



Mujeres

CON PROPÓSITO

Mujer
¡Llena eres
de Paz!

JESÚS
TE ESTÁ
MIRANDO

Secretos de la Mujer
para ser Hermosa

Venciendo
Las Barreras

Nuestra Portada



Es de gran gozo para mí presentarles la Revista "*Mujeres con Propósito*" Edición Febrero 2011.

El Programa de Trabajo del Departamento Nacional de Damas para este año lo hemos titulado "*Mujer iLlena eres de Paz!*"; el cual nos ayudará a realizar uno de los sueños más preciados y anhelados por los seres humanos; pues, todos queremos paz y todos podemos tenerla, si creemos que Dios es la fuente de la paz. Esperamos su respaldo para todos los eventos a realizar por todo el territorio Nacional.

Ruth de Molina
Presidenta Nacional
de Damas

- 3 DIRECTORIO**
- 4 SALUDOS DE LA PRESIDENTA**
Ruth de Molina
- 5 NOTAS DE LA DIRECTORA**
Yudith de Finol
- 6 MUJER "iLLENA ERES DE PAZ!"**
Ruth de Molina
- 8 SECRETOS DE LA MUJER PARA SER HERMOSA**
Deisy de Graterol
- 10 VENCiendo LAS BARRERAS**
Yesenia de Quiroz
- 12 AYÚDENME QUE SOY HIJ@ DE PASTOR**
- 13 COORDINADORAS SOBRESALIENTES**
- 14 JESÚS TE ESTÁ MIRANDO**
Martha de Motha
- 15 SUSANA WESLEY**
- 17 DE EXTRANJERA AL LINAJE REAL**
Ruth de Molina
- 18 UNA MUJER SIN FRONTERAS**
Dianne Showalter
- 21 SOCIALES**
- 22 RELACIONES ARMONIOSAS ENTRE SUEGRAS Y NUERAS**
Elvira de Viloria
- 23 ERES UNA OBRA PERFECTA DE DIOS**
Nelly de Contreras
- 25 UNA MUJER CON CORAZÓN DE SIERVA**
Lorena de Rondón
- 26 INFORMES SECTORIALES**
- 29 40 COSAS QUE NO DEBEMOS OLVIDAR**
- 30 5 REGLAS DE ORO**
- 31 PROPIEDADES DE LA LINAZA**
- 32 SIEMPRE UNIDOS EN BENDICIÓN**
- 33 VANIDAD & COMODIDAD**
- 34 REUNIÓN ANUAL DEL DEPARTAMENTO DE DAMAS**
- 35 CHISPITAS**
- 36 PROGRAMA DE TRABAJO AÑO 2011**

Directorio

Ruth de Molina
Presidenta

Deisy de Graterol
Secretaria

Yesenia de Quiroz
Tesorera

Yudith Paz de Finol
Directora de la Revista

Coordinadoras Distritales:

Gran Caracas: Emilia de Camaño
Capital: Marisela de Bustos
Central: Concepción de Alvarado
Portuguesa: Ediluth de Castillo
Falcón Zulia: Aidé de Angulo
Nor-Occidente: Elvira de Viloría
Sur-Occidente: Siria de Betancourt
Nor-Oriente: Vellasmil de Mendoza
Sur-Oriente:
Barinas: Maricela de García

Coordinadoras sectorales:

Gran Caracas 1: Nelly de Blanco
Gran Caracas 2: Solangel de Barrios
Gran Caracas 3: Nora de Ascanio
Gran Caracas 4: Celia de Sierra
Capital 1: Damarys de Sarmay
Capital 2: Xiomara de Niño
Capital 3: Elaine de Pacheco
Central 1: Damarys de Godoy
Central 2: Edit de Zambrano
Portuguesa 1: Lorena Rondón
Portuguesa 2: Mirna Yeseny de Navas
Barinas 1: María de Azuaje

