

Camínemos Juntas

ENERO - FEBRERO 2023 • Nº 196



LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

SUMARIO

AÑO 33
ENERO - FEBRERO 2023
Nº 196

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

TRAYENDO A LA MEMORIA...

32

Apuntes para la vida

Gloria Q. de Morris

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

ARTÍCULOS

El compendio de Asaf

4

Débora Fernández de Byle

¿Qué significa para ti un "sacrificio de alabanza"?



Grandes historias de liberación

Trini Bernal

¡Admira el esplendor de la obra de Dios en tu vida!

6

El amor inquebrantable de Dios

8

Chelo Villar Castro

El corazón de Dios sufre cuando su pueblo peca.

PLANTAS DE LA BIBLIA

10

Calabazas silvestres

Mª Cristina Jamarlli

Ansioso y peligroso bocado.

Mujeres fértiles

12

Abigail Rodés

Recuerda: No estás incapacitada para producir fruto.

Hasta el final... con Dios

13

Mª Luisa Rodríguez de Córdoba

Depender de Su Soberanía nos da paz...

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

El fruto del Espíritu en el matrimonio: Amor

14

G. Elisabeth Morris de Bryant

El amor abarca mucho más que las emociones, sentimientos o pasiones...

INQUIETUDES JUVENILES

16

Responsables

Miriam Bisio

La responsabilidad es un valor que está en la conciencia de la persona.

El Dios que me defiende

18

Margarita Burt

Dios no pisotea al que ya está postrado.

Las verdaderas riquezas

20

Dioma de Álvarez

¿Cuál es la verdadera riqueza que satisface el alma y alegra el corazón?

MÚSICA... Y LETRA

22

Del madero Tú, amor mío...

Mª Luisa Villegas Cuadros

Un compositor cristiano que dio nombre al "hombre de Neanderthal".

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

La mamá de Icabod

Ester Martínez Vera

¿Vale la pena la vida sin la presencia de Dios?

PARA TI, AMIGA

26

Luz que no se apaga

Miriam M. Córdoba de Urquiza

Si estás a oscuras, con miedo y sin saber qué hacer...

POESÍA

27

El faro divino

Rosa I.S. de Kukín

TESTIMONIO

28

"Una buena chica"

Mª Belén Álvarez de Albright

Comprendí mi responsabilidad ante Dios.

CAPACITADAS PARA LA DISCAPACIDAD

30

Salud mental y discapacidad

Verónica Santos Rivas

Los líderes y educadores cristianos debemos transformarnos...



LA EDAD DE ORO

34

La humildad y el carácter cristiano

Pilar López de Corral

¡Cuidado! El pecado nos asedia...

COMUNICANDO

38

De nuestras lectoras...

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

36

Alimentación y emociones

Eduarda Lerma (Consejera en

Alimentación y Dietética)

CONSULTORIO MÉDICO

37

La acidez recurrente

Dra. Florencia Kozak

(Médica especialista en medicina interna)

Caminemos Juntas

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 33 Enero - Febrero 2023 N° 196

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

DESEÑO EDITORIAL:

M. Viqueira

mviqueira@baleroactivo.com.ar

SUSCRIPCIONES

E-mail: admin@caminemosjuntas.org

Web: www.caminemosjuntas.org

Tel. y Fax: (34) 954.34.22.16

Dirección postal: Castilla, 63

41010 Sevilla - ESPAÑA

PORTADA:

Xilografía por Vivian Morris

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

Prohibida la reproducción de la portada.

Depósito Legal: J/168-1990

Publicación religiosa sin ánimo de lucro

OFRENDAS: ES84 2100 1611 1702 0003 0137

Caixabank

IMPRIEME:

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

Tel:(34) 954.35.66.62

jgalvez@technographic.net

Revista bimestral



Editorial

Príncipe de Paz

"La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo" (Juan 14:27)

El enviar tarjetas de Navidad y Año Nuevo por correo parece ser cada vez menos usual, por el uso de medios electrónicos o móviles para mandar mensajes. Aunque muchas solemos seguir haciéndolo, probablemente nuestra lista cada vez es más restringida. Recuerdo años atrás en que uno podía comprar tarjetas específicamente para año nuevo, algo que los "no religiosos" preferían mandar; muchas de ellas se centraban en deseos de Paz y Prosperidad. Pero ¿cuál es la paz que el mundo puede ofrecernos? La paz del escapismo a través del entretenimiento, los placeres momentáneos, el alcohol, las drogas, o lo que abunda hoy en día: medicamentos para la ansiedad y poder dormir... Esta falsa paz es solo temporal, pasajera, no eleva nuestra mente ni llena nuestro corazón.

Miedo y ansiedad, lo opuesto a paz y serenidad, son tan prevalentes en nuestra sociedad actual que los médicos y psicólogos nos alertan de que aun niños de cuatro y cinco años están sufriendolos. Pequeños miedos pueden ir acumulándose día a día hasta que nos encontramos paralizados, sin poder seguir adelante.

En Marcos 4:37-39, se nos relata la historia de Jesús en medio de una tormenta en el mar de Galilea. El autor nos describe a Cristo en toda su humanidad, cansado y necesitando de un buen descanso, durmiendo pacíficamente en la barca. Pero a su vez, nos describe en la misma historia el milagro de Su divinidad, cuando ante la petición de sus discípulos, paralizados por el miedo y la ansiedad, despiertan al Maestro y este se levanta, y con el poder de Su voz controla la naturaleza y calma la tormenta.

Lo triste es que muchas veces, tal como los discípulos, no estamos experimentando la paz del Príncipe de paz en nuestro caminar diario, y hemos dejado que las tormentas de la vida, noticias y circunstancias externas, nos lleven a perder aquella paz que solo nuestra fe en Él puede dar.

Esta paz en medio de la tormenta es la paz que Él nos promete en Su palabra si somos sus hijas, si le hemos aceptado como Salvador. En el momento en que por fe le aceptamos, Su Espíritu viene a residir dentro de nosotros. Aquel Consolador, aquel que nos apunta y da dirección, que nos anima y enriquece nuestro estudio de Su Palabra, está a nuestra disposición si le permitimos que tome control de nuestra vida. Es una sumisión diaria a Su voluntad, un darle el control de las riendas, lo que nos permite conocer Su paz. Esta actitud diaria de obediencia y subordinación nos permite confiar plenamente en la estabilidad, seguridad y suficiencia de nuestro Dios, que nos dará la fuerza para todo lo que venga, toda situación, toda tormenta... **El Príncipe de paz no nos ofrece un mar calmado sin tempestades, sino una barca con Él a nuestro lado.**

Quisiera concluir con una oración escrita por un teólogo del siglo pasado, Reinhold Niebuhr, que refleja esta actitud mental de serenidad y dependencia, un buen lema para este nuevo año:

"Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; el valor para cambiar las cosas que puedo; y la sabiduría para conocer la diferencia. Viviendo un día a la vez, disfrutando un momento a la vez; aceptando las adversidades como el camino hacia la paz; tomando, como Tú lo hiciste, este mundo pecador tal y como es, y no como me gustaría que fuera; confiando en que Tú usarás todas las cosas para bien, si yo me entrego a tu voluntad (...) Amén".

Elisabeth

EL COMPENDIO DE ASAF

Por Débora Fernández de Byle



La sabiduría contenida en las páginas de la Biblia, sigue sorprendiéndome y haciéndome consciente de mi situación, cada día. Y cada día atisbo un poquito más de la compleja y preciosa naturaleza de mi Dios a través de sus páginas. Porque como Él, los conceptos y enseñanzas que Él nos deja a través de las páginas de sus Escrituras, son mucho más de lo que humanamente podemos entender o asimilar, pero, en la medida que nos es dado, a través de ellos podemos ir descubriendo las insondables riquezas del poder de Dios, de su amor, misericordia y paciencia.

En esta etapa de la historia, quizás como en otras anteriores, la superficialidad y confusión reinan. No se piensa demasiado en el futuro, y nuestra capacidad intelectual, nuestra alma, se entretiene con vanidades que nos estorban el tratar lo verdaderamente importante de la vida. Nos perdemos en un mar de actividades y necesidades creadas que no edifican nuestra identidad como seres únicos, creados a imagen y semejanza de Dios... y alimentamos nuestros instintos en vez de nuestros valores.

¡No es este el modo de actuar de Dios! Él nos habla claro, con profundidad, nos lleva siempre a lo que “a vida eterna permanece”, y nos insta constantemente a trabajar para desarrollar esa parte de nosotros que no morirá, porque no es materia corruptible. Es más, como sabe de nuestra escasa capacidad para mantenernos en sus enseñanzas, nos ayuda resumiéndolas, para que podamos tenerlas siempre presentes, para que podamos memorizarlas y grabarlas en nuestra mente y corazón: “*Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con*

todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas” (Mt. 22:37-40).

Leyendo el salmo 50, se me ocurrió pensar que Asaf, su autor, director del coro en la época de David y al que una vez se refiere como “vidente” (2 Cr. 29,30), había hecho también, en este salmo, uno de estos resúmenes que nos ayudan a centrarnos y quizás a responder esas preguntas que muchos tienen acerca de Dios y su reino.

¿Quién es Dios?

El salmo comienza dejando claro que Jehová es el Dios de dioses, que es poderoso sin restricciones, y que, además, es el juez; es decir, quien decide lo que está bien o mal, y las consecuencias de ello.

¿Qué quiere Dios de nosotros?

Después de abundar en el poder y derecho absoluto de Dios, Asaf nos transmite de parte de Dios, lo que Él considera que es nuestra parte: “Sacrifica a Dios alabanza, y paga tus votos al Altísimo; e invócame en el día de la angustia...” Asimismo, nos dice a qué se compromete Dios en este caso: “Te libraré, y tú me honrarás” (vv. 14,15).

¿Cuál es nuestra respuesta?

Después de dejar claro que es pura hipocresía querer opinar acerca de Dios sin conocerle, hay una clara advertencia a aquellos que deciden olvidarse de Dios. De igual manera, nos señala el premio de los que decidan tenerlo en cuenta:

¿Qué significa para ti un “sacrificio de alabanza”?

“Entended ahora esto, los que os olvidáis de Dios, no sea que os despedace, y no haya quien os libre. El que sacrifica alabanza me honrará; y al que ordenare su camino, le mostraré la salvación de Dios” (vv.22,23).

Como hija de Dios, me interesó mucho ese resumen final acerca de qué es lo que define a aquellos que se deciden por Dios. **Debemos de ordenar nuestro camino y sacrificar alabanza a Él.** Esta última afirmación me hizo pensar...

Ya en el versículo 14 se nos había instado a sacrificar a Dios alabanza, y al final del salmo nos lo repite, pero ¿qué significa realmente eso de “sacrificar alabanza a Dios”?

El término “alabanza” lo conocemos, y aunque muchas veces lo referimos a la música y el canto de las bondades y atributos de Dios, la alabanza es mucho más que eso. Literalmente, alabar es “Elogiar, celebrar con palabras”. Por tanto, una poesía, una meditación o una oración que reconozca las cualidades y méritos de nuestro Dios, es, igualmente, alabanza hacia Él.

Pero no se nos pide aquí que meramente alabemos... tenemos que sacrificar alabanza, y eso honrará a Dios.


Sacrificarnos no es algo que nos guste, porque implica un esfuerzo de nuestra parte. Y es esfuerzo porque implica renunciar a algo, aunque sea para conseguir otra cosa. El género humano no se caracteriza por sacrificarse en aras de algo mejor. A veces observamos estos comportamientos, y por ello los designamos como heroicos, porque no es lo habitual. **¿Por qué, entonces, alabar a Dios ha de ser un sacrificio?** A muchas de nosotras nos encan-

ta entonar canciones, himnos a nuestro Dios; más que un sacrificio, es un placer...

La alabanza a Dios, según mi meditación y entendimiento, ha de ser un sacrificio porque implica la renuncia a nuestro natural egocentrismo, a nuestro natural orgullo, a nuestra natural tendencia a pensar en mí en relación con todo lo demás.

Cuando alabamos, debemos de elogiar a nuestro Dios, **pensar sólo en Él.** Pero, ¿no es cierto que muchas veces “alabamos” centrándonos más bien en nuestros sentimientos y necesidades? En nuestros cánticos, hablamos de cómo nos sentimos ante nuestro Dios, de lo que necesitamos de Él (aunque sean cosas perfectamente lícitas y buenas), de cómo vamos a rendirle loor ¡nosotros! ¿No es eso el centrarnos en nosotros mismos que debemos evitar?

Alabar a Dios es sacrificado porque va contra nuestra natural tendencia de ponernos en el centro de nuestra experiencia. El “ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí” que a menudo repetimos recordando al apóstol Pablo, no se hace realidad si pensamos en Dios, y lo alabamos, sólo en tanto en cuanto se relaciona con nuestra experiencia. ¿No es esto evidencia de nuestro escaso conocimiento de Dios frente a un desmesurado deseo de conocernos a nosotros mismos?

Que el Señor nos ayude a sacrificar alabanza a Él; a pensar en Él, en su plan, en su vida, en sus atributos, en sus sentimientos, en sus sacrificios, en sus amorosos actos... y no en los nuestros. 

Grandes historias de liberación

Por Trini Bernal




Te gustan las grandes historias? A mí me encantan. Cuando se trata de ficción, qué placer me supone leer una historia completa, sin cabos sueltos, bien documentada, bien ambientada. No debe ser nada fácil, no, pero para mí es muy estimulante sumergirme en un gran relato. Cuando se trata de historias reales, ¿no es emocionante ser testigo (aunque sea a páginas de distancia) de acontecimientos épicos y sorprendentes? A mí me emociona profundamente.

Y hablando de épicas historias reales, ¿hay alguna más épica y emocionante que la liberación del pueblo de Israel de Egipto? Si lo piensas bien, es una historia espectacular. Nada más y nada menos que la liberación de una nación de esclavos que vivía bajo el yugo de una de las sociedades más poderosas de su época. Una liberación que ningún contemporáneo hubiera creído posible, si se lo hubieran contado; y, sin embargo, ocurrió. Un evento lleno de señales milagrosas y acontecimientos sobrenaturales ejecutados con poder absoluto desde el trono del Soberano Rey del cielo y de la tierra. Sin embargo, al asomarnos a este relato corremos el peligro de perdernos la esencia de lo que realmente ocurrió. Es verdad que el agua se convirtió en sangre, que aparecieron ranas por todos los rincones, que el polvo de aquella tierra se convirtió en piojos, que inmensos enjambres de insectos inundaron las casas y los campos del país; es verdad que la enfermedad mató el ganado de los egipcios, que la piel de hombres y animales se cubrió de úlceras, que cayó una granizada tan impresionante que saltaban chispas, que un viento trajo tal cantidad de langostas que arrasa-

ron las cosechas por completo; es cierto que por tres días hubo espeluznantes y densas tinieblas sobre el país; es verdad que, para terminar, murieron todos los primogénitos de aquellas casas que no se acogieron a la salvación que Dios ofreció; todo eso es la verdad, que nos cuenta la Biblia. Pero todo esto no es lo más importante; **lo más importante es la impresionante e impredecible liberación de Su pueblo, que Dios ejecutó cuando llegó el momento adecuado.** Una liberación que Dios mismo resume en siete fases: “Por tanto, di a los hijos de Israel: «Yo soy el SEÑOR, y os sacaré de debajo de las cargas de los egipcios, y os libraré de su esclavitud, y os redimiré con brazo extendido y con juicios grandes. Y os tomaré por pueblo mío y yo seré vuestro Dios; y sabréis que yo soy el SEÑOR vuestro Dios, que os sacó de debajo de las cargas de los egipcios. Y os traeré a la tierra que juré dar a Abraham, a Isaac y a Jacob, y os la daré por heredad. Yo soy el SEÑOR» (Éxodo 6:6-8).

