del sueño, hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, enfermedad arterial periférica, enfermedad renal, gota, ovario poliquístico, e hígado graso, entre otras.

Dentro del síndrome metabólico los lípidos juegan un papel importante. Las alteraciones que se pueden encontrar son elevación de triglicéridos y lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL), y descenso de lipoproteínas de alta (HDL) y baja (LDL) densidad. En resumen: alto TRIGLICÉRIDO, bajo HDL Y LDL. Esta condición genera que una de las principales consecuencias del síndrome metabólico sea la **aterosclerosis**.

¿Cuándo comenzar a estudiar la presencia de este síndrome?

En toda la población se recomienda hacer un Screening a partir de los 45 años; sin embargo, en personas con alteración en la glucosa o sobrepeso, se recomienda comenzar antes. Niños y adolescentes también requieren ser monitoreados. Personas con antecedentes de hipertensión, de alteraciones en el colesterol, mujeres con ovario poliquístico, o acantosis nigrican (que se define como un trastorno de la piel caracterizado por zonas más oscuras, principalmente en los pliegues y surcos tales como axila, ingle y cuello, que también tiende a engrosarse).

El síndrome metabólico es uno de los más grandes problemas de la salud a nivel mundial y el conocerlo nos permitirá tomar decisiones que modifiquen nuestra conducta.

*“En cuanto a Dios, perfecto es su camino, y
acrisolada la palabra de Jehová. Escudo es a todos
los que en él esperan”*

II Samuel 22:31



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 ciegos, distribuida gratuitamente a través de “Nueva Luz”. www.caminemosjuntas.org