Barinas 2: Ana de Quiroz
Barinas 3: Rode de Torres
Falcón Zulia 1: Celina de Rincón
Falcón Zulia 2: Erika de Cumare
Falcón Zulia 3: Xiomara de Castaño
Falcón Zulia 4: Rosalina de Bracho
Falcón Zulia 5: Zaida de Leal
Falcón Zulia 6: Gregoria de González
Nor-Occidente 1: Evelin de Suárez
Nor-Occidente 2: Edy de Pérez
Nor-Occidente 3: Elena de León
Nor-Occidente 4: Elizabeth de Pérez
Sur-Occidente 1: Zulay de Contreras
Sur-Occidente 2: Fabiola de Carrillo
Sur-Occidente 3: Marisela de Ramírez
Sur-Occidente 4: Ingrid de Blanco
Nor-Oriente 1: Herminia de Maicon
Nor-orient 2: Leonor de Hernández
Sur-Oriente 1: Romelis de Moreno
Sur-Oriente 2: Santa de Rosario

"Mujeres con Propósito"

**Revista Oficial del Departamento
Nacional de Damas de la
Iglesia Pentecostal Unida
de Venezuela**

Directora de la Revista
Yudith Paz de Finol
Yudithdefinol@Yahoo.es
Tlf. 0426-7692263

Diseño Gráfico
David Martinez
Telf. 0416-6713087
davidmartinez_pastor@hotmail.com

Transcripción
Daniel Finol

Impresión:
Editorial Davide Publicidad, c.a.
Av. 13, Esquina Calle 8,
Telefax: 0271-2211893
Valera, Edo. Trujillo, Venezuela



Saludo de la Presidenta

Ruth de Molina

Presidenta Nacional del Dpto. de Damas

En el glorioso nombre del Señor Jesús expreso mi más cordial y sincero saludo a todo el pueblo del Señor y a los amigos lectores, deseando para este año, y los venideros, salud y prosperidad espiritual y material; ¡porque Dios es poderoso para darnos más abundantemente de lo que pedimos”.

Siendo de nuestro conocimiento la proliferación de literatura de baja reputación en el mundo actual repudiamos toda clase de libros, revistas, y otros que dañan la mente del ser humano y damos un mensaje de alerta a nuestras amigas y amigos, aconsejamos la lectura de la palabra de Dios que es más dulce que la miel. Colocamos en sus manos la prestigiosa revista “Mujeres con Propósito”; realizada con el mayor interés de preservar la buena lectura, con enseñanzas y una variedad de consejos que estimulan a una vida digna. Para este año la revista continúa en su sexta edición; deseamos seguir en excelencia como merece todo lo que se hace para Dios. Gracias a la apreciada secretaria Deisy de Graterol y a la tesorera Yesenia de Quiróz, a todas las coordinadoras, a nuestra Directora de la Revista, Yudith de Finol, y damas en general, por el gran trabajo realizado, para que cada año aumente la cantidad de volúmenes. Nuestro interés es que en cada hogar se obtenga, se lea y se practique la lectura de la hermosa y confiable revista “Mujeres con Propósito”.



Amadas hermanas, contemplando las situaciones tan difíciles que se viven día a día y viendo cómo el enemigo ha querido hurtar la paz de los corazones y de muchos hogares, por diferentes circunstancias, quiero decirles que hay abundantes palabras y promesas para nosotras y una de ellas es que habrá paz para aquel cuyo pensamiento en Dios persevera.

Por lo cual en el año 2011 todas unidas vamos a tomar las promesas de Dios para nuestro beneficio y en especial la promesa de paz. Llenemos nuestras vidas, nuestros hogares, y todo nuestro entorno con la paz verdadera que sólo Jesucristo puede dar. El programa para este año 2011 lo hemos titulado “Mujer: ¡llena eres de Paz!”. El cual nos ayudará a realizar uno de los sueños más preciados y anhelados por los seres humanos; pues, todos queremos paz y todos podemos tenerla si creemos que Dios es la fuente de la paz. Seamos portadoras de este programa, para que no solo las mujeres de nuestra iglesia sean llenas de paz, sino que podamos alcanzar las de afuera también con este mensaje.

Es sabido por todos que marzo es el mes de la mujer, entonces vamos a tomarlo en el 2011 para realizar nuestro programa nacional. Por este motivo ruego encarecidamente a todas las coordinadoras hacerlo llegar a todas las esposas de pastores y ellas, a su vez, presentarlo en su tiempo a toda la congregación y que toda Venezuela se entere que ¡sí hay mujeres llenas de paz!

Sin más, deseando que la paz de Dios gobierne sus vidas, su hermana y amiga:

Ruth Pérez de Molina. Con el cariño de siempre.