- **“Os sacaré de debajo de la carga”** – Israel vivía literalmente bajo una pesada carga que los egipcios habían puesto sobre sus hombros. La liberación de Dios incluía aliviar ese peso de encima de Su pueblo.
- **“Os libraré de la esclavitud”** – Es importante no librarse sólo del peso, sino también de la condición de esclavos. La liberación de Dios incluía convertir a una nación de esclavos en una nación de hombres y mujeres libres.
- **“Os redimiré con brazo extendido y juicios grandes”** – A través de sus actos portentosos y sus juicios sobre Egipto, Dios les liberaría del dominio de la nación opresora. La liberación de Dios incluía una poderosa intervención suya para romper el dominio



Que el desaliento y la dureza de la vida diaria no te impidan ver ¡el esplendor de la obra de Dios en tu vida!

egipcio.

- **“Os tomaré por pueblo mío”** – Una vez convertidos en una nación de hombres libres, Dios les toma como Su pueblo escogido. La liberación de Dios incluía volver a dar a Israel su sentido de pertenencia, su sentido de Pueblo de Dios.

- **“Seré vuestro Dios”** – Además de hacerles Su pueblo, Él será su Dios, su Protector, Su Guía, su Buen Pastor, su Proveedor... La liberación de Dios incluía ser para ellos su Dios.


- **“Os traeré a la tierra que prometí”** – Dios les llevará a través de un gran desierto, les guiará hasta colocarles donde prometió que les colocaría, en la tierra que juró dar a Abraham. La liberación de Dios incluye no dejarles dando vueltas por el desierto, sino llevarles a su destino.

- **“Os daré la tierra por heredad”** – No sólo les llevaría a la tierra que había prometido a Abraham, también se la daría. La liberación de Dios incluye la posesión de una heredad, de la Tierra Prometida.

En este resumen del mismo Dios no hay muchas referencias a Sus intervenciones milagrosas. Sospecho que para Dios lo realmente milagroso es hacer de un miserable pueblo de esclavos, una nación libre, con un Dios, un destino y una tierra en posesión; ese es el **gran milagro**. Una historia épica donde las haya, ¿verdad?

Pero, ¿qué me dices de tu historia personal como hija de Dios? ¿Cuál es el milagro de Dios en mi vida? Dejemos de buscar grandes intervenciones sobrenaturales (aunque las haya y las disfrutemos) e impresionémos una vez más ante la épica intervención de Dios en cada una de nuestras vidas:

Mi Dios me ha redimido, me ha comprado, con la mayor obra de poder que jamás haya tenido lugar en la historia de la humanidad: La muerte y la resurrección de Jesucristo. Me ha sacado de debajo del asfixiante peso del espantoso pecado, de debajo del aplastante peso de mi culpa por mi pecado, y me ha convertido en una mujer libre de la esclavitud y de las espantosas garras de Satanás. ¡¡¡SOY LIBRE!!! Pero eso no es todo, Dios me ha traído a Su pueblo, me ha hecho parte de Su familia, soy Su hija, la niña de Sus ojos, es mi Padre amoroso que cuida de mí cada segundo de este peregrinaje mío por la vida. Cada día, mi Padre Bueno está cumpliendo en mí Sus promesas, no falta ni una de ellas, y un día, cada vez más cercano, me regalará ese maravilloso lugar en el que viviré para siempre a Su lado y que será mío porque Él ha decidido que así sea. ¿No es impresionante?

Es necesario, es vital, que repasemos una y otra vez lo que Dios ha hecho con nosotros, que nos emocionemos y volvamos una y otra vez a llenarnos de gozo y esperanza ante Su intervención poderosa en nuestras vidas. Una y otra vez, una y otra vez, para que no nos ocurra como al pueblo de Israel, quienes “a causa del desaliento y la dura servidumbre” (Éxodo 6:9) dejaron de escuchar estas esperanzadoras palabras que Dios tenía para ellos. Que el desaliento y la dureza de la vida diaria no te impidan ver el esplendor de la obra de Dios en tu vida. **Disfruta cada día de lo que eres: Una mujer libre, hija de Dios, parte de Su pueblo, con un propósito maravilloso en esta vida y un futuro eterno espectacular.** ¿Es o no épica esta historia? 

EL AMOR INQUEBRANTABLE DE DIOS

Por Chelo Villar Castro



El libro del profeta Oseas, en el Antiguo Testamento, es la única fuente que tenemos acerca de la vida de este profeta menor. Y se le llama “menor” porque es un libro pequeño, no porque el profeta no sea importante.

Poco conocemos de Oseas. Tuvo un ministerio que abarcó a los seis últimos reyes de Israel. Fue contemporáneo de Isaías y Miqueas, quienes profetizaron en Judá. Comenzó su larga vida de servicio a Dios durante los días de Jeroboam II, en un tiempo de paz política y prosperidad material, pero también de corrupción moral y bancarrota espiritual. Esta situación prosiguió después de la muerte del rey y hasta el destierro por parte de Asiria.

La tragedia conyugal en la vida del profeta Oseas, por el adulterio de su esposa, llegó a influenciar de tal modo todo su ministerio, que lo transmitiría de manera tierna y emotiva en su mensaje al pueblo de Israel. El dolor y el sufrimiento de su experiencia en tales circunstancias le llevaron a **una profunda comprensión y entendimiento del corazón de Dios. Pudo comprender a qué extremo llega su misericordia, cómo sufre cuando su pueblo se rebela contra Él**, abandonando su pacto y prostituyéndose con otros dioses.

Su ministerio se enfocó en la desviación moral de Israel y la ruptura de la relación de pacto con el Señor, anunciando su juicio. La idolatría a Baal, la religión cananea, que

tanto Elías como Eliseo, estuvieron combatiendo durante sus vidas, fue ampliamente manifiesta en los días de Jeroboam I, responsable de repetir el destructor pecado de Aaron, de intentar hacer una imagen terrenal de Dios, haciendo dos becerros de oro. Sus palabras al pueblo fueron: “Bastante habéis subido a Jerusalén; he aquí tus dioses, oh Israel, los cuales te hicieron subir de la tierra de Egipto” (1Reyes 12:28). Dios envió al profeta con el propósito de que proclamase *el toque final de advertencia para impedir que la nación fuese de cabeza al abismo que había estado cavando con sus propios pecados*. La degeneración de la moral de la sociedad y el soborno en la justicia, ponían de manifiesto que **Israel se había vuelto como cualquiera de sus peores y malvados vecinos, desobedeciendo las leyes de Dios al extremo de profunda degradación**. Este fue el periodo más oscuro de toda la historia de Israel. El profeta transmitía el mensaje de Dios, mientras la nación se deslizaba al precipicio, hacia el cautiverio.

El libro de Oseas no es en sí una historia como el libro de Jonás o como el de Habacuc, aunque estos tres se distinguen como profecías narrativas. Detrás de él hay una experiencia personal que le da un carácter especial a su ministerio. Como dijimos al principio, la propia tragedia conyugal de Oseas le influenció en todos sus mensajes. Su historia nos revela el tema del libro, que es la historia del **amor fiel, inquebrantable de Dios hacia su pueblo infiel**.

¿Cuál es esta historia? Oseas fue llevado por



El corazón de Dios sufre cuando su pueblo peca

Dios a casarse con una mujer llamada Gomer que le dio tres hijos, y que le fue infiel en el matrimonio. Por la infidelidad de ella, él la rechazó judicialmente por su adulterio (los nombres de sus hijos reflejan la época que Israel estaba viviendo, actuando como una ramera con Dios: Jezreel habla del “juicio venidero”; Lo-ruhama significa “pueblo no compadecido o que no recibe misericordia”; Lo-ammi, “pueblo que es rechazado”). Después de un tiempo en el que ella, Gomer, había caído en la más profunda degradación, llegando a ser una esclava, propiedad de otro, Oseas la buscó, la compró por el precio de una esclava, la restauró llevándola consigo de nuevo como su esposa.

Oseas ha sido llamado el profeta del corazón destrozado. En su propia experiencia descubrió que, para él, la infidelidad de Gomer era ejemplo de la infidelidad de Israel. Entendió que el corazón de Dios sufría cuando su pueblo pecaba, **su propia tragedia le llevó a una comprensión de lo que significaba el pecado para el corazón de Dios.** Aunque el dolor y la agonía que sufría son evidentes a lo largo de todo el libro, en su propia experiencia, llegó a entender el pecado del pueblo de una manera tal que jamás hubiera logrado sin la experiencia de su propia tragedia. La infidelidad de Israel no provocó la ira de Dios, aunque estaba impulsado a actuar en juicio; el amor quebró su corazón.

Más adelante, Oseas recibió la orden de parte de Dios de comunicarle a los israelitas que, por haberse rebelado contra el Señor,

una potencia extranjera los llevaría cautivos... “en tus pueblos se levantará alboroto, y todas tus fortalezas serán destruidas...” (10:14). Sin embargo, en medio de su pecado y castigo, la gracia de Dios para con su pueblo nunca se agotaría. En una exhortación llena de bondad, el Señor dijo: “Sembrad para vosotros en justicia, segad para vosotros en misericordia; haced para vosotros barbecho; porque es el tiempo de buscar al Señor, hasta que venga y os enseñe justicia” (10:12). *Un llamado muy parecido al que Jeremías hizo, para dar un giro espiritual en el abandono de una vida desperdiciada por el pecado.* El profeta usó esta ilustración, en términos del cultivo arduo de la tierra que antes había sido dura e infructuosa, para que se convirtiera en suelo fértil y útil para sembrar. Aunque hayamos arado impiedad y segado iniquidad, los caminos de Dios son rectos y verdaderos. **Su amor es eterno, pero sin dejar a un lado sus demandas morales.**

En términos de resultados, la predicación de Oseas fue un fracaso. El pueblo siguió en sus pecados, no se arrepintió, y terminó en el cautiverio. Pero el profeta fue usado por el Señor para comunicarnos la grandeza del carácter de Dios. Dios no deja de amarnos. Cualquiera que sea el estado en que nos encontremos hoy, podemos volvernos al Señor y encontrar el perdón que nos dará un nuevo comienzo. Hoy tenemos más luz que el profeta Oseas, vemos a Dios en Jesús y sabemos que no escatimará sacrificio con tal de sanar al desviado y rebelde. **En el amor de Dios hay esperanza.**

Calabazas silvestres

Ansioso y peligroso bocado

Por M^a Cristina Jamarlli



La planta a la que se refiere el texto en 2 Reyes 4 es una especie perenne, no cultivada, perteneciente a la familia del pepino. La planta, que es áspera al tacto, se arrastra por el suelo en lugares desérticos y, con sus característicos zarcillos, trepa por los arbustos de baja altura. Los frutos, de color amarillo verdoso, tienen un tamaño de 8-12 cm y forma de melón. Cuando están maduros, los frutos se abren para revelar una pulpa drásticamente catártica, que contiene semillas muy venenosas.

La narración de 2 Reyes 4:39-41 nos dice que Eliseo volvió a Gilgal. Aproximadamente 550 años antes, Gilgal fue el lugar donde, a través de la circuncisión, Jehová "quitó de sobre los hijos de Israel el oprobio de Egipto" (Josué 5:9). A partir de ese momento, **Israel debía ser, como testimonio, un pueblo distinto y especial que el Señor había elegido para sí:** "Porque tú eres pueblo santo para Jehová tu Dios; Jehová tu Dios te ha escogido para serle un pueblo especial, más que todos los pueblos que están sobre la tierra" (Deuteronomio 7:6). Siempre que el pueblo permaneciera fiel a Jehová, la tierra no les fallaría (Deuteronomio 28:1-4). Por desgracia, pronto volvieron a caer en los caminos de Egipto, y por ello experimentaron con frecuencia hambre y escasez en sus almas. Eliseo, como pastor fiel, regresa al Seminario por los hijos de los profetas, y, en vista de la escasez en la tierra, estaba ansioso por comprobar su bienestar y ofrecer más instrucción en los caminos de Dios.

Es muy probable que, tras su estancia en Sunem, Eliseo hubiera llevado provisiones para compartir con los hijos de los profetas. Después de pedir a su criado que preparara algo

de comida, uno de los jóvenes salió al campo a recoger hierbas. Está claro que el joven no iba a contentarse con la comida básica pero nutritiva que Eliseo le ofrecía, así que se empeñó en "condimentar" la comida. Ignorando las consecuencias mortales que su iniciativa ocasionaría, recoge un regazo lleno de coloridas y llamativas calabazas venenosas, las corta y las arroja en la olla. Lo más probable es que Eliseo no viera el insensato acto del joven profeta descontento, así que cuando el guisado estuvo listo para servir, todos se sentaron a comer. Casi inmediatamente, los jóvenes profetas percibieron que la comida era venenosa y gritaron al unísono: "hay muerte en la olla". Eliseo pide un poco de harina que echa en la olla para neutralizar la toxina. El resultado fue milagroso, la comida ya no era venenosa, sino segura y suficiente para satisfacer el hambre de los profetas.

La acción del joven fue una repetición del acto de desobediencia en el Jardín del Edén. Dios había provisto una generosa cantidad para Adán y Eva, pero ellos no se contentaron con la suficiencia de la provisión divina y, a instancias de Satanás, tomaron y comieron lo que Dios prohibía estrictamente. Su desobediencia trajo la muerte, y fue necesario mucho más que un puñado de harina -nada menos que nuestro Señor Jesucristo- para anular el poder de la muerte: "El que practica el pecado es del diablo; porque el diablo peca desde el principio. Para esto apareció el Hijo de Dios, para deshacer las obras del diablo" (1^a Juan 3:8).

Tristemente, hoy en día hay muchos creyentes cristianos que son muy parecidos al joven profeta descontento; no están satisfechos con todo lo que Dios nos ha dado a través de Su Palabra. Quieren añadir algo a las Escrituras,

hacerlas más atractivas, más vivas y emocionantes, mientras que al mismo tiempo ignoran lo que Dios ha dicho sobre Su Palabra. En Proverbios 30: 5-6 leemos: "toda Palabra de Dios es limpia; Él es escudo a los que en él esperan. No añadas a sus palabras, para que no te reprenda, y seas hallado mentiroso". La idoneidad de las Escrituras, divinamente inspiradas para revelar la mente y la voluntad de Dios y para sostenernos en nuestro camino de peregrinación, se confirma en muchos de los sesenta y seis libros de la Biblia.

Nuestras acciones pecaminosas indudablemente resultarán en un daño al testimonio del amor y la gracia de Dios hacia los pecadores, y también afectarán al bienestar espiritual de los creyentes con quienes nos reunimos.

El espíritu de envidia y amargura en nuestros corazones hacia los hermanos creyentes es un veneno grave, su efecto en otros es un asunto muy serio ante Dios: "Y no contristéis al Espíritu Santo de Dios, con el cual fuisteis sellados para el día de la redención. Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia" (Efesios 4:30-31). Manchar la integridad y el nombre de otros creyentes, la determinación de que otros no tengan éxito donde nosotros hemos fallado, y la falta de voluntad de uno para estimar a otros mejor que a nosotros mismos, son todas características de la influencia venenosa de la calabaza silvestre: "Por tanto, si hay alguna consolación en Cristo, si algún consuelo de amor, si alguna comunión del Espíritu, si algún afecto entrañable, si alguna misericordia, completad mi gozo, sintiendo lo mismo, teniendo el mismo amor, unánimes, sintiendo una misma cosa. Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo" (Filipenses 2:1-3). La calabaza silvestre es, por lo tanto, típica de la carne; tristemente su producto es demasiado evidente entre nosotros hoy en día.