NOTAS DE LA DIRECTORA

Yudith de Finol

Un presente glorioso, para un oscuro pasado

Ella era del bando de los enemigos, su reputación dejaba mucho que desear, su casa estaba asentada sobre el muro; era fácil divisarla y a ella le convenía que todos supieran donde vivía. Pero dos hombres enemigos de su pueblo entraron a su casa, no para poseerla sino para esconderse. Ella había escuchado de las conquistas de sus enemigos y ahora estaban allí. La destrucción era inevitable, pero ella era inteligente y se dijo: "Si los delato, mi pueblo los matará, pero luego todos seremos eliminados, o por el contrario, si los ayudo... podré negociar con ellos y aunque el pueblo sea destruido yo tendré una oportunidad".

Y así lo hizo, los ayudó a escapar pero primero les hizo prometer que la salvarían a ella y a su familia. Sólo eso quería ella... sobrevivir, no esperaba nada, no tenía metas, sólo vendía su cuerpo para su sustento; era la historia repetida de todas las rameras ¿Quién la podría tener en estima? ¿Quién podría darle una carta de recomendación? ¿Quién no la juzgaría por su libertino pasado? ¿Quién no levantaría su voz para decir ¡no, a ella no!?

Mujeres como ésta han sido borradas de la historia, a nadie le interesa saber de ellas. Pero ésta fue diferente, ella conoció al Dios de los hebreos y aunque su pasado era muy vergonzoso, estuvo dispuesta a cambiar su estilo de vida. Realmente no sé si viviendo con los israelitas ella fue apreciada y estimada; tal vez las mujeres judías la despreciaban por dos razones: venía del pueblo enemigo y era una ramera. No sé si quisieron abusar de ella, no sé en cuál rincón vivía con su familia, no sé si su condición económica era precaria, pero sé que el Señor la tuvo por digna de formar parte de la genealogía de Jesús. Ella se casó con un judío llamado Salmón, fue la madre de Booz, el esposo de Rut y fue la tatarabuela del rey David. Esto se encuentra en Mateo 1: 5. También es una de las pocas mujeres que se menciona en el capítulo de los grandes de la

fe (Hebreos 11:31). En Santiago 2:25 es mencionada como ejemplo de fe.

¿Cómo entendemos esto, es que no había suficientes mujeres en Israel en el tiempo de Rahab?

¡Sí las había!, pero no tenían tanta fe y convicción como ella, no estaban dispuestas a hacer todo lo que fuera necesario para agradar a Dios; porque el Señor no anda buscando a las mujeres mejor preparadas, a las más hermosas, o con un pasado intachable; a Él no le importa nada de eso, Él anda buscando mujeres arrepentidas y dispuestas al servicio. Que aunque no sepan hacer las cosas, tengan confianza en el Todopoderoso, mujeres que no se dejen arrastrar por su triste pasado, sino que pongan su presente y su futuro en las manos de Dios, para poder ser mujeres con propósitos eternos.

Rahab parecía no tener méritos, todo le era contrario, pero Dios no miró su pasado, sólo vio que tenía la fe y el valor necesario para hacer la voluntad de Dios y acudir a su llamado. A Él no le importa lo que hiciste, sino lo que puedas hacer.

Dios les bendiga y les prospere este año 2011.

Yudith de Finol.



Mujer ¡Llena eres de Paz!

Ruth de Molina



La paz que Dios da se convierte en una paz interna, porque tener paz con Dios trae también paz interior. Del mismo modo, si estamos en paz con él y en paz con nosotros mismos, estamos en paz con los demás.

En hebreo Shalom significa hola y adiós. Pero su esencia es paz, seguridad o bienestar.

Hablaremos de algunas mujeres que fueron bendecidas con esta promesa de paz, en diferentes circunstancias. Ana, con problemas de esterilidad. Abigail, con problemas de familia.

Otra mujer, cargada de pecados, ni aun se conoce su nombre, la mujer que tocó el manto de Jesús. Pero a todas es dada la promesa: "Ve en paz".

Ana era una mujer que vivía en una época difícil, porque no había revelación de Dios. Los sacerdotes eran los hijos de Eli; impíos y sin conocimiento de Dios. Ella pasaba un tiempo muy duro a causa de su esterilidad, (sin saber que sería la madre de un fiel profeta de Jehová). Ella deseaba tener hijos y Dios no le había concedido tenerlos, ya que el sueño de toda mujer en su época era ser madre, pues la esterilidad le acarreaba a cualquier mujer sufrir el rechazo social y el deshonor, siendo considerada indigna, padeciendo la incomprensión y el dolor; pues en esa época cuando los hombres se casaban con mujeres estériles ellos

tomaban una esclava o se casaban de nuevo. Todo esto lo sufrió Ana, causando en ella tanta tristeza que lloraba mucho y no se alimentaba. Pero un día Ana dejó de escuchar lo malo y oyó palabras diferentes; palabras de fortaleza, tomó ánimo, comió, bebió y se acercó al templo e imploró a Dios con el alma; e hizo voto a Jehová. Hay momentos que nadie más que Dios puede entenderte. Elí no captó su necesidad, sólo cuando ella le comunicó su petición, pudo comprenderla, diciendo la palabra necesaria: "Ve en paz y Jehová te conceda lo que has pedido". Ana llegó a ser una madre ejemplar, llena de gozo, pues fue la madre de un hombre que llegó a ser profeta, juez y sacerdote del pueblo de Dios, (1 Samuel 1:17).

Abigail una mujer de paz. Esa paz la podía transmitir, tanto así, que cuando su esposo Nabal, hombre malo y perverso, se metió en problemas por su indolencia, terquedad y malas obras, ella solucionó la situación. Su nobleza, paz y seguridad, cualidades que entre otras, esta mujer tenía, logró apaciguar la ira del rey David y lo libró de vengarse y derramar sangre. La transformación de este

rey fue increíble. Dice el versículo 35 de 1 de Samuel:

"Y recibió David de su mano lo que le había traído, y le dijo sube en paz a tu casa, y mira que he oído tu voz, y te he tenido respeto".

Al leer todo el capítulo 25 podemos comprender quien era Nabal, y todo el esfuerzo que Abigail hacía procurando la paz. Los resultados que se ven cuando hay mujeres llenas de paz son maravillosos, se puede lograr hasta lo imposible, se puede transformar una tragedia en bendición, se puede apaciguar la ira y la guerra, se puede cambiar la actitud de otros, hasta sus palabras y acciones. Esto te sucederá si eres una mujer llena de paz (1 Samuel 25:35).

En Lucas 7:37 vemos la capacidad de una mujer para reconocer su pecado, era tanta su necesidad de paz, que no le importó quienes estaban presentes en esa reunión donde habían invitado al Señor, ella no había sido invitada, mas su necesidad era tan grande que se olvidó del orgullo de no tener una invitación, no le importó los pensamientos de la gente, solo quería ser perdonada y experimentar una paz real. Esta mujer buscó la mejor forma



de mostrar su arrepentimiento completo. Con sus lágrimas lavó los pies de Jesús, y los enjugó con sus cabellos, besándolos, ungiéndolos con perfume. Jesús en su inmensa bondad le dijo: "Tus pecados te son perdonados. Tu fe te ha salvado ve en paz". Las palabras de Jesús:

"Ve en paz", fueron llenas de significado. Ese día fue el principio de una nueva vida para ella; desde entonces, experimentaría la paz en su vida. Qué grande es esta paz que proviene de ser librados de la carga de pecado, esto sucede cuando Dios en su misericordia y amor perdona solucionando el problema de pecado en el ser humano, que es un obstáculo para recibir la paz, la justicia y la santidad divina que condenan el pecado. Una vez que Dios perdona no está más bajo la condenación, es justificado y absuelto de toda culpa (Romanos 5:1).

El es nuestra paz (Efesios 2:14). Esta paz que Dios da, se convierte en una paz interna, porque tener paz con Dios trae también paz interior. Del mismo modo, si estamos en paz con él y en paz con nosotros mismos, estamos en paz con los demás. Esta mujer recibió todos estos beneficios (Lucas 7:50).

La mujer que se menciona en este pasaje de Lucas 8:43 padecía de flujo de sangre desde hacía doce años, había gastado todo lo que tenía en la búsqueda de ayuda, pero nada había aprovechado, antes le iba peor. Su vida era una total angustia por tan penosa enfermedad. Ella supo aprovechar la visita de Jesús y aunque sus fuerzas eran pocas se dio paso entre la multitud para tocar el manto del Todopoderoso y así lo hizo. Jesús sabía quien había tocado su manto, solo quería que esta mujer diera testimonio de Él, para confirmar en ella que podía ser diferente, que no era la misma mujer llena de ansiedades y temerosa. Al declarar la sanidad en su cuerpo Jesús la envió en paz. Al enviarla en paz, le dio la seguridad de que estaba completamente libre de su sufrimiento (Lucas 8:48).