La naturaleza misma de la planta, como nuestra vieja naturaleza, la carne, nunca puede ser cultivada ni producir nada para el placer de Dios, "a fin de que nadie se jacte en su presencia" (1ª Corintios 1:29). Como el joven profeta que causó tanto dolor a sus contemporáneos,

los creyentes también pueden ser una fuente de problemas en la asamblea del pueblo de Dios. En ese caso, el elemento espiritual de la asamblea percibiría rápidamente el riesgo de un daño grave a las almas, y tomaría la acción apropiada: "hermanos, si alguno fuere sorprendido en alguna falta, vosotros que sois espirituales, restauradle con espíritu de mansedumbre, considerándote a ti mismo, no sea que tú también seas tentado" (Gálatas 6:1). Así como Eliseo arrojó el puñado de harina, el hombre espiritual haría que el Espíritu del Señor Jesucristo se manifestara en una situación determinada para efectuar la curación y la alabanza para la gloria de Su gracia.

¿Estás satisfecha con todo lo que Dios nos ha dado a través de Su Palabra?



*¡Oh! peregrinos que al cielo vais,
siempre mirad a Cristo;
Id adelante, mas no temáis,
siempre mirad a Cristo.
En toda vuestra necesidad,
siempre mirad a Cristo;
De sus riquezas Él os dará,
siempre mirad a Cristo.
Y cuando llegue la tentación...
¡siempre mirad a Cristo!
Tendréis abrigo en su corazón;
Siempre mirad a Cristo.
Su gracia abunda y os sostendrá;
Siempre mirad a Cristo.
Y, al fin, en gloria os recibirá;
Siempre mirad a Cristo.
Allí su rostro contemplaréis,
siempre veréis a Cristo.
Con alegría le serviréis,
¡siempre estaréis con Cristo!*

MUJERES FÉRTILES

Por Abigail Rodés

La Asociación Americana de Fertilidad (AFA) propuso que junio fuera el mes internacional del Cuidado de la Fertilidad. Se trata de una iniciativa para dar visibilidad, conocer y prevenir el problema de la infertilidad, tan importante en nuestra sociedad actual. Se hacen videos, conferencias, se lanza propaganda con el fin de llamar la atención sobre este tema. Se preocupan de dar consejos, borrar estigmas y prejuicios, dar a conocer los diferentes tipos de infertilidad, etc. Porque es importante y necesario ser fértil... en todos los aspectos.

Puede que tú hayas tenido hijos, pero que seas una mujer estéril. Me explico. Ser estéril es no dar fruto. Ser incapaz de producir.

Dar fruto, por otro lado, se relaciona íntimamente con ser cristiana. Las características que enumera el apóstol Pablo en Gálatas, son atribuidas a la obra del Espíritu Santo en la vida de quienes hemos aceptado a Cristo en nuestro corazón. Si vivimos por el Espíritu, debemos andar también por el Espíritu (Gálatas 5:22-25):

Amor. ¿Amas a todos? ¿Incluso a tus enemigos?

Gozo. ¿Estás siempre gozosa? ¿Alegre y feliz?

Paz. ¿Todavía tienes miedos, inseguridades o preocupaciones? ¿Tu vida refleja calma o intranquilidad?

Paciencia. ¿Tienes paciencia con toda tu familia, allegados o compañeros?

Benignidad. ¿Tienes un comportamiento ejemplar como cristiana? ¿Eres amable, íntegra, gentil, llena de ternura y compasión?

Bondad. ¿Eres buena para con todos? ¿Haces siempre el bien?

Fe. ¿Tu rasgo de carácter lleva a los demás a ver en ti tu confianza y fe en Dios por y para siempre?

Mansedumbre. ¿Eres dócil y mansa? ¿Se manifiesta en el trato con todos tus semejantes?

Templanza. ¿Controlas tus apetitos, tus tentaciones, física y mentalmente? ¿Tienes autocontrol, dominio sobre ti misma, fuerza de voluntad?

Si tienes a Cristo, tienes el Espíritu Santo, y las personas deben detectar la evidencia de esto en tu vida. Es por eso que la Palabra nos exhorta a que en nosotras se noten el amor, la bondad, la paz, el gozo... Este fruto es la prueba de estar conectadas con nuestro Señor.

Jesús nos advirtió: *“Por sus frutos los conoceréis...”* (Mateo 7:15-20). Pero en Gálatas se habla de un solo fruto con varias características; ese representa a una verdadera cristiana. ¡Permite que el Espíritu llene tu vida! No le entristezcas ni apagues, y vive de acuerdo a los mandatos bíblicos.

Puedes ignorarlo o puedes seguirlo. De ti depende. Debemos exhibir el fruto del Espíritu y, además, así, producir los frutos que el Señor nos ha dejado.


“Porque cada árbol se conoce por su fruto, pues no se cosechan higos de los espinos, ni de las zarzas se vendimian uvas” (Lucas 6:44).

¿Eres una mujer fértil o infértil; sin frutos? **¿Das poco fruto o eres una mujer fecunda y productiva?**

Recuerda: No estás incapacitada para producir fruto, pero ¿lo haces de forma satisfactoria?

Ojalá Dios diga de cada una de nosotras: *Bien, buena sierva; sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré...* (Mateo 25:23).

RECUERDA:
**NO ESTÁS INCAPACITADA
PARA PRODUCIR FRUTO**

Que el Señor nos ayude a ser portadoras de su Palabra y a transmitir su misericordia, verdad, fidelidad, justicia... Nosotras no poseemos estos atributos por nosotras mismas y, por lo tanto, deberíamos orar para que el Señor nos haga más semejantes a Él; para su gloria y honra. Que así sea. 

HASTA EL FINAL... CON DIOS

Por M^a Luisa Rodríguez de Córdoba



Dios quiere que seamos diligentes y que lleguemos hasta el final de nuestras vidas con Él. No que vayamos hasta donde el camino se pone difícil y pararnos ahí.

Uno de los desafíos más grandes es el de enfrentar y subir nuestras montañas en vez de tratar de hacer otro camino alrededor de ellas. Porque, a veces damos vueltas y vueltas, girando y girando, y terminamos como los israelitas en el desierto: vagando durante tantos años...

Tenemos que aprender a escalar las *montañas* de nuestra vida a través de la oración y la Palabra, para acercarnos a nuestro Creador. Porque en nuestra vida espiritual, cada día se presentan un sinnúmero de cordilleras, pongámosle nombres: soledad, enfermedad, tristeza, crisis financiera, lucha contra la falta de perdón, tratar de resolver y tener todo bajo control... y no poder. Y muchas veces queremos escalar solas...

Pero hay una buena noticia que debo considerar profundamente y aceptar: **¡Dios es el Guía adecuado! y puedo confiar plenamente en Él.** Y cada montaña que llegue a mi vida, si elevo la mirada a mi Señor, la puedo superar, si es su soberana voluntad.

Así tendremos sosiego en el corazón, porque Dios no me prometió nunca que iba a tener primaveras eternas, pero sí su compañía.

Una vez leí algo de Juan Bunyan, en *El Progreso del Peregrino*: "Señor dame fuerzas en mi debilidad, energía en mi agotamiento y fe ante mis dudas". ¡Qué preciosas palabras, de ánimo para mí!

Muchas veces el camino es difícil, pero mi Padre está en control. Y, sí, tendremos dificultades, pero Él está con nosotros. Somos de un valor incalculable para Dios. Como humanas caemos fácilmente en el des-

ánimo, la baja autoestima, y tristezas profundas que muchas veces nos hacen bajar la guardia y caer. Sin embargo, el gran amor de Cristo nos levanta de cualquier situación.

Él camina a nuestro lado, nos sostiene. Nos invita tiernamente a cada una a que le entreguemos el control de nuestras vidas; Él es el Experto divino. Alguien que vino de una eternidad con Dios, atravesó el estrecho canal de la vida humana con la frente en alto, arribó a la gloria y se sentó a la diestra de Dios Padre. Sabes quién es, ¿verdad? Su nombre es Jesús y su propuesta sigue siendo la misma: Yo estoy contigo.

Y esto es así desde aquel día que le recibimos como el Salvador de nuestras almas. Él nos sigue pidiendo que le demos el control, ¡sentémonos en el asiento del acompañante y disfrutemos este viaje al cielo, nuestra bella morada!

¡Caminemos cada día con Él! ¿Cómo hacerlo? Conociéndole a través de Su Palabra, estando de acuerdo con Él, porque dos no pueden caminar juntos si están en desacuerdo. Llevemos un mismo paso, la misma dirección. Él desea conducirnos en nuestra vida. No debo correr delante de Él, como caballo, ni quedarme atrás, como la mula. Sino caminar a su lado, teniendo un fluido diálogo.

Aprendí que cuando estoy meditando las Escrituras, el Señor está frente a mí; yo le hablo y Él me contesta. Y, por último, depender de Su Soberanía me da paz en la tormenta y gozo en

el Espíritu Santo.

Puedo temblar de miedo como una náufraga, pero **tengo mi vida firme en la Roca, y esto me da fortaleza para seguir adelante hasta el fin.** ¡Somos bendecidas!

Y termino con las palabras de un himno precioso: *Cara a cara espero verte, más allá del cielo azul...*

¡Que esa sea tu esperanza también!

Depender de Su
soberanía nos da paz en
la tormenta y gozo en el
Espíritu Santo



EL FRUTO DEL ESPÍRITU EN EL MATRIMONIO: AMOR

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica

En nuestros artículos anteriores hemos considerado varias “pequeñas zorras”; ataques sutiles que, de a poco, causan graves problemas en nuestro matrimonio. Estas zorras que debemos eliminar, son advertencias que nos obligan a actuar, para erradicarlas de nuestra viña. Pero a su vez, erradicar pestes o problemas de nuestra viña no es lo único que nos asegurará una buena cosecha y ramas vigorosas que darán fruto; necesitamos buena tierra, agua, sol, y nutrientes para enriquecer y sustentar la planta.

En Gálatas 5:22,23,25 se nos dice: *“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley. ...Si vivimos por el Espíritu, andemos también por el Espíritu”*. Cada característica aquí nombrada es un reflejo del carácter de Cristo, a quien debemos imitar. Se nos pide que andemos en este modo de vivir a través del Espíritu Santo que mora en nosotros. Algo que, decididamente, no es fácil; implica un rendimiento diario y constante de nuestro viejo ser y nuestra vieja manera de actuar. A veces es más fácil exhibir estas cualidades frente a otros en un entorno fuera del cotidiano, insistimos en la importancia de ser luz en un mundo que observa nuestro carácter como cristianos; aun en la iglesia podemos hacer un esfuerzo mayor para demostrar estas cualidades. Pero en nuestro hogar, a veces cansadas, apuradas o aun dejando que la rutina nos haga “autómatas”, es más fácil caer en viejos hábitos y dejar de enfocar nuestra mirada en aquellas cualidades, aquellos nutrientes que enriquecerán y mejorarán nuestro matrimonio.

La primera de estas cualidades del fruto del Espíritu es **amor**. Amor, esa pequeña palabra

de cuatro letras, tan trillada en su uso, ha perdido valor y significado en nuestra sociedad actual. Amor abarca mucho más que emociones, sentimientos y pasiones, y no está únicamente ligada a la parte romántica de nuestra relación matrimonial. Por lo tanto, no estamos buscando tratar de recrear aquellos mismos sentimientos que teníamos cuando estábamos de novios o recién casados. El amor que emana del fruto del Espíritu es más transcendental, abarca todos los votos que hicimos al casarnos y aún más; implica devoción y compromiso. **Un amor que se basa en sentimientos y emociones, no es duradero**; todas sabemos que las emociones cambian y los sentimientos van y vienen. Un amor de por vida implica comprometernos a un amor incondicional, que no depende de cómo “nos sentimos” día a día.

Uno de los pasajes bíblicos más utilizados para hablar sobre la relación matrimonial, es el de Efesios 5:33: *“...cada uno de vosotros ame también a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido”*. Hay escrito un libro entero basado en este versículo y su entorno: “Amor y Respeto”, por Emerson Eggerichs, y sus seminarios han sido muy populares en la década pasada. Sus puntos sobre roles bíblicos en el hogar, la importancia de una buena relación familiar como requisito para poder ejercer roles de liderazgo en la iglesia, y la comparación de la relación matrimonial con la de Cristo y su iglesia, son puntos en que estoy de acuerdo con él. Pero, cuando habla de la esposa y el esposo y sus características, se basa en muchos estereotipos culturales sobre la mujer y el hombre que no son necesariamente bíblicos. El autor recalca la necesidad de la mujer de sentirse amada y del esposo de sentirse respetado, y supone que Pablo al insistir sobre ello está insinuando que a la mujer naturalmente le es más fácil amar y por

lo tanto no necesita que se le recuerde, pero le es más difícil respetar. Al mismo tiempo, al esposo le es difícil mostrar afecto, por lo tanto necesita recordársele tres veces en todo este capítulo que debe amar a su mujer. Amor y respeto son dos caras de una misma moneda: respeto sin amor es como “metal que resueña o címbalo que retiñe” (1 Co. 13:1); amor sin respeto puede llevar al abuso.

La Biblia en su totalidad nos manda, tanto al hombre como a la mujer, amarnos unos a otros (Jn. 13:34, 35; Jn. 15:12, 22; Col. 3:14; 1 Co. 16:14; 1 P. 4:8...), fervientemente, sin fingimiento, permitiendo que el amor de Dios se perfeccione en nosotros (Ro. 12:9; 1 Jn. 4:12). El amor ágape, que es el amor fruto del Espíritu, es algo que a través del proceso de la santificación va creciendo y haciéndose más profundo en nosotras, y es a través de este que enriquecemos nuestro amor matrimonial. No sé ustedes, pero cuando yo leo todo lo que implica el verdadero amor en 1 Corintios 13, es inalcanzable en mis propias fuerzas; es solo a través del Espíritu Santo que podemos intentar lograrlo. *“El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser”.*


En el área del respeto, en Efesios leemos que la esposa debe respetar a su marido, pero **en**



EL AMOR ABARCA MUCHO MÁS QUE LAS EMOCIONES, SENTIMIENTOS O PASIONES, Y NO ESTÁ ÚNICAMENTE LIGADO A LA PARTE ROMÁNTICA DE NUESTRA RELACIÓN MATRIMONIAL

1 Pedro 3:7 también se le pide al esposo que respete a su esposa, *“dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo”.* Cuando dije anteriormente que amor sin respeto puede aun llegar al abuso, es porque vivimos en un mundo perverso, posiblemente no tan distinto a sociedades anteriores, pero por los medios de comunicación y la privacidad de estas tecnologías, la pornografía está al alcance de todos y se ha albergado en la mente de muchos; formas de intimidad que son antinaturales, denigrantes para la mujer y aun dolorosas. En el libro que mencioné, solo se le pide a la mujer que esté a disposición de las necesidades sexuales de su esposo sin dirigirse al marido en esta área en cuanto a su responsabilidad de darle placer a ella y respetar sus necesidades. La intimidad sexual es parte del amor del uno por el otro; no es una demanda del esposo a su mujer. Si el hombre confunde amor por pasión, no tiene respeto por ella, la trata como posesión en vez de compañera, y la fuerza a hacer lo que a él le plazca; está pecando contra ella y contra Dios. De la misma forma, la mujer que ama y respeta a su marido debe estar dispuesta a buscar momentos propicios de intimidad y no constantemente tratar de evitarlos por cansancio, o falta de ganas. 1ª Corintios 7:5 nos dice: *“No os neguéis el uno al otro”.* El apóstol Pablo aquí no separa esposo o esposa, está hablando a los dos.