Tu cambio hacia la paz puede cambiar a otros; tu vida, tu familia, tu ministerio; sólo tienes que accionarte en Jesús, él es la fuente de la paz.

Comienza a hablar pacíficamente, toma la bienaventuranza para ti y los tuyos, no te quedes al costado de la vida, no te calles; comparte, levanta, restaura, bendice, hazte presente en el mundo de los demás, comparte tu paz, que tu voz sea escuchada, que el mundo sepa que estás presente, que tienes a Cristo Jesús en tu vida, ¡que eres una mujer llena de paz!

La paz de Dios, mis amadas, es muy grande y diferente a la paz del mundo. La mujer natural cree que la paz de Dios es la ausencia de problemas, pero lo que Dios nos ofrece es aún mayor; pues el Señor en su infinito amor nos da paz en los momentos más difíciles.

El nacimiento de Jesús fue anunciado con una gran alabanza que produce paz. ¡Gloria a Dios en las alturas, y en la tierra paz, buena voluntad para con los hombres! (Lucas 2:14). El Señor Jesús en su palabra nos dice: "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 resultado final de la obra del Espíritu Santo en nuestras vidas es una paz profunda y duradera. El temor, la inseguridad y muchas fuerzas contrarias están en guerra en nosotros, la paz de Dios puede llenar nuestros corazones, a fin de frenar estas fuerzas hostiles y ofrecer consuelo en lugar de conflicto. La paz verdadera no se encuentra en el pensamiento positivo como dicen muchos libros, o en buenos sentimientos. Ella es el producto de saber que Dios controla nuestra vida, cuando cedemos el control de nuestra vida al Señor; porque es allí en ese lugar tan privilegiado donde hallamos descanso y confianza. El sueño no se concilia muy fácilmente en medio de una crisis, sin embargo podemos dormir tranquilamente, aun en medio del peligro. Esto es lo que marca la diferencia entre los que aprenden a habitar en la paz de Dios.

Los resultados de estas mujeres, como Ana, que dejó

de escuchar sólo intrigas, insultos y burlas y afinó su oído para escuchar las palabras de confianza y ayuda. La entereza que existió en Abigail para bendecir a su familia aun cuando tenía un esposo incapaz de hacer lo correcto. Ella no perdió la paz por ello, al contrario se revistió aun más de ella y logró transmitirla. La mujer llena de conflictos personales, cuantos dolores guardados, la angustia por sus faltas que quitaban la paz, pero se acercó a Jesús el único que podía perdonarla y darle la paz, que luego compartiría en casa y con su prójimo. La mujer que se abrió paso, aun cuando casi no podía dar ni uno más para tocar su manto. Ellas nos deben alentar para dejar los temores y el orgullo, para sacar fuerzas de la debilidad, para dar un paso más hacia Jesús y tocar su gloria y para que suceda el milagro de paz en nosotras también. ¡Qué maravilloso que a todas ellas fue dada la palabra de bendición: VE EN PAZ!

¿Cuántos años hace que estás atemorizada, sólo pensando en las cosas que no te han salido bien; con tu familia o contigo misma, faltas cometidas que te quitan la paz? ¡Levántate, ve a un encuentro personal con el Señor Jesús, él quiere enviarte a caminar por senderos de paz! ¿Estás encorvada, débil y sin atreverte a dar un paso más? El dador de la paz y la vida vive por siempre y para siempre. Atrévete a tocarlo, deja que su poder te libere y te de la paz tan anhelada.

"Estas cosas os he hablado para que en mi tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad yo he vencido al mundo", dice el Señor Jesús.

Recibe hermana y amiga esa palabra de poder; cambia tu lamento en gozo. Ocupa ese lugar vacío y llénalo de paz, vive una vida de poder en Dios por medio de su Santo Espíritu, porque el fruto del Espíritu es gozo y paz.



Secretos de la MUJER para ser HERMOSA

Por décadas la mujer se ha esforzado por ser hermosa, conservando secretos y métodos para alcanzar tal fin



Un buen vestido:

Las mujeres le dan mucha importancia, y es parte de su belleza, lucir un bello traje.

Las mujeres más bellas del mundo y de nuestro país lucen en sus desfiles trajes de telas muy costosas, diseñados por expertos en la materia, con un estilo donde



Deisy de Graterol
Secretaria Nacional de Dpto. de Damas

se descubre la mayor parte de su cuerpo para lucir su bella figura y así llamar la atención de los espectadores.

Dice en el libro de Ester capítulo 2:12 y 13, "Y cuando llegaba el tiempo de cada una de las doncellas para venir al rey Asuero, después de haber estado doce meses conforme a la ley acerca de las mujeres, pues así se cumplía el tiempo de sus atavíos, esto es, seis meses con óleo de mirra y seis meses con perfume aromático y afeites de mujeres, entonces las doncellas venían así al rey".

Todo lo que ellas pedían se les daba para venir ataviadas desde la casa de las mujeres hasta la casa del rey. Era una competencia entre ellas para obtener la atención del Rey, y ser elegida reina.

Encontramos mujeres cristianas que su mejor vestido es el que usó Ester, en el capítulo 2:15 dice que ella "ninguna cosa procuró sino lo que dijo Hegai, el eunuco del rey, guarda de las mujeres; y ganaba Ester el favor de todos los que la veían"... y halló ella gracia y benevolencia delante

de él más que todas las demás vírgenes;..." y fue elegida reina en el tiempo de Asuero.

En el libro de 1 Pedro 3:3 dice: "Vuestro atavío no sea el externo de peinados ostentosos, de adornos de oro o de vestidos lujosos, sino el interno, el del corazón, en el incorruptible ornato de un espíritu afable y apacible, que es de grande estima delante de Dios".

Las mujeres cristianas debemos vestirnos de justicia, amor, paz, esperanza y perdón.

Toda vestidura de este mundo perece y pasa de moda, pero la vestidura espiritual es eterna, y no quiere decir esto que no nos vamos a vestir bien o con ropas bonitas, sino que debemos tener cuidado de cómo vestirnos sin contristar al Espíritu Santo.

Los Accesorios y su importancia:

Muchas mujeres dicen: "¡Ay, me siento fea cuando no tengo aretes ni cadenas!" Otras dicen: "¡No puedo vestirme bien si no tengo mis prendas!". Para ellas son muy importantes

estos accesorios externos, porque no conocen que hay algo más bonito y hermoso y que al tenerlo en nuestras vidas no necesitamos los accesorios externos para vernos bellas, y este algo es la presencia de Dios.

Es su presencia la que nos hermosea, sin necesidad de aretes, cadenas y adornos lujosos. La palabra de Dios dice en Gálatas 5:16, "Digo, pues: Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne". Quiere decir que nuestro principal accesorio debe ser espiritual, no de este mundo, "porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón".

Un buen perfume:

Nos gusta oler bien y tener un aroma agradable; por eso escogemos un buen perfume, y hay quienes son coleccionistas de perfumes costosos, esto hace que las personas digan: "¡Qué rico hueles!". No nos importa que tan alto sea el precio del perfume, con tal de sentir ese aroma especial. Pero quiero hablar de un aroma que llega a la presencia de nuestro Dios y del cual Él se alegra. La palabra de Dios dice en Proverbios 27:9, "El ungüento y el perfume alegran el corazón, y el cordial consejo del amigo, al hombre".

Que tus acciones y tus palabras sean como perfume que produce vida, paz y consuelo; no tristeza, miedo o desilusión, sino que al abrir nuestra boca podamos transmitir un mensaje de verdad y de santidad. Al igual con nuestra conducta, mostrar que somos hijos de Dios, porque Él dice: "Sed santos porque yo soy Santo".

La práctica de ejercicio físico:

Muchas mujeres tienen un gran problema porque quieren tener una figura hermosa y

esbelta, y para lograrlo necesitan hacer dieta y ejercicios.

Los médicos nutricionistas dicen que una alimentación balanceada es suficiente para bajar de peso, y expertos en ejercicios corporales dicen que dieta sin ejercicio no tiene buen resultado, de tal manera que hoy en día se han creado diferentes tipos de ejercicios; como la bailo terapia, gimnasios, agujas, tratamientos corporales y pare de contar, todo estos ejercicios demandan tiempo y constancia para lograr mantener la figura deseada. Hay a quienes no les importa cuanto tengan que invertir en dinero y parte de su tiempo todos los días.