Pero el amor ágape fruto del Espíritu en el matrimonio, incluye mucho más que el área de intimidad sexual. Este amor que mantendrá *nuestra viña* floreciendo y dando fruto, es incondicional, sin egoísmo, sirviendo el uno al otro, y apunta a la armonía, al ser uno. Amor es querer conocernos el uno al otro más y más, y a medida que crecemos en ese conocimiento, aprendemos cómo expresar nuestro cariño mejor. **Cuando hay conflictos, este amor busca resolverlos en forma rápida**, perdonándonos sin resentimiento, en honestidad.

Dejemos que el amor de Dios fluya en nosotras, apreciando al compañero que Él nos dio, y ofreciendo lo mejor de nosotras aun cuando las ganas y fuerzas falten. Su Espíritu está dentro de nosotras para ayudar. **Amar es una elección diaria y un compromiso que tomamos para todos los años que estemos juntos, hasta que la muerte nos separe.** 

RESPONSABLES

Por Miriam Bisio - Psicóloga



ola, ¿cómo estás? ¡Espero que muy bien!

Te relato situaciones y vemos juntas de qué se trata:

1) La semana que viene tienes un examen. ¡Pensaste en estudiar!

Pasó la semana, llegó el día... y la noche anterior con tazas de café, aspirina y desesperación lees TODO lo que no leíste antes.

2) ¡Hola! ¿Llevas los manteles y actividades para el encuentro de hoy, tal como quedamos?

- Uh, se me complica, ¡no voy!

3) Mañana cierra la fecha tope para la entrega del trabajo, ¿está listo?

- Sí, ¡ya lo envié!

¿De qué hablamos? Distintas situaciones, en donde aparecen necesidades, personas que piden, personas que "tienen" o "deben" responder a ese pedido.

Personas que cumplen en tiempo y forma... personas que dilatan hasta el último momento.

Personas que "responden"... personas que "postergan".

¿Por qué cuesta tanto dar respuesta? ¿Por qué cuesta tanto confiar?

Se me vino a la cabeza la palabra Responsable/Responsabilidad. Te la planteo a ti que eres joven, porque aún estás a tiempo; porque **la responsabilidad también se aprende.**

Vas creciendo, observando a quienes te rodean... Se te pide colaboración en tu hogar, con tus amigos, en tus grupos, y te vas desempeñando de manera o no responsable. Y ahora, joven, eres el resultado de esta forma de actuar; pero ¡tranquila, se puede modificar, aprender y **madurar!**

¿Qué es ser responsable?

La palabra responsable viene del latín "responsum", del verbo responder; por eso decimos que ser responsable es la capacidad de responder, de dar respuestas, de que se pueda "contar contigo". "Pídele, preguntale a esa chica, que es

responsable" ¿Lo escuchaste alguna vez?

También, se habla de ser responsable al "asumir" las consecuencias de los actos. "Hazte cargo, eres responsable"; en la sociedad en que vivimos, donde de todo lo que pasa se culpa a otros, al estado, a nuestra historia, a lo que nos hacen..., "hacerse cargo" es un bien invaluable. La responsabilidad es un valor que está en la conciencia de la persona, que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias en el plano moral, social, laboral, cultural, espiritual... y aquí me quiero detener: El Espíritu Santo puede ser un buen aliado (si lo dejamos) para ayudarnos a mejorar nuestra responsabilidad, ya que Dios mismo produce en nosotras el querer como el hacer por su buena voluntad; además, puede darte sabiduría (Santiago 1) para organizar tus tiempos y prioridades, para "responder" en tiempos y forma.

Me llamó la atención, cuando leía acerca de este tema, que se mencionan dos requisitos para ser responsable:

Libertad: Decía un filósofo, "estoy condenado a ser libre". Parece una paradoja, pero se explica: ya que para elegir tienes que ser libre, para decidir también; ¡esto implica tener en cuenta los resultados y consecuencias de esas elecciones!

Ley: Existen normas para juzgar los actos; en nuestro caso, como hijas de Dios, también rigen las normas bíblicas, leyes que "regulan" el comportamiento.

¿Con qué normas o leyes nos manejamos? ¿A quién damos cuenta? ¿Quiénes nos importan?

A veces solo asociamos el ser responsable con: A lo negativo: "Déjame en paz, no lo quiero hacer".

- Los errores, castigos: "Si no cumples, no sales, no vas, no te compro...".

- La sumisión: "Siempre me mandan, tengo que hacer todo lo que me dicen".

- La falta de diversión: "Todos en el campamento y yo estudiando".

LA RESPONSABILIDAD ES UN VALOR QUE ESTÁ EN LA CONCIENCIA DE LA PERSONA

Ser responsable conlleva un costo, hay que perder para ganar, hay que invertir para luego disfrutar de aquello que "responsablemente" elegimos.

Frente a Dios también tenemos responsabilidades. Él es infinitamente amor, ¡y lo disfrutamos! pero también es justo, y no puede ser burlado, por eso nos pide *que andemos con una vida digna de acuerdo al llamado de Dios que recibimos* (Efesios 4: 1).

¡La responsabilidad, en peligro!

¿Quiénes la atacan? ¿Qué nos pasa para que no podamos responder?

Hay una palabra que está de moda hace algún tiempo: **Procrastinación**. Se trata de un anglicismo que define la actitud de "postergar o dejar para mañana". ¿Te suena? ¿Te identificas?

Procrastinar es evitar, postergar conscientemente (te das cuenta que lo estás haciendo) aquello que se percibe como desagradable o incómodo, que causa malestar... Me imagino que se te vienen a la cabeza decenas de situaciones en las que "procrastinas", ¡a mí también me pasa!

Se habla de dos categorías en las cuales se suele postergar:

- Funciones de Mantenimiento: limpiar la casa, pagar impuestos, abandonar detalles, e incluso el propio cuidado del cuerpo; en suma, vivir desorganizadamente.
- Funciones de autodesarrollo: no se resuelven problemas personales (dejar de fumar, exceso de peso, cortar relaciones tóxicas, impedir abusos por parte de otros), no dedicarse a actividades recreativas (jugar, parque, cine, vida social), no se aprovechan posibilidades de mejoras (laborales, cursos de perfeccionamiento), etc.

¡La mayoría de las veces se posterga por miedo! Y lo peor es que se sustituye por otras

actividades que parecen más placenteras. ¡Sí, así como lees! Te pierdes un montón de oportunidades por no arriesgar; por pensar que estás cómoda con algo relativamente "bueno", ¡te pierdes lo mejor! ¡Anímate, lánzate, permítetelo... te lo mereces! Somos hijas del Rey, nada menos. Enfócate en lo que puedes llegar a lograr, que está preparado para ti, y ¡sal de la comodidad! Cuesta, y mucho, pero luego se disfruta y mucho, también.


¿Cómo hacemos?

Para estas ocasiones sirve jerarquizar; tienes una lista de actividades, pues bien, piensa qué es urgente, necesario, importante... y qué se puede dejar. Enfócate en lo urgente y **¡¡empieza!!** (algo siempre es mejor que nada); el asunto es arrancar, y lo demás fluye.

Mi mamá insistía con esta frase: "Haz por obligación lo que es un deber... y luego lo terminarás haciendo por placer" aplicable en ciertos ámbitos, pero certero.

También te puede servir "no creértela". A veces nos confiamos, pensamos que lo hacemos de taquito, que en muy poco tiempo lo resolveremos... pero encontramos limitaciones, imprevistos que atentan con nuestra capacidad para responder.

No puedo dejar de mencionar la parábola de los talentos, en donde por miedo, por desconocimiento, no pudieron "dar respuesta y ser responsables" con lo que se les había encomendado. Solo uno respondió, multiplicó y fue bendecido, porque si somos responsables en lo "poquito", Dios, que es amoroso, nos ayuda, ordena, multiplica... y nos pone "en mucho".

Dios nos ayude a ser responsables, a dar respuestas, a que se pueda "contar" con nosotras; para el buen testimonio de su Nombre. 



EL DIOS QUE ME DEFIENDE

Por Margarita Burt



El libro de Job revela el carácter de Dios y la actividad de Satanás. Enseña lo que espera Dios de nosotros, cómo se relaciona con nosotros y lo que Satanás pretende. Para comprenderlo hemos de entender el argumen-

to del libro y contestar correctamente a la pregunta que Dios hace al final: *“¿Quién es ése que oscurece el consejo con palabras sin sabiduría? ¿Es sabiduría contender con el Omnipotente? El que disputa con Dios, responde a esto”* (Job 38:1, 2; 40:2). La respuesta tradicional a esta pregunta es Job: Job es el que oscurece el consejo con palabras sin sabiduría; Job es quien contiene con Dios. Así, por fin Dios contestó a Job, y Job se arrepintió. En este breve artículo quiero, sin embargo, presentar una respuesta alternativa, de mucho consuelo en nuestro sufrimiento. La presento para tu consideración.

Job nunca pretendió contender con Dios. Dijo: *“Si (el hombre) quisiere contender con él, no le podrá responder a una cosa entre mil. Él es sabio de corazón, y poderoso en fuerzas; ¿quién se endureció contra él, y le fue bien?”* (9:3, 4). Job ya era humilde delante de Dios; no necesitaba ser puesto en su sitio. Sabía que era un mero hombre delante del Dios Omnipotente. No pretendía ser perfecto: *“Si yo me justificare, me condenaría mi boca; si me dijere perfecto, esto me haría inicuo”* (9:20). Dios mismo dice que Job habló correctamente de Él (42:7). Dios declaró justo a Job (1:8) y sin reproche en todo lo que había dicho (42:7). ¿Quién, entonces, contiene con Dios? Job era temeroso de Dios (1:8). De seguro, Satanás. Él es el que empezó la contención con Dios en el capítulo 1: *“¿Acaso teme a Dios de balde?”* (1:9). Tú le has bendecido con abundancia, *“pero ex-*


tiende tu mano y toca lo que tiene y verás si no blasfema contra ti en tu misma presencia” (1:11). Todo el libro versa sobre esta contención de Satanás con Dios. Satanás mantiene que nadie ama a Dios, que Job solamente le sirve por interés, porque Dios le prospera. Satanás ciertamente oscurece el consejo sin entendimiento.

Job es un tipo de Jesús hombre, quien amó a Dios por lo que es en sí, no por lo que Dios le daba. Aunque lo perdió todo: reputación, salud y justicia, y cargó en él el pecado del mundo, Jesús nunca recriminó al Padre, seguía amándole. Le honró desde la cruz entregándole todo lo que le quedaba, hasta la vida misma. Jesús es el que finalmente gana el argumento de Satanás con Dios. Jesús amó a Dios con cada gota de sangre en su cuerpo, en medio de la injusticia y la oscuridad, y con su final aliento, terminó dándole lo último que le quedaba, en ofrenda de amor: *“ofrenda encendida para Jehová”, “ofrenda de olor grato para Jehová”.*

¿Por qué es importante que defendamos a Job frente a Satanás? Porque, al defender a Job, defendemos el carácter de Dios. Job no era soberbio (9:20, 21, 32). Pero Satanás, sí. El orgullo era su pecado. Pretendía ser como Dios: *“Tú que dices en tu corazón: Subiré al cielo; en lo alto, junto a las estrellas de Dios, levantaré mi trono, y en el monte del testimonio me sentaré, a los lados del norte; y seré semejante al Altísimo”* (Is. 14:13, 14). Esta fue su contención con Dios. Quería desbanicar a Dios y reinar sobre todo lo creado. Por eso Dios le habla de la creación en los capítulos 38-41. Job ya ha dado un discurso acerca de la grandeza, sabiduría y poder de Dios en la creación (9:5-10). No pretende ser capaz de gobernar el univer-

so... pero Satanás, sí. Job no emanaba orgullo (9:29); pero Satanás, sí.

Si estás postrada en cama con dolores insoportables, si estás sumergida en el dolor por pérdidas que han quebrantado tu corazón; si estás perpleja, sin entender nada de lo que te ha pasado, ¿crees en un Dios que te acusaría de ser ignorante porque tienes preguntas? Si buscas a Dios con desesperación, anhelando presentarte delante de Él para recibir el consuelo de saber que te acepta, que no te condena, sino que te ama entrañablemente, ¿crees que te acusaría? Este no es el Dios que el Señor Jesús reveló. No pisotea al que ya está postrado. Pero Satanás, sí; es cual buitre que cuando te ve postrado en tierra, te aplasta aún más con una carga de culpa que no aguantarías ni aun si estuvieses de pie. Dios no te culpa, ¡te justifica! Job pedía un abogado para defender su causa: *“No hay entre nosotros árbitro que ponga su mano sobre nosotros dos”* (9:33). Pero sí que lo hay, ¡el Señor Jesús! que no vino para condenarnos, sino para salvarnos.

Si leemos las palabras y el tono de los capítulos 38 a 41 como un discurso para humillar a Job, estamos interpretándolas literalmente, sin tener en cuenta todo el resto del libro, el tema del libro, lo que Dios dice de Job, y la totalidad de la revelación de Dios en las Escrituras. El libro de Job es de consuelo para nosotros cuando sufrimos porque, aunque muestra nuestro estado lamentable delante de Dios, Su bondad triunfa. Porque **Él es nuestro defensor**, no nuestro acusador: *“No hay ninguna condenación para los que están en Cristo Jesús”* (Romanos 8:1). Dios es el Dios de toda consolación (2 Co. 1:3). Se identifica con nuestro dolor: *“En toda angustia de ellos él fue angustiado”* (Is. 63:9). En cuanto a Job, Dios le defendió (42:8), le reivindicó, restauró su fortuna y su reputación, *“y bendijo Jehová el postrer estado de Job más que el primero”* (42:12). La vida de Job revela el bendito final de los justos y, supremamente, al Señor Jesús. 

DIOS NO PISOTEA AL QUE YA ESTÁ POSTRADO



LAS VERDADERAS RIQUEZAS

Por Dioma de Álvarez

Vivimos en una época de grandes avances tecnológicos, los cuales nos ofrecen variados servicios para el diario vivir. Por medio de la tecnología digital, especialmente de la Internet, disponemos de numerosos recursos para satisfacer distintas necesidades; pero si nos detenemos a observar cuidadosamente, muchas de ellas no son realmente tan imprescindibles como aparentan, pues, **han sido creadas** por el mundo del comercio y de la mercadotecnia. Así, nos llueven los ofrecimientos de artículos que supuestamente nos brindan comodidades y placeres, pero que demandan recursos económicos para adquirirlos. Es, entonces, cuando podemos caer en la tentación de comprar cosas, muchas veces sin tener claro el uso que les daremos, tan solo porque nos las ofrecen a precios más bajos y porque presuntamente nos proporcionarán una vida más cómoda.


De una forma u otra, todas estamos expuestas al ritmo demandante de una sociedad que busca la gratificación y el placer a cualquier costo, y podemos entrar en una carrera desenfrenada, por la que muchas transitan, acumulando bienes y riquezas con el fin de que la vida sea más feliz y dichosa. Pero, como hijas de Dios, **compradas con el precio inestimable de la sangre de nuestro Señor**, necesitamos recordar a diario lo que Él nos enseña sobre la verdadera riqueza que satisface el alma y alegra el corazón.

El apóstol Pablo le dice a su hijo en la fe Timoteo: “Pero gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento” (1ª Timoteo 6:6). La palabra “piedad” del griego *eusebia*, de *eu*, “bien”, y *sebomai*, “ser devoto”, muy usada

por el apóstol Pablo en sus cartas pastorales, “es aquella actitud en pos de Dios, (que) hace aquello que le es agradable a Él” (W.E. Vine). F.B. Hole, define la piedad como “el fruto de vivir y moverse con Dios, pues la piedad trae a Dios todas las cosas, de modo que todo es regulado en relación con Dios, y por eso la semejanza de Dios está estampada sobre aquellos que son piadosos”. Pero el apóstol nos dice que la verdadera ganancia no es tan solo ser piadosos, sino que esto se acompañe de contentamiento, como reflejo de la satisfacción del alma.

Cuando nuestros pensamientos y emociones están dominados por **la plena seguridad de que nuestro buen Padre dirige con Su voluntad en cada asunto de nuestra vida**, y todo cuanto nos ocurre lo vemos en relación con Su amor perfecto, el corazón queda tranquilo y satisfecho, aunque las circunstancias que nos rodean sean dolorosas y angustiantes, y no logremos comprender la razón de ellas. Es solo así que viene el contentamiento. No es un estado de resignación y aceptación pasiva de las cosas. Tampoco un estoicismo heroico de insensibilidad al dolor, las privaciones y el sufrimiento.

Este contentamiento no aparece de forma espontánea y automática, pues viene luego que el alma piadosa ha aprendido a conocer a su Dios como se ha revelado en la persona de Cristo. Y **cuanto más un creyente crece en el conocimiento de Él, más venturoso será su camino aquí en la tierra**. Cuando el apóstol escribía desde la cárcel en Roma a los filipenses, les decía: “He aprendido a contentarme cualquiera que sea mi situación. Sé vivir humildemente; y sé tener abundancia; en todo y por



todo estoy enseñado...”
(Filipenses 4:11b-12). Esto nos lleva a pensar que, en la escuela de la vida cristiana, hemos de aprender por experiencia lo que es el contentamiento.

Pablo, sin duda, recordaba su primera visita a Filipos. La cárcel y los cánticos que allí entonaba con Silas, con las espaldas laceradas y los pies aprisionados en el cepo de un calabozo (Hechos 16:24,25). Estaban aprendiendo en la escuela del Señor lo que es de gran ganancia. Mostraron su devoción a Dios por medio de la oración y su contentamiento al entonar cánticos en el dolor. Aunque otra vez estaba prisionero, nada podía quitarle su gozo, porque nada podía quitarle a Cristo. Lo mismo ocurría con su fortaleza: “Todo lo puedo -dice, pese a sus cadenas- en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13).


A nuestro corazón natural le disgusta sufrir privaciones y necesidades, pero el amor que nos ha brindado las bendiciones es el mismo que permite aquellas, para que por medio de ellas aprendamos la dependencia absoluta del camino de la fe. Abraham es, en las Escrituras, el modelo de la fe; muestra el carácter del llamado divino, cuando al llegar a la tierra prometida habita allí como un extranjero y peregrino. Abandonó las cosas visibles por algo invisible. Mostró su piedad levantando un altar para la comunión con Dios, y su contentamiento fue tan solo el abrigo de una tienda temporal, pues... esperaba la ciudad que tiene fundamento cuyo arquitecto y constructor es Dios (Hebreos 11: 9,10).

La insistencia vana en adquirir algo que no tenemos y el descontento con las cosas presentes,

Necesitamos recordar a diario lo que Jesús nos enseña sobre la verdadera riqueza que satisface el alma y alegra el corazón

nos puede llenar de abatimiento y desánimo para caminar en este mundo. Aprendamos a estar contentas no en los libros y en los consejos humanos, sino siguiendo el ejemplo que el Señor Jesús nos dejó, quien siendo rico se hizo pobre, para que nosotros fuésemos enriquecidos (2 Co. 8:9). Siendo el Rey del universo, no tuvo un lugar donde nacer, ni un palacio donde habitar, ni aun donde recostar su cabeza, y al morir, el lugar de descanso de su cuerpo fue una tumba prestada. Él nos recuerda: “Mirad, y guardaos de toda avaricia; porque la vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee” (Lucas 12:15).

La codicia, un deseo excesivamente apasionado por las riquezas de este mundo, unido a la envidia hacia los que tienen más que nosotros, son pecados que entristecen al Espíritu, impidiendo que nos gocemos en la gracia de encontrar la toda suficiencia en Cristo. El apóstol nos recuerda que: “Nada hemos traído a este mundo, y sin duda nada podremos sacar. Así que, teniendo sustento y abrigo, estemos contentos con esto” (1ª Timoteo 6:7,8). **Siempre estaremos satisfechas con lo que Él nos da, si Él mismo, el Dador (quien es el objeto de la piedad), llena plenamente nuestros corazones.**

¡Oremos para que el Señor nos dé un corazón gozoso en la piedad! 

Del madero Tú, amor mío...

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



La tendencia actual en las iglesias es elegir para cantar durante el tiempo de alabanza y adoración, preferentemente aquellos himnos o cánticos que tienen música alegre; no importa que la letra sea en ocasiones muy floja literariamente o con poca o ninguna referencia a textos bíblicos.

El himno que vamos a comentar, es uno de esos que hoy son considerados aburridos y “pasados de moda”, especialmente por su melodía lenta y algo triste. Sin embargo, su letra, la poesía y las verdades que encierra, son portentosas. Es un himno poco o nada entonado, incluso en las iglesias más tradicionales, aunque está incluido en los himnarios para ser cantado durante la Semana Santa.

El autor de este himno se queda profundamente afligido al contemplar la imagen de Jesús clavado en un duro e indigno madero. Su dolor ante esta figura doliente es tan grande, que se asombra de que él mismo no muera, y concluye admirado: *o es que no conozco tu gran amor o es que no comprendo mi error*. Y es, entonces, cuando reconoce que hasta que la gracia de Dios no le llegó, había sido incapaz de percibir que las culpas personales fueron las que clavaron a Jesús en la cruz. Esa luz y esa gracia recibidas, le permiten ahora distinguir el motivo real del sacrificio de Cristo; son las propias trasgresiones, el orgullo, la altivez, la infidelidad, los vanos pensamientos, las malas obras, los que causaron los azotes, los bofetones, los clavos en los pies y manos, las sienas taladradas, la hiel que se le ofreció a beber... Y hasta que no encontró **la fe**, ha sido incapaz de conocer que es él mismo el que ha clavado a Jesús en la cruz.

Y ahora, si nos identificamos con el poeta, sabremos darle una nueva fuerza al poema al decir: porque fueron mis pecados, mis trasgresiones, los que provocaron todo el atentado injusto, todo el duro martirio de quien me amaba hasta dar su vida por mí. **Sin su muer-**

te, que yo misma provoqué, nunca hubiera podido ser perdonada, ni restaurada en mi relación con Dios. Y, desde luego, no hubiera podido ser adoptada como hija de Dios.

El compositor del texto, y de la antigua música que se usaba, fue Joachin Neander, nacido en Bremen (Alemania) en 1650 y fallecido en esta misma ciudad treinta años más tarde. El traductor al castellano fue Juan Bautista Cabrera. J. Neander, quien perdió a su padre en la adolescencia, comenzó a realizar estudios teológicos, aunque no era su vocación; de hecho, su vida estaba muy alejada de Dios. Sin embargo, a los 20 años entró en una iglesia junto a un amigo con la intención de divertirse a costa del oficiante. Pero éste era uno de los iniciadores del movimiento pietista, rama regeneradora de la iglesia Reformada Alemana, y ese día pronunció un sermón muy ungido. El mensaje versaba sobre 1^a de Pedro, y en él se incidía en la necesidad de una profunda renovación espiritual y una verdadera santidad interior cuando se entrega la vida a Cristo. Y la respuesta del joven veinteañero, profundamente impactado, fue: sí, yo quiero.

Después de graduarse en Teología, le llamaron como director de la escuela latina de la congregación reformada de Düsseldorf en 1674. Allí Neander promovió reuniones pietistas e implantó algunas normas arbitrarias en la escuela, que no gustaron a los reformados. A punto de ser desposeído de su cargo, renunció a estas reuniones secretas y apartadas de la iglesia madre, y a otras cuestiones en litigio.

Durante su estancia en Düsseldorf solía realizar largos paseos por la bella naturaleza que rodeaba la ciudad. Allí se inspiraba y de allí salieron la mayoría de los 60 himnos que escribió; y de éstos le puso música a diecinueve. Él solía acercarse al valle del río Dussel, y era allí, en medio de esa exuberante naturaleza, donde realizaba cultos de adoración para los creyentes locales; se relajaba y admiraba la

Un compositor cristiano que dio nombre al “hombre de Neanderthal”

LETRA


creación de Dios. Sus visitas eran tan frecuentes que empezaron a llamar a aquel lugar el valle de Neander. Pero no fue hasta 1856, con el descubrimiento en la zona de los restos fósiles del llamado “hombre de Neanderthal”, que dieron el nombre definitivo a esta parte del valle: el “valle de Neanderthal”, que significa en alemán “El valle de Neander”, en honor a aquel maestro pietista que 200 años antes había adorado a Dios en este lugar.

En 1679 fue llamado a Bremen, a la iglesia donde se había convertido, pero se le declaró una tuberculosis, incurable en aquella época, y murió al año siguiente. Tenía tan solo 30 años.

Durante las últimas semanas de enfermedad, dio muestras de un profundo amor por el Padre y un deseo de estar más cerca de Él. “Oigo la voz de mi Padre... ¡Ojalá fueran las ruedas de su carro, viniendo a por mí!” - dijo durante una tormenta; una confianza total en la misericordia de Dios. “Los montes se moverán, y los collados temblarán, pero mi misericordia no se apartará de ti...” (Isaías 54:10), recordó, poco antes de fallecer.

Muchos de los himnos de Neander son fuertemente emocionales, devotos y sinceros. “Alma bendice a Jehová”, en inglés “Praise to the Lord”, es bastante conocido, ya que es cantado en muchos de los servicios religiosos oficiales de la corona británica.

El himno de Neander, que hoy tratamos, **es un poema de reconocimiento de la obra redentora de Cristo a favor de toda la humanidad**, pero que solo es efectiva para aquellos que asumen que son los propios pecados los causantes de la muerte de Cristo: “Mas Él herido fue por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados...” Isaías 53:15.

Dios nos ayude a **entender** que Él murió por cada una de nosotras. 



1

Del madero Tú, amor mío,
pendes próximo a morir.
¿Y te miro yo y no muero?
¿Cómo puedo aún vivir?
O no conozco tu amor,
o no comprendo mi error.

2

Ignorara que mis culpas
te colocan en la cruz
si tu gracia no inundara
mi conciencia con tu luz;
Mas desde que tengo fe,
¡Oh, Señor! todo lo sé.

3

Sé que son mis transgresiones
quien te azota sin piedad;
Quien tu rostro abofetea
es mi impune iniquidad;
Y mi orgullo y altivez,
quien te pone en desnudez.

4

Sé que son mis malas obras
quien tus manos traspasó;
Y mis vanos pensamientos
quien tus sienes taladró;
Y el haber yo sido infiel,
quien te obliga a beber hiel.

5

Sé que está Dios satisfecho
con tu sagrada pasión.
Sé que para mis pecados
tengo el más amplio perdón;
Porque me aclara tu luz
el misterio de la cruz.



MADRES EN LA BIBLIA: LA MAMÁ DE ICABOD

Por Ester Martínez Vera - *Psicóloga*



Los acontecimientos que tienen que ver con esta madre comienzan en el primer libro de Samuel (2:12-34).

Ilusionada con el futuro...

Lo imagino... cuando la noticia se extendió por el pueblo, las felicitaciones y enhorabuenas habrán llovido sobre la joven. Y luego, como cualquier novia, habrá empezado a preparar el día de la boda con gran entusiasmo y habrá iniciado los arreglos para el nuevo hogar, con una ilusión tremenda. Inicialmente, todos habrán pensado: “Se lleva un buen partido” – ser la esposa de ¡¡un sacerdote!!- Finees. El suegro, Elí, era un hombre muy reconocido. Al morir éste, la misma Escritura le pone el epitafio: *“Juzgó a Israel durante 40 años”*. En algún momento de su vida, Elí fue el tutor del profeta Samuel; cuando nuestra protagonista entra en el escenario, Samuel ya está siendo reconocido como *“fiel profeta del Eterno”* (1 S. 3:20)

Finees, era el segundo hijo varón de Elí. ¿Esperaba esta mujer poder ser profetisa, en alguna forma, para ayudar en el desarrollo de la vida espiritual del pueblo de Israel? Por lo menos, en la ciudad de Silo, donde estaba temporalmente el Tabernáculo, tendría la posibilidad de influenciar a las mujeres ¿no? Quizás pensaría: *“Si soy buena esposa y madre, podré animar a otras a ser buenas esposas y madres”*.

Desilusionada con su marido...

A Finees y su hermano no se les menciona en la Biblia por su nombre hasta el final del capítulo 2, luego son ignorados en el capítulo 3, y mencionados, de nuevo, en el 4 en relación

con su muerte y cómo los filisteos capturaron el arca del Pacto.

Por desgracia, quizás alguna mujer puede sentirse identificada con nuestra protagonista. Su marido fue conocido como ladrón – y hasta actuó con violencia (v.2:16b), dirigiendo “una red criminal” por medio de sus siervos, que actuaban en su nombre. Pero había dos cosas que intensificaban aún más su dolor: Su marido era un hombre “público”; *“todo Israel sabía”* de sus acciones y, aún peor, era “ministro de culto”, ¡era sacerdote!; Representaba al Dios Altísimo, Creador del cielo y de la tierra, y delante del cual Finees ofrecía los sacrificios de devoción del pueblo. ¡¡Una hipocresía cruel y escandalosa!!

¿Habría intentado ella llamarle la atención? ¿Recibiría, en ese caso, respuestas de burla como parece que recibió su suegro Elí, cuando intentó llamarles la atención? (1 S. 2:25). Lo que sí podemos afirmar es que el Señor veía y tomaba nota de todo el dolor de esta mujer. Recordemos: *“En toda angustia de ellos él fue angustiado, y el ángel de su faz los salvó; en su amor y en su clemencia los redimió, y los trajo, y los levantó todos los días de la antigüedad”* (Is.63:9).

¿Y las infidelidades de su marido? Cada noticia tenía que haber sido como un puñal. Según el relato se trataba de frecuentes y constantes infidelidades. En 1S. 2:22 dice: *“y cómo dormían con las mujeres que velaban a la puerta del tabernáculo”*. En la cultura occidental de hoy, una esposa tendría posibilidades de “resolver” este problema divorciándose, pero esta “solución” no minimiza en absoluto el profundo dolor y decepción. Y, además, esta herida no se convierte en cicatriz de la noche

a la mañana, sino todo lo contrario...

¿Conoces a alguna mujer que haya sufrido o esté sufriendo de forma parecida? O ¿tú misma? Acércate al Señor y, descansando en Sus brazos eternos, cumple la instrucción de “*echar toda tu ansiedad (dolor/decepción/ira/enfado/resentimiento, etc.) sobre Él, porque Él tiene cuidado de ti*” (1 Pedro 5:7).

Decepcionada con su suegro...

Elí, el sumo sacerdote, suegro de la mujer de Finees, lo sabía todo: “*Pero Elí era muy viejo; y oía de todo lo que sus hijos hacían con todo Israel*”, y cómo “*los hombres menospreciaban las ofrendas de Jehová...y cómo dormían con las mujeres que velaban a la puerta del tabernáculo de reunión*” (1 S. 2:17 y 22). Pero, aunque tenía la potestad de quitarles el sacerdocio, lo único que hizo fue “reprenderles” verbalmente: “*Y les dijo: ¿Por qué hacéis cosas semejantes? Porque yo oigo de todo este pueblo vuestros malos proceder. No, hijos míos, porque no es buena fama la que yo oigo; pues hacéis pecar al pueblo de Jehová*” (1 S. 2:23-24).