Algunas se someten a cirugías estéticas muy costosas arriesgando aun sus propias vidas, sin importar cuales podrían ser las consecuencias con tal de obtener la figura deseada; en otras palabras se someten a un gran sacrificio. Otras dejan de comer y de compartir con su familia un buen banquete, porque están sometidas a un control riguroso en las comidas, perjudicando muchas veces su salud física y mental, y esto con tal de mantener una buena figura.

Hay quienes se levantan bien temprano para caminar por parques o avenidas para mantenerse en forma, y por la tarde vuelven hacer lo mismo.

Es cierto que toda mujer desea tener una buena figura y hacemos lo posible para alcanzarlo, pero debemos hacerlo sin poner en riesgo nuestra salud.

Hay un dicho que dice que en este tiempo no hay mujer fea sino pobre, porque quien tiene dinero puede mandarse a reparar todo el cuerpo. Pero aunque hagamos todo eso, sometiendo nuestro cuerpo al bisturí o a rigurosas dietas y ejercicios, los

años no pasan inadvertidos y ellos no perdonan, allí es cuando la persona dice: "¿Dónde está lo que un día invertí; mi tiempo, mi dinero y mi sacrificio, qué se hicieron...?"

Hoy quiero decirte que mejor es invertir tu tiempo en el ejercicio de la oración, del ayuno y la lectura de la palabra de Dios, donde realmente está la vida eterna y donde el pasar del tiempo no te robará lo que hayas invertido.

Que bueno es que cuando tú dedicas un día de ayuno por tu familia, por tus problemas, es allí cuando estás invirtiendo tu mejor tiempo, buscando la solución de todas tus angustias, porque todos estos afanes, de los que venimos hablando, no pueden solucionar ninguna dificultad, sino que nos producen ansiedad por la vanidad de este mundo.

El Señor dijo: "... buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, que lo demás vendrá por añadidura".

Mujer, Dios mira, valora y recompensa todo sacrificio que tú haces para vivir en santidad, y te recuerdo el lema: "SANTA SIN DEJAR DE SER MUJER".





YESENIA DE QUIROZ
TESORERA NACIONAL DEL
DPTO. DE DAMAS

VENCIENTO LAS BARRERAS

La mayoría de nosotros viene de familias disfuncionales, donde aprendimos una forma de vida muy diferente a los principios y valores que enseña el evangelio. Bajo esa crianza se formaron dentro de nosotros complejos y barreras que nos impiden muchas veces ser productivos para la gloria de Dios.

A través de esta enseñanza entenderemos cuales son esas barreras que nos impiden servir a nuestro Dios de una manera real y genuina. La palabra de Dios nos dice que donde está el Espíritu de Dios, allí hay libertad. Conectémonos entonces con este poder para vencer todas esas limitantes, pues la Escritura dice que a causa de la unción, el yugo se pudrirá. A través de este poder nuestro potencial se desarrollará y seremos instrumentos útiles para la gloria del Señor Jesucristo.

BARRERAS QUE HAY QUE VENCER:

- El temor.-

Todos alguna vez en la vida hemos sentido temor. En la actualidad la gente tiene muchas clases de temores; la depresión, la inseguridad; podemos decir que hay temor por todas partes. Aun la Biblia menciona que el que recibió

un talento lo escondió porque tuvo miedo del Señor y fue grande la ruina de este siervo que no fue productivo con el talento que se le dio.

Encontramos en la santa palabra de nuestro Dios ejemplos de hombres que enfrentaron sus temores y lograron hacer proezas para el Señor, uno de ellos fue Gedeón; que cuando tuvo la visión del ángel que le dijo: "... varón esforzado y valiente", le responde: "Si fuera varón esforzado y valiente, no me escondería del enemigo, ni tampoco escondería el trigo". Entonces Dios lo preparó para que el temor ya no lo dominara más (Jueces Cap. 6). Se puede decir que el temor es la enfermedad número uno en el mundo. Donde quiera que haya un ser humano habrá temor e inclusive el temor ha llegado a dirigir al ser humano, no es casualidad que en la Biblia haya 1.500 versículos que hablan del temor y del miedo y que también haya unos 365 versículos en que Dios nos dice "no temas", exactamente uno para cada día del año. Nuestro Señor Jesucristo nos enseña como conquistar nuestros miedos:

- Reverenciar a Dios.