Obviamente, desde el punto de vista de Dios, esta “repreensión” no fue suficiente. No solo no le prestaron atención (v. 25) sino que él mismo se aprovechó de la codicia y gula de sus hijos, porque un profeta, en nombre del Señor, le dijo: “*Has honrado a tus hijos más que a mí, engordándoos de lo principal*

de todas las ofrendas de mi pueblo Israel” (v.2:29).

¿Habrá esperado nuestra protagonista una reacción positiva de su suegro para proteger al pueblo de Dios y también a ella misma? Fue una esperanza vana. No recibió el respaldo espiritual que necesitaba.

Pero, antes de criticar demasiado a Elí, ¿estás ayudando o estás dando el respaldo espiritual a alguna mujer que esté sufriendo de las mentiras y/o las infidelidades de su marido, o la frialdad de algún familiar muy cercano? Un rechazo del marido es muy duro, pero repetidos rechazos quebrantan a la esposa... Un rechazo de los suegros es muy duro, pero repetidos rechazos desmoronan / hunden/ destrozan.

Profetisa para nosotras...

Lo que podría haber sido un acontecimiento

supremo en su vida, lo que podría haber dado luz y esperanza en medio de tanta oscuridad intensa, resultó ser el fin de su vida. Estaba a punto de dar a luz, cuando oyó el griterío del pueblo y le llegó la noticia de que el Arca de la Promesa de la presencia del Señor, había sido capturada por los filisteos, y que su suegro y también su marido habían muerto. Esto ya tuvo que ser demasiado para ella, y suponemos que su cuerpo no pudo resistir tanto “dolor” y al dar a luz, dio su espíritu a su Creador.


Lo que nos llama la atención es el nombre que dio a su hijo mientras agonizaba: “*La gloria se ha ido*”. O simplemente: “*Sin gloria*” (1 S. 4:21). ¿Lo dijo por la muerte de su marido? ¿Por la muerte de su suegro? El texto nos explica la razón principal: “*Dijo, pues: Traspasada es la gloria de Israel; porque ha sido tomada el arca de Dios*” (1 S. 4:22). Sin duda alguna, la muerte de los otros miembros de la familia le habrá causado una pena inmensa, pero, curiosamente, lo que ella menciona en primer lugar es la pérdida del símbolo de la presencia de Dios. Esto me hace pensar...

¿Vale la pena la vida sin la presencia de Dios? ¿Cómo pueden vivir los que no le conocen y están “*sin esperanza y sin Dios en el mundo*” (Ef. 2:12)? **¡¡Tenemos que llevar el evangelio a nuestros familiares, amigos y vecinos urgentemente!!**

¿Vale la pena la vida sin la presencia de Dios?

Pero hay un aviso adicional: Finees y su hermano hacían “*todas las funciones del sacerdocio*” pero “no tenían conocimiento de Dios” (1 S. 2:12). O sea, es posible estar activos en la obra del Señor, sin conocer al Señor de la obra. ¿Puede este hecho ser aplicado a personas que participan en las actividades de nuestras iglesias? Me temo que sí. La madre de Icabod, cual profetisa, nos avisa de esta terrible posibilidad.

También, y con voz clara, apunta que solo vale la pena la vida con la gloria (la presencia) del Señor con nosotros. Y, afortunadamente, sabemos algo que la madre de Icabod aún no sabía y que el Señor nos ha asegurado: “*No te dejaré nunca, hasta el fin del mundo*”.

¿Qué te parece? 

Luz que no se apaga

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



U nos años atrás, más específicamente el 16 de junio de 2019, Argentina sufrió un histórico apagón nacional que dejó sin luz a casi 50 millones de personas en todo el país, y algunas zonas de los países vecinos. Por primera vez, el país entero quedó a os-

curas por casi 14 horas, debido, según informaron, a la fragilidad del sistema energético.

La energía eléctrica es tan importante que no me imagino la vida sin ella; porque gracias a ella, podemos realizar muchas y diversas actividades: estudiar, ver televisión, cocinar, escuchar música o jugar. Es imposible para nuestra forma de vida actual sobrevivir sin electricidad, pues, por obvio que resulte, la energía eléctrica está presente casi en todo: fábricas, oficinas, seguridad, medicina, entretenimiento, iluminación, etcétera. Nos damos cuenta de ello sólo cuando carecemos del servicio... no reflexionamos sobre su importancia.

Este suceso me hizo pensar en un hermoso versículo en Salmos 18:28,29: “Tú encenderás mi lámpara; Jehová mi Dios alumbrará mis tinieblas. Contigo desbarataré ejércitos, y con mi Dios asaltaré muros”.

Este salmo nos recuerda que la vida no es fácil. Habrá momentos de oscuridad y tinieblas, momentos de incertidumbre, de miedos, zozobra y agotamiento. Momentos en los que sentiremos que una gran pared se interpone en nuestro camino y no nos permite avanzar... Sin embargo, allí interviene la poderosa mano de Dios, ¡Él es quien alumbrá el camino y quien libra las batallas resultando siempre vencedor! Nuestra lámpara la enciende el Señor. No nos deja solas y sin esperanza, sumidas en la oscuridad; Dios es el combustible para nuestra lámpara. Dios es la luz que guía nuestro camino. Pero, además, Dios es quien libra nuestras batallas. Cuando David escribió este salmo, lo hizo para agradecer al Señor por no haberlo desamparado durante su perse-

cución y angustia. Amiga, si estás en aflicción, no desmayes, ni te desalientes.

¿Sabes? Al meditar en este versículo entendemos que si Dios tiene que encender nuestra lámpara es porque ésta se encuentra apagada. Una vez leí lo siguiente: “...Hay tres sombras oscuras que caen sobre cada vida humana.

I. Primero que todo, **la sombra del pecado.** La transgresión de la voluntad de Dios. La resistencia de la voluntad creada a la voluntad del Creador. Y esta resistencia significa oscuridad en el centro del alma.

II. **La sombra del dolor.** A medida que pasan las razas y generaciones, tarde o temprano experimentan la extraña sombra del dolor, dolores de todo tipo: físicos, mentales, espirituales, afectivos... ¿Cómo lidiar con el dolor; cómo aliviarlo; cómo eliminarlo...? Han sido cuestiones que los hombres han discutido durante miles de años.

III. **La sombra de la muerte.** La idea de que la muerte debe llegar al fin, arroja sobre miles de vidas una profunda tristeza. “Existe la incertidumbre del momento y la forma de su enfoque; existe la experiencia inimaginable de lo que será en sí mismo; existe el temor de lo que pueda o no serlo” (H.P. Liddon, *Contemporary Pulpit*).

Pecado, dolor y muerte son las tres sombras que se ciernen sobre la vida de los hombres. El salmo de David nos sirve hoy para traer esperanza y gozo a nuestras vidas. El Señor quiere que estas sombras oscuras sean luz, pero solo la fe en Su obra redentora puede aliviar el corazón humano. Querida amiga, es tiempo de luz; la oscuridad no proviene de Dios, Él es luz. Por tanto, si estás en medio de una oscuridad, con miedo y sin saber qué hacer, mira a Cristo y pide ayuda, y Él vendrá a tu encuentro, encenderá tu lámpara y alumbrará tus tinieblas.

Si estás a oscuras,
con miedo y sin
saber qué hacer...
¡mira a Cristo y pide
ayuda!



El faro divino



El mar de las pruebas, furioso,
eleva sus brazos, me quiere devorar.
La débil barquilla de mi vida...
Se estremece golpeada, parece zozobrar.

Brilla en medio de densas tinieblas
el faro divino, ¡la Palabra de Dios!
Con su mensaje se aquietan las olas;
Alienta mi alma, vuelve la calma de su paz.

¡Bendito seas mi dulce Amado!
Tu gracia divina me ha salvado.
Ya nada puede hacerme sucumbir...
A puerto seguro y eterno me vas a conducir.



Rosa I.S. de Kukín



“Una buena chica”

Por M^a Belén Álvarez de Albright

Dios me dio una familia con grandes valores morales. Mis padres fueron un buen ejemplo para mi hermana y para mí. Tuve todo lo que una jovencita podía desear; una buena educación, buena familia, buenos amigos. Además, nunca me metí en líos, era “una buena chica”. A los 16 años mis padres decidieron cambiar de casa al otro lado de Madrid. **Fue muy difícil.** Todo era nuevo, además mi tía, que vivía con nosotros, padecía un cáncer terminal (cinco años más tarde fallecía a los 34 años).

Pero todo no fue tan negativo, porque Dios me dio a Marisa, también nueva en la zona, como compañera de clase. Ella conocía personalmente a Jesucristo como Salvador, y su vida lo reflejaba. Así fue como **escuché el evangelio por primera vez.** Dios me estaba buscando, pues a los pocos días conocí a **Joaquín** dentro de mi nuevo grupo de amigos. Destacaba de entre todos por **su fe.** Nunca dejaba de hablar de Cristo y de la Biblia. Se veía en su vida que era real lo que nos decía. Sus cuatro hermanos eran iguales, diferentes y felices. Siempre andaba invitándonos a la iglesia (éramos casi 25 en el grupo).

Aunque no siempre le hacíamos mucho caso a Joaquín, un domingo fuimos seis de nosotros. ¡Con cuánto **cariño** nos recibieron! Estaban muy contentos. Eran tan respetuosos, tan distintos a lo que estábamos acostumbrados. Pronto el pastor Sr. Waters empezó a hablar con **la Biblia**

en sus manos. Todavía recuerdo sus palabras. Retumbaban dentro de mi corazón. Supe que **debía decidirme por Cristo,** pero no lo hice. Era muy consciente del enorme disgusto que daría a mis padres. Ellos nunca podrían entenderlo.

Durante tres años visitaba la iglesia, mintiendo, pues mis padres me lo tenían prohibido. Tuve que mentir muchas veces **inventándome historias para poder asistir a los cultos.** En septiembre del ‘76 decidí volver a la iglesia con mi prima. Ese día Nuria dio testimonio público de su fe. Me impactó muchísimo y decidí volver. Así lo estuve haciendo fielmente hasta diciembre. Sabía qué debía hacer. Comprendía que mi responsabilidad ante Dios era mucho más importante que ante mis padres. Mi corazón cada vez estaba más cargado. **Era consciente de mi pecado, aun siendo “una buena chica”.**



El 12 de diciembre del ‘76, el Sr. Waters “me” predicó el mensaje sobre Hebreos 3:7-8, “Si oyereis hoy su voz, no endurezcáis vuestros corazones”. Ante tal reto no pude resistir más. La liberación, la paz y

la alegría de ese momento sobrepasaba todas mis preocupaciones. Ahora el asunto era decirselo a mis padres. “¡Dios mío, si voy a seguirte y a luchar por ti, será desde ahora!”. Esa noche hablé con ellos. Les hablé de la decisión que había tomado. Me miraron con una mirada muy dura, y me dijeron: “Hemos perdido a nuestra hija”. Pero a los seis meses me permitieron bautizarme.

La situación en casa no mejoró mucho con el tiempo; tuvieron que pasar años para que mis padres vieran que **mi fe era de por vida**, que no pasaría como la niebla. Quería prepararme para trabajar mejor, conocer la Biblia mejor, así que empecé a estudiar en el Instituto Bíblico de mi iglesia. **Oraba fielmente** para que el Señor me utilizase, oraba por más misioneros, pastores y personas que rindieran sus vidas al ser-

vicio del Señor. Enseñaba mi clase en la escuela dominical, siempre estaba en todos los cultos y reuniones, y en el hogar de ancianas. Estaba contenta conmigo misma y Dios también (eso pensaba yo). Pero **Dios quería algo más de mí**, y fue en un campamento en 1980 cuando el Sr. Marvin Robertson predicó sobre Isaías 6:8, “¿A quién enviaré y quién irá por nosotros? Entonces respondí yo: Heme aquí, envíame a mí”.


Allí fue donde **contesté a Su llamado y dediqué mi vida al ministerio.** Sin saber dónde, ni cuándo, ni con quién. Pero Dios sí lo sabía, siempre. Lo sabe todo. Él sabe cuándo darnos las cosas, siempre des-

pués de aprender a depender totalmente de Él.

En mi corazón siempre estuvo mi familia y mi ciudad de nacimiento, Salamanca. Aprovechaba cada oportunidad para ir y hablar con los míos de mi Salvador. No fue hasta el año '96 que el Señor abrió las puertas a mi esposo, Kent, a nuestras dos hijas y a mí, para venir a Salamanca y **comenzar la obra en ésta mi tierra.** Apenas hacía dos semanas pudimos tener la inauguración de nuestro local, que Dios proveyó milagrosamente. Tuve el privilegio de tener parte de mi familia en los cultos, incluyendo a mi madre y hermana.

Mi Dios y Señor siempre ha sido y será fiel a Sus promesas. En todo momento ha demostrado que se encuentra a mi lado, en las bendiciones

y en las pruebas. Él es y será mi porción en mi vida. **“Mi porción es Jehová, dijo mi alma: por tanto, en él esperaré”** (Lm. 3:24).

*Belén siguió viviendo en Salamanca, encargada de los **ministerios de los niños y de las mujeres** en su iglesia. Recibe muchas visitas en su casa como anfitriona incansable, **siempre brindando una palabra de ánimo y consejos útiles** a todos los que pasan por su vida. **El ministerio con los jóvenes** le ha dado muchas alegrías a lo largo de su carrera misionera. Es ahora abuela de cuatro nietos repartidos entre León y Kansas City, EE.UU. *



Comprendía que mi responsabilidad ante Dios era mucho más importante que la que tenía ante mis padres

SALUD MENTAL Y DISCAPACIDAD

Por Verónica Santos Rivas
(Maestra en Educación Especial)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define así **salud mental**: “Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. *I

La OMS define la **discapacidad** como: “Cualquier restricción o impedimento de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano”.

Mucha de la población infantil en el mundo hoy, presenta trastornos socioemocionales **no asociados a la discapacidad**. Quise iniciar el presente artículo con las definiciones que la OMS tiene sobre ambos temas. Se ha estimado que aproximadamente un 20% de los niños, niñas y adolescentes sufren algún tipo de enfermedad mental. Diversos estudios han reportado que entre un 5% y un 26% de la población, presenta problemas emocionales y de comportamiento. La presencia de este tipo de problemas en niños y adolescentes, puede generar importantes dificultades respecto de su funcionamiento social, académico y emocional (Brauner y Stephens, 2006); limitando sus oportunidades de integración social en la adolescencia, afectando el desarrollo de sus relaciones con pares, padres, profesores e incluso con sus parejas (Naciones Unidas, 2014). **Por otra parte, un adecuado desarrollo de las habilidades emocionales ha demostrado tener un alto impacto sobre la vida de las personas**, a nivel de las relaciones interpersonales, el bienestar psicológico, el desempeño académico, la conducta y el bienestar general (Eisenberg, 2006; Fernández-Berrocal y Ruiz Aranda, 2008; Lopes, 2005).

Además, se ha observado que las personas con un mayor desarrollo de estas habilidades, describen una menor presencia de sintomatología depresiva (Goldenberg, Matheson y Mantler, 2006). *II Esta información es alarmante, angustiante y precisa un despertar inmediato en el pueblo de Dios.

Mateo 9:36 (NBLA) expresa lo siguiente: **«Y viendo las multitudes, tuvo compasión de ellas, porque estaban angustiadas y abatidas como ovejas que no tienen pastor»**. Por otra parte, todos conocemos el escenario donde estaba Jesús en compañía de sus discípulos, y estos, algo nerviosos, querían disipar la vista del Maestro, dejando a un lado a los inquietantes niños, bulliciosos e incluso, puedo llegar a imaginarme, alguno impaciente y ruidoso por demás. ¿Cuál fue la respuesta del Maestro? Jesús dijo: **«Dejen a los niños, y no les impidan que vengan a Mí, porque de los que son como estos es el reino de los cielos»** (Mateo 19:14).

Satanás no sólo está utilizando drogas y todo tipo de artimañas para destruir a la juventud; también está atacando a las infancias con todo tipo de distracciones, y dañando la mente de los más pequeños.

Veamos juntos algunos datos. Las estimaciones indican que un 13% de los adolescentes de entre 10 y 19 años padece un trastorno mental diagnosticado. El suicidio es la cuarta causa principal de muerte entre los adolescentes de 15 a 19 años. Cada año, casi 46.000 niños de entre 10 y 19 años se quitan la vida; es decir, un niño cada 11 minutos. *III El estudio de UNICEF y Gallup revela que una gran mayoría de personas de gran parte de los países, creen que nadie tendría que sufrir los problemas de salud mental en soledad. En su opinión, la mejor solución es compartir

las experiencias y buscar ayuda. Sin embargo, millones de personas de todo el mundo no tienen una persona con la que hablar o a la que pedir ayuda.

Es ahí donde los educadores cristianos, líderes de adolescentes, debemos levantarnos y transformarnos, a la luz de las Escrituras, en agentes de salud mental.

Un agente de salud mental es aquella persona que impacta en el desarrollo emocional de otra.

Debemos trabajar con las familias, enseñando que ellos son, en primera línea, los agentes de mayor influencia en el desarrollo de la psiquis de su hijo. El desarrollo emocional depende de aspectos vinculares complejos que pueden tener una connotación positiva, constructiva, o negativa –destruictiva.



Jesús, cuando llegaba a una vida, no solo la impactaba, sino que la transformaba:

En aquel tiempo, Jesús salió de nuevo a caminar por la orilla del lago; toda la muchedumbre lo seguía y Él les hablaba. Al pasar, vio a Leví (Mateo), el hijo de Alfeo, sentado en el banco de los impuestos, y le dijo: "Sígueme". Él se levantó y lo siguió. Mientras Jesús estaba a la mesa en casa de Leví, muchos publicanos y pecadores se sentaron a la mesa junto con Jesús y sus discípulos, porque eran muchos los que lo seguían. Entonces, unos escribas de la secta de los fariseos, vién-

Los líderes y educadores cristianos debemos levantarnos y transformarnos, a la luz de las Escrituras, en agentes de salud mental

dolo comer con los pecadores y publicanos, preguntaron a sus discípulos: "¿Por qué su maestro come y bebe en compañía de publicanos y pecadores?". Habiendo oído esto, Jesús les dijo: "No son los sanos los que tienen necesidad de médico, sino los enfermos. Yo no he venido para llamar a los justos, sino a los pecadores" (Marcos 2:13-17). ¿Quién era Mateo? Pues un publicano, los cuales tenían muy mala reputación en el pueblo; además, por los judíos eran mirados como pecadores públicos, con los cuales debían de evitar todo trato y relación. Pero Jesús, que no se deja llevar por las apariencias ni por lo externo, decide en su amor llamar a Mateo para que lo siga. Esto nos deja clara una cosa: Dios llama a quien quiere y cuando quiere, sin importar lo externo; más bien, mirando siempre el corazón.

¿Estamos mirando el corazón y la mente de pequeños que están siendo distorsionados, alterados, al borde, algunos, de los psicofármacos?

Claro que hay muchos casos en que la indicación de un psicofármaco en niños y jóvenes puede estar justificada con buen criterio. Pero la tendencia mixta a la medicalización del malestar y la extensión de las fronteras de lo terapéutico hacia un número de circunstancias cada vez mayores, es algo insoslayable. En el próximo número estaremos trabajando aspectos prácticos para intervenir como agentes positivos en los niños. No te lo pierdas.

*I Salud Mental Guía del promotor comunitario

**II Problemas Socioemocionales en Niños con Discapacidad Auditiva, Discapacidad Visual y Desarrollo Típico. Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva, 2021, 15(1), 95-116 <https://doi.org/10.4067/s0718-73782021000100095>

***III www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021

APUNTES PARA LA VIDA

Por Gloria Q. de Morris

Primer Bosquejo: "ENSÉÑANOS DE TAL MODO A CONTAR NUESTROS DÍAS"

Lectura: Salmos 90:12

Introducción: Celebramos cada año nuevo, pero a menudo ignoramos el albor de cada nuevo día. Sin embargo, sólo un día por vez queda por delante. Por eso nos extraña que al final de una vida tan fructífera, Moisés nos dejara como lección esta verdad. ¿A qué se debe que debamos aprender a contar nuestros días y no nuestros años? Es debido a:

I. La singularidad de cada día. En los calendarios hay días que se destacan de los demás por tratarse de domingos o festivos. Así también, en cada calendario individual hay días especiales que se distinguen de los ordinarios, registrando ya una gran alegría, o tal vez una gran tristeza. Pero no sólo los días notables deben ser memorables, pues también los ordinarios pueden serlo. Si bien cada día tiene su propia existencia, es también un eslabón en una cadena. Hereda un legado del día de ayer y deja uno para el de mañana - Sal. 118:24.

II. La satisfacción de cada día. En vista de lo anterior, ¿no deberíamos saludar cada nuevo día?

a. Con gratitud. Al despertar, habitualmente sentimos nuevo vigor. Nos hemos acostado fatigados mental y corporalmente, para luego despertar y encontrar que tenemos fuerzas renovadas para afrontar los retos de ese nuevo día - Sal. 90:14; 145:2; Is. 40:29-31. Significa también otra oportunidad de completar o reparar el pasado. Si bien ayer nos estremecíamos ante una dificultad, o cedimos a la tentación, hoy se nos ofrece la oportunidad de desplegar un espíritu firme y resuelto. Dios puede enseñarnos algo nuevo.

b. Con expectativa. La rutina de hoy puede

ser similar a la de ayer pero, con todo, siempre hay algo diferente. Nos puede pasar lo de Jacob (Gn. 32:1), y cualquier día puede traernos algún mensajero de Dios en la forma de una persona, una experiencia enriquecedora, una oportunidad de servicio, o una ocasión para testificar. Por ejemplo, Ana tenía una expectativa, Dios no la defraudó y la usó como testigo - Lc. 2:38.

c. Con esperanza y confianza en Dios. Si bien es cierto lo que dijera Salomón en Pr. 27:1, Dios sí lo sabe y también está al tanto de qué cosas hemos de necesitar. Podemos decir del pasado "Ebenezer" (1 S. 7:12) y, como Dios no cambia (He. 13:8), podemos estar seguras de que lo hará hoy, y también mañana - Sal. 84:5-7.

III. La suficiencia de cada día. Una de las lecciones más importantes del Señor a Sus discípulos, fue la de concentrarse en cada día sin estar ansioso o preocupado por el mañana - Mt. 6:34. Aprendamos a vivir un día a la vez, ya que el Señor nos asegura:

IV. El sustento para cada día. Él nos enseñó a orar: "El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy". Hemos de aprender a vivir en dependencia diaria de Él. Él suplirá lo que necesitamos para este día. ¿Es demasiado pedir que nosotras confiemos en Él un día a la vez? - Sal. 37:18,19.

V. El sostén para cada día. En Dt. 33:25 vemos una promesa especial que Moisés le hizo al pueblo (Dt.11:12 y Sal. 23:6). Pero sólo encontraremos nuestras fuerzas en Él, pues como dice el Salmista: "Jehová es la fortaleza de mi vida" (Sal. 27:1). Para poder encontrar esas fuerzas debemos buscarle cada día, como se nos dice en Is. 58:2, y además velar a sus puertas cada día (Pr. 8:34), buscando Su sabiduría.

Al comienzo de un nuevo año, y de cada día, es importante que nosotras aprendamos esta

lección divina de saber contar o valorar nuestros días en la forma más efectiva.

Segundo Bosquejo: "UNA NECESIDAD IMPERIOSA"

Lectura: Lamentaciones 3:22-40

Introducción: El libro de Lamentaciones contiene las cinco lamentaciones de Jeremías, y por ende su lectura es algo melancólica y triste. Pero en el capítulo 3, especialmente en los versículos 23-26 y 31-33, el tono cambia, y encontramos un tesoro espiritual incalculable. Palabras tiernas, alentadoras, llenas de esperanza. Y al llegar al versículo 40 nos encontramos un desafío a realizarnos un autoexamen, a estar a solas con el Señor y pedirle que escudriñe nuestro corazón (Sal. 139:23,24).

¿Hay necesidad de hacernos un autoexamen? Desde luego que sí. Debemos hacerlo en forma sistemática y en oración, porque de otro modo iremos acumulando pequeños pecados que pueden asimismo ir echando raíces.

I. Debemos examinar nuestras vidas - vs. 40. Fijémonos en las palabras "escudriñemos nuestros caminos" y "volvámonos". No debemos examinar a otros, sino a nosotras mismas (1ª Co. 11:28; 2ª Co. 13:5), y aunque Dios nos escudriña, nosotras también debemos hacerlo para **reconocer** lo que está mal.

a. Debemos hacerlo regularmente:

1. Antes de ir a la mesa del Señor (1ª Co. 11:28-31).
2. En tiempos de prosperidad (Lc. 12:18-21), y de adversidad (Sal. 31:9-11,17).
3. Cuando somos conscientes de que estamos fallando en algo (Mt. 17:20-21).
4. Cuando nuestro servicio para el Señor parece no dar fruto (Gal. 6:9).
5. Al comienzo de un nuevo año, un Retiro Espiritual, etc.

b. Tenemos que hacerlo a fondo. Debemos "escudriñar" y "ver" nuestros caminos. ¿Cómo lo haremos? Estando a solas con Dios y pidiéndole que por Su Espíritu nos escudriñe y nos revele cualquier pecado, aun los más recónditos, aquellos que solamente Él puede ver - Sal. 139:23,24; 90:8.

c. Debemos hacerlo honestamente. Hay cuatro estimaciones de nuestra vida: la que tie-

ne el mundo que nos rodea, la de nuestra familia, la de los creyentes, y la de Dios. Cada uno se ha formado un concepto de lo que somos. El objeto del autoanálisis es vernos a nosotras mismas como nos ve Dios, como realmente somos. Podemos esconder nuestros fracasos de los demás, pero no de Dios (comparar Jer. 23:24 y Stg. 6:7a).

II. Debemos reconocer nuestros fracasos. Fijémonos que dice "volvámonos a Jehová". Si necesitamos volver al Señor, es obvio que en algo nos hemos apartado de Él. Desde luego que resulta muy difícil, y se necesita mucha humildad para reconocer y confesar nuestros pecados y fracasos.

a. Pensemos lo que significó para Elías cuando estaba deprimido y pedía a Dios que le quitara la vida para salir de todo su problema - 1 R. 19:9-13 y 18.

b. Cuánto significó para Jonás después de su desobediencia y su terrible experiencia en el mar y dentro del gran pez - Jon. 2:1-7;10.

c. Para Isaías significó verse tal cual era y así darse cuenta de su pecado y confesarlo - Is. 6:1-8.

d. Cuánto significó para Pedro después de negar al Señor y ser el objeto de aquella mirada escudriñadora que le llevó a arrepentirse - Lc. 22:54-62.

Estos fueron algunos de los hombres de Dios que fueron llevados por distintas circunstancias a examinarse a sí mismos para reconocer y admitir sus fracasos, sus pecados, y confesarlos delante de Dios.


III. La seguridad con que contamos es la misma que tuvieron estos hombres.

a. Dios nos promete limpieza y perdón al confesar nuestro pecado - 1ª Jn. 2:1,2.

b. Nos asegura Su provisión de un Abogado cuando pecamos - 1 Jn. 2:1,2.

c. Nos ofrece completa restauración (santidad espiritual) - Jer. 3:22.

d. Sus brazos siempre están abiertos esperando que volvamos a Él - Jn. 6:37b.

El resultado de hacernos este autoexamen regularmente, a fondo y honestamente, nos revelará todo aquello que impide una perfecta comunión con Dios; por eso es una necesidad imperiosa. 

LA HUMILDAD Y EL CARÁCTER CRISTIANO

Por Pilar López de Corral



La virtud de ser humilde en la actualidad está degradada y menospreciada; a la persona que muestra un carácter humilde, la toman por apocada, pusilánime, cobarde o tonta. Porque hoy, el arrogante, el soberbio y el trepa es el admirado, y el que triunfa, porque es el perfil del ganador, y son los más buscados en el mundo de hoy.

Pero la **verdadera** humildad no la define el mundo ni sus variantes y engañosas filosofías, porque la humildad no es inherente al ser humano, sino que es fruto del Espíritu Santo en la vida de los redimidos por la obra de Cristo en la cruz.

Por tanto, es Dios en su Palabra quien nos enseña qué es la verdadera humildad, y cómo nos es dada a los que somos suyos.

La humildad es parte del fruto del Espíritu Santo, el cual ha sido dado a cada persona que ha venido a Cristo sabiéndose un miserable e indigno pecador, reconociendo que no merece nada, que no es digno de estar en pie delante del Dios justo, tres veces Santo, el cual, en su misericordia, proveyó de un poderoso Salvador, Su único y amado Hijo Cristo Jesús. El cual, cumplido el tiempo señalado por el Padre, se hizo carne en el vientre de una mujer, para vivir entre nosotros, como uno de nosotros, pero, sin pecado, para morir por mí y por ti que lees estas líneas.

Él es el único Hombre verdaderamente humilde que pisó esta tierra, Pablo lo define magistralmente en su carta a los filipenses, a la vez que nos da el mandamiento de imitarle: **“Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo en Cristo Jesús, el cual siendo**

en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres, y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz” (Fil. 2:5-8).

Pablo nos dice: “Haya, pues, en vosotros este sentir...”. Y Jesús dijo: “...aprended de mí que soy manso y humilde de corazón...” (Mt. 11:29).

¿Cómo aprendo a ser humilde? Lee una y otra vez los versos arriba escritos, médtalos en oración, hasta que en tu corazón reconozcas que no eres humilde, que te falta mucho para parecerte mínimamente a Aquel que te dice que aprendas a ser como Él es; lee, medita y estudia la Palabra, ora para que el Espíritu Santo produzca humildad en ti.

Lo contrario de ser humilde es ser orgullosa, soberbia, fatua, vana... el orgullo fue el pecado de Satanás; él quiso ser más que Dios, quien lo creó; se enorgulleció de su hermosura, belleza y rango; contaminó con su pecado a gran parte de las huestes celestiales; y las arrastró en su caída y en su misma condenación eterna.

Pablo afirma en su epístola a los Romanos el gran pecado del hombre, cuando dice: **“pues habiendo conocido a Dios** (por medio de su revelación en la creación), **no le glorificaron como a Dios, ni le dieron gracias, sino que se envanecieron en sus razonamientos, y su necio corazón fue entenebrecido”** (Ro. 1:21).

En nuestro orgullo, nos apropiamos de la gloria que sólo a Dios le pertenece; el orgullo es fruto de nuestra carne caída, y es una ofensa para Dios, ante quien debemos reconocer con toda humildad y modestia, que sólo a Él debemos darle toda la gloria, la honra y el honor.

En su epístola a los Efesios, en sus primeros catorce versículos, Pablo enseña que fuimos adoptadas **“para alabanza de la gloria de su gracia... A fin de que seamos para alabanza de su gloria... Para alabanza de su gloria”** (Ef. 1: 6, 12, 14).