Nuestro temor humano tenemos que sustituirlo por el temor de Dios Mateo (10:28).

- Confesar a Dios.

Desgraciadamente en innumerables ocasiones en vez de confesar a Dios vivimos confesando nuestros temores (Mateo 10:32,33).

- Amar a Dios.

En el amor no hay temor (1 de Juan 4:18).

- Comprometerse con nuestro Dios.

Tener un compromiso con Dios trae estabilidad a nuestra vida; en cambio, si no nos comprometemos viviremos llevados de acá para allá por cualquier corriente y viento.

Su palabra nos dice que Dios no nos ha dado espíritu de cobardía sino de poder, templanza y dominio propio (2 de Timoteo 1:7).

- La duda es creer que la palabra de nuestro Dios es mentira, la única limitación a nuestra realización de los sueños del mañana serán nuestras dudas de hoy. En números, Cap. 13:25 al 33 nos dice cómo poder ser una persona de fe:

- Esté dispuesto a pararse solo. Si usted es una persona de fe, podrá ir en contra de la corriente.

- Usted tiene que tener pasión por lo que cree. Si no hay pasión por lo que usted cree, no hay respuesta a su necesidad.

- Desanimo: emoción negativa que el diablo regala. Cuando el desanimo

llega a la persona lo primero que hace es impedir que sea eficaz para Dios y que le sirva a Dios.

Todos alguna vez en la vida nos desanimamos, el desánimo es contagioso y muchas veces viene antes de la bendición, cuando una persona está desanimada pierde la visión, el propósito y la perspectiva.

¿Cómo puedo vencer el desánimo?

- Confiar en Dios, Isaías 40:29 dice que el multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas. Buscar su presencia y escucharle.

- Optar por hacer de ese tiempo difícil en su vida un tiempo de crecimiento. El apóstol Pedro aprendió de sus fracasos.

- Enfocarnos en Dios y no en nuestros problemas. Más grande que mi desánimo es el Señor. La incredulidad pone nuestra circunstancia entre nosotros y Dios, la fe pone a Dios entre nosotros y nuestras circunstancias.

- Ponernos en acción ahora mismo. "Pedro ¿me amas?... pastorea mis ovejas".

- El rechazo: todos alguna vez en la vida hemos sido rechazados; por nuestra familia, iglesia, líderes, amigos o compañeros. El problema no es que te rechacen, sino cómo reaccionamos cuando nos sentimos rechazados. Lo que más hiere el ánimo y el espíritu es el sentirse rechazado; hay algunos síntomas para saber si estamos sufriendo algún rechazo:

- Fácilmente nos lastimamos y cualquier cosa que digan nos afecta.

- Una auto-imagen muy deficiente. Nos vemos en el espejo y pensamos: "No soy nadie". Si nos piden hacer algo, pensamos que no somos capaces de hacerlo. Nuestra imagen es insignificante.

- Sospechamos de otra persona.

- Nos aislamos de los demás.

- Fracasamos en confiar en Dios.

Hay en la Biblia muchos personajes que sufrieron el rechazo de una manera grande; entre ellos David. Cuando Isaí le presentó sus hijos al profeta Samuel no tomó en cuenta que faltaba David. Fue Samuel quien preguntó: "¿Son éstos todos tus hijos?". Después fue rechazado por su hermano mayor, cuando llevaba alimento al campamento de Israel en tiempo de guerra y se ofreció para pelear con el gigante. Más tarde el propio rey Saúl dijo que no sería capaz de enfrentarse al gigante, ya que era muy joven.

Rechazado por todos no se dejó dominar de sentimientos negativos y cuando el gigante le despreció no le afectó en nada las palabras negativas que le dijo el enemigo, y obtuvo una gran victoria para el pueblo, porque creyó en Dios, quien era su protector.

Jefté fue rechazado por sus hermanos; por ser hijo de una ramera. Pero su nombre está escrito en libro de Hebreos Cap. 11 como un héroe de la fe. Y tomemos el ejemplo del Señor Jesucristo; quien fue rechazado por todos. La Biblia dice: "A lo suyo vino, y los suyos no le recibieron". Estando en el vientre de María fue rechazado por