La humildad nos es necesaria para reconocer nuestra miseria espiritual y, a la vez, la gracia y la misericordia de Dios, Santo y Justo, que nos soporta con paciencia y bondad, hasta concluir su obra en nosotras y llevarnos a su gloria. En todo esto, ¿qué aportamos tú y yo? Sólo nuestro pecado y desobediencia, porque, a pesar de haber sido salvadas, seguimos pecando contra la santidad de Dios. Necesitamos acudir diariamente al trono de la gracia, a través de nuestro gran sumo sacerdote, Cristo Jesús, en humilde arrepentimiento y adoración, para mantenernos limpias del pecado que nos asedia diariamente, debido a nuestra carne no redimida.

La verdadera humildad que es producida por el Espíritu Santo en la vida de aquellas que hemos sido redimidas y que anhelamos vivir en obediencia a su dirección, es **la virtud de someterse de buen grado a todo sufrimiento que Dios nuestro Padre permite en nuestra vida, para llevar a cabo**


sus propósitos redentores en las vidas de las personas que nos observan.

El apóstol Pedro en su primera carta, instruye claramente a los creyentes que estaban sufriendo persecución por causa de su fe, acerca de su manera de vivir, dando gloria a Dios por medio de su sufrimiento (él dice a los esclavos, los seres más bajos en aquella sociedad), pero también manda a los que son creyentes, diciéndoles: **“Criados,**

estad sujetos con todo respeto a vuestros amos; no solamente a los buenos y afebles, sino también a los difíciles de soportar... Mas si haciendo lo bueno sufrís y lo soportáis, esto ciertamente es aprobado delante de Dios. Pues para esto fuisteis llamados; porque también Cristo padeció por vosotros, dejándoos ejemplo, para que sigáis sus pisadas; el cual no hizo pecado ni se halló engaño en su boca; quien cuando le maldecían, no respondía con maldición; cuando padecía no amenazaba, sino encomendaba la causa al que juzga justamente” (1 P. 2:18,20-23).

Esta es la clase de humildad que cuando padece bajo presión, no maldice ni guarda rencor, sino que,

como Esteban, el primer mártir de la iglesia cristiana, mientras era apedreado, **“puesto de rodillas, clamó a gran voz: Señor no les tomes en cuenta su pecado”** (Hch. 7:60).

“...Y todos sumisos unos a otros, revestidos de humildad; porque: Dios resiste a los soberbios, y da gracia a los humildes. Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo” (1 P. 5:5-6) 

¡Cuidado! El pecado nos asedia diariamente, debido a nuestra carne no redimida



Alimentación y emociones

Por Eduarda Lerma - Consejera en Alimentación y Dietética



Acabo de tener un disgusto con la vecina, estoy alterada, llevo a casa, abro la nevera y, sin apenas ser consciente de ello, empiezo a comer de forma incontrolada...

Me han dado una mala noticia y mi estado de nervios hace que se me

corte el apetito...

Está claro que mis emociones están afectando mi forma de comer. Pero... ¿Puede ser a la inversa? Es decir, ¿influyen mis alimentos en mi estado de ánimo?

Parece evidente que los alimentos que comemos no solamente nos repercuten a nivel físico, sino que también afectan nuestras emociones. Numerosos estudios han puesto de manifiesto la relación que hay entre lo que comemos y ciertos comportamientos emocionales como ansiedad, depresión, estrés, miedos...

Los estados de ánimo están influenciados por muchos factores, y entre ellos por los alimentos que tomamos.

Algunos estudios han mostrado cómo el consumo regular de frutas y verduras contribuye a disminuir la depresión y ansiedad, dos de los grandes males de nuestra sociedad.

Alimentos que perjudican las emociones

Deberíamos reducir e incluso eliminar de nuestra alimentación, el azúcar en todas sus variedades; también las harinas refinadas y los alimentos procesados. Estos alimentos hacen que el nivel de glucemia en la sangre suba rápidamente y baje también rápidamente. Estas subidas y bajadas de glucosa en la sangre de forma brusca, pueden dañar el sistema nervioso y las células, produciendo depresión y ansiedad.

Otra de las consecuencias de estos alimentos, es que hacen perder nutrientes esenciales al organismo, tales como vitaminas, especialmente las del grupo B, o minerales, como el zinc y el magnesio. Alteran el funcionamiento del sistema inmune, y producen daños en las células intestinales. Los aditivos de los alimentos procesados también pueden afectar al cerebro y, como consecuencia, a nuestro estado emocional.

Alimentos que ayudan a la salud emocional

Si queremos mejorar nuestra salud emocional, debemos dar prioridad a los mejores alimentos. Las frutas y verduras por su alto contenido de vitaminas y minerales.

Los frutos rojos: fresas, frambuesas, grosellas.

Cítricos: pomelos, limones, naranjas.

Estas frutas son muy ricas en vitamina C, la cual alivia la ansiedad y el estrés, y mejora nuestro estado de ánimo.

Verduras de hojas: espinacas, lechuga, rúcula... especialmente la lechuga, pues tiene propiedades calmantes para el sistema nervioso.

Verduras ricas en azufre: cebollas, ajos, cebollino, puerro... Ayudan a controlar la ansiedad, mejoran la circulación de la sangre y refuerzan el sistema inmunológico.

Grasas saludables: aceite de oliva, aceite de coco, aceite de linaza, mantequilla, aguacate, aceituna... Ricos en vitaminas A y E. Son antioxidantes.

Pescado azul: atún, salmón, sardinas, caballa, boquerones. Todos ellos ricos en omega 3, que ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso.

Huevos. Ricos en vitaminas del complejo B, al igual que los cereales como la avena, maíz, trigo y arroz.

Frutos secos y semillas, que son ricos en magnesio, el cual calma el estrés y la ansiedad: almendras, nueces, cacahuètes, pipas de calabaza, semillas de girasol.

Especias: canela, cúrcuma, jengibre.

Plantas: té verde, romero, tomillo, hierbabuena, regaliz, melisa, pasiflora, valeriana.

Consejos

Caminar cada día si es posible entre 30 y 60 minutos, practicar algún deporte, porque el deporte y el ejercicio físico aumentan la serotonina y endorfina, hormonas que nos ayudan en las emociones, dando alegría y bienestar físico y emocional. Planificar un menú semanal con los alimentos que te ayudan a controlar la ansiedad; de esta forma, puedes previamente comprar los alimentos y tenerlos en la despensa, y a la hora de cocinar te es mucho más fácil, pues lo tienes todo organizado y evitas improvisar con alimentos que quizás no son tan saludables.



La acidez recurrente

Por Florencia Kozak - Médica especialista en Medicina Interna

Cuando comemos y sentimos que algo “nos cayó pesado” y comienza una quemazón en nuestro pecho, o incluso dolor, puede ser un motivo de preocupación y consulta de guardia, pensando que puede ser de origen cardiológico, aunque generalmente está relacionado a algo gastrointestinal. La acidez es un problema habitual con el que muchas luchamos. Sin embargo, si no consultamos oportunamente, la acidez puede convertirse en un problema. Podemos pensar que auto medicarnos es una solución, pero debemos ser responsables si estos episodios ocurren reiteradamente.

La enfermedad por Reflujo Gastroesofágico (ERGE) es una condición clínica en la que el contenido gástrico refluye al esófago produciendo síntomas y complicaciones, principalmente lesiones en la mucosa. En Argentina, por ejemplo, alrededor del 23% de la población padece esta enfermedad, y su incidencia aumenta cada día.

Las causas son multifactoriales: alteraciones a nivel del esófago (a nivel del clearance esofágico) o peristaltismo (movimiento que hace el esófago), alteraciones en la mucosa o hipersensibilidad. La alteración puede ubicarse también a nivel de la unión gastroesofágica; por ejemplo en aquellos pacientes con hernia hiatal o con alteraciones en la relajación del esfínter esofágico inferior. En otros casos, el reflujo biliar, el contenido gástrico y la producción de saliva pueden causar la ERGE.


Los síntomas más frecuentes que se presentan son regurgitación y pirosis (acidez). También podemos encontrar síntomas extraesofágicos como laringitis recurrente, tos crónica (principalmente diurna, al levantarse de la cama o asociada a alimentos), ronquera, disfonía, asma y sinusitis.

¿Qué deberíamos hacer si padecemos alguno de estos síntomas? Consultar al médico de cabecera en primer lugar, preferentemente clínico, para que luego haga una derivación oportu-

na o algunos estudios acordes a la impresión o sospecha diagnóstica, por ejemplo: una VEDA (Video Endoscopia Digestiva Alta), un monitoreo del reflujo (PHmetría) o una prueba terapéutica con medicación de 8 a 12 semanas. En base al resultado de estos estudios, su médico podrá determinar si padece de ERGE y descartar otras patologías.

Algunas recomendaciones sugeridas en caso de presentar síntomas ya mencionados:

- **Perder peso** en aquellos pacientes con obesidad.
- **Evitar comer** en las 2 a 3 horas previas a acostarse.
- **Evitar bebidas carbonatadas** (gaseosas).
- **Evitar “comidas gatillo”** (comidas con alto contenido graso, cítricos, picantes, chocolate, alcohol, café) ya que reducen la presión del esfínter esofágico inferior.
- **Evitar tabaquismo.**
- **Elevar cabecera de la cama** (pero no colocando una almohada más alta).
- **Dormir en decúbito lateral izquierdo** (sobre su costado izquierdo)

El tratamiento farmacológico consiste en **inhibidores de bomba de protones** (IBP) durante 8 a 12 semanas, y luego como mantenimiento. Se deben consumir 30 a 60 minutos antes de la comida y cena, en caso de que se necesite dos veces al día. De confirmarse que padece la ERGE, deberá continuar, pero con la menor dosis posible indicada por su médico; si no padece esta enfermedad, podrá discontinuar el tratamiento o usar a demanda, es decir, sólo cuando lo necesite. Existen otros fármacos como proquinéticos (Metoclopramida) o Sucralfato que pueden utilizarse, pero deben ser indicados por su médico de cabecera de acuerdo a sus necesidades. Los IBP, como por ejemplo el Omeprazol, también pueden tener efectos a largo plazo tales como infecciones intestinales, diarrea, cefalea, anemia, gastritis atrófica, hipomagnesemia y déficit de vitamina B12, entre otros. Por eso es muy importante que no se auto medique, sino que consulte para estar bien informado y tratado adecuadamente. 

COMUNICANDO...

DE NUESTRAS LECTORAS



Fue tan bueno después de tanto tiempo recibir en el día de ayer las revistas... En cuanto me la entregaron, fui pasándole la vista a cada artículo. ¡Como siempre, todos con un gran mensaje! Me gustó mucho el tema de "¿Cómo amamos a Dios?". Temprano lo leí hoy y compartí con mi niño de 9 años, Abraham (ya que no puedo hacerlo con mis dos hijas Dámaris y Rut de 12 y 13 años, como lo hacía antes de que comenzaran la secundaria, pues estudian lejos de casa). Le explicaba mayormente a mi hijo sobre el amor y la obediencia a Dios, que no es fácil, como lo explica tan claramente este artículo. Realmente hay muchos cánticos que no deberíamos de cantar, porque no van de acorde con aquello que vivimos. Me impactó mucho el testimonio de Eyviona, ¡qué gran mujer!

... Mi deseo sincero es que nuestro buen Dios les continúe bendiciendo en todo lo que hagan, para gloria y honra de su Nombre. Y como siempre digo, es muy bueno recibir la revista y disfrutar de cada uno de sus interesantes artículos. Aquí en mi Asamblea la comparto cada viernes con las hermanas, disfrutamos mucho al estudiarla. Que cada día podamos vivir como realmente el Señor quiere que vivamos, y entendamos claramente a qué hemos sido llamadas, porque creo que muchas veces olvidamos para qué estamos aquí. Yo les decía a mis hijos el día 31 de diciembre, que yo estaba muy, pero muy agradecida a mi Señor porque... a pesar de las distintas dificultades que se presentaron el año pasado, nunca estuvimos solos, porque el Señor siempre estuvo ahí para sostenernos en esos momentos difíciles. Les decía también que si habíamos llegado a este nuevo año es gracias al Señor, y que Él tiene un propósito en nuestras vidas, y que Él desea que vivamos conforme a su voluntad por muy difícil que esta sea...

Un saludo muy especial para todas las hermanas que, con mucho amor, dedicación y esmero, trabajan en la realización de la revista. Sigán adelante, recordando siempre que vuestro trabajo en el Señor no es en vano.

Yanet (Cuba)

¡Bendiciones! mis amadas hermanas. Dios las bendiga grandemente. Aquí estoy leyendo la revista; la verdad es que es maravillosa, leerla y compartirla... me toca predicar en la reunión de damas.

El Señor las bendiga grandemente, porque la verdad es que contiene tanta información para todas las áreas de nuestras vidas, y bendice mucho mi vida y a quienes la reciben. Así que las abrazo en el Señor y deseo con todo que nunca dejen de escribir y enviarnos esta revista. Un abrazo, las amo en el Señor por bendecir mi vida y la de muchas suscriptoras.

Norma Mendieta (Argentina)

COMUNICANDO...

DE LA REDACCIÓN...



Los cambios son siempre difíciles, si no traumáticos. Nos cuesta asumir que en breve dejaremos de imprimir la revista en papel, aunque nuestra mejorada presencia en la web sea el futuro. Hubiésemos querido mantener ambas presencias, pero en las condiciones actuales, es inviable.

Sin embargo, sabemos que el Señor bendecirá la nueva etapa, así como siempre lo hizo con la anterior. Nuestro deseo de servirle y extender su Palabra es el mismo; nuestro compromiso para ayudar a las mujeres cristianas en su lucha diaria, sigue motivándonos. Leemos de nuestras lectoras en lugares recónditos, difíciles de acceder, y nos volvemos al Señor para que, a través de internet, el consuelo y consejo del Señor llegue a ellas. En la nueva página web habrá la posibilidad de imprimir los artículos, así que contamos con vosotras, las que podáis imprimir en casa, para ha-

cer llegar los nuevos artículos a aquellas hermanas que por cualquier razón no puedan acceder a internet; ¡ayudándonos las unas a las otras!

Si nuestro plan sigue adelante, el ejemplar de Mayo-Junio 2023 será el último que imprimiremos en papel. Nos gustaría muchísimo incluir en ese número, **vuestros comentarios** acerca de lo que ha supuesto *Caminemos Juntas* para vosotras durante estos 33 años de impresión en papel, así como vuestras expectativas respecto a lo que esta nueva etapa web se refiere.

¡Animaos a escribirnos! Como siempre decimos y vosotras sabéis, todas somos parte de la familia de *Caminemos Juntas*, y comunicarnos siempre es positivo y conlleva bendición.

¡Qué gozo siento en mi corazón! Estoy agradecida a mi Dios por la generosidad de ustedes, y pido bendiga mucho sus vidas y ministerio. El objetivo es compartirla en la Iglesia y células de oración. ¡¡Gracias!! a ese hermano que ha donado. En Cuba no se necesita ya el código postal. Con los datos que mandé, llega. Estoy muy feliz. Gracias, hermanas, y bendiciones. Estoy segura de que muchas mujeres van a ser bendecidas a través de ella. Yo les informo del impacto. Mil gracias. Un fuerte abrazo.

Susana Reyes (Cuba)

...Saludos y bendiciones para el equipo de CAMINEMOS JUNTAS, que hacéis una gran labor para la gloria del Señor... Un saludo y bendiciones.

Rosa Pérez (Barcelona, España)



¡Feliz año 2023!

Toda buena dádiva y todo don perfecto descende de lo alto, del Padre de las luces, en el cual no hay mudanza, ni sombra de variación.

(Santiago 1:17)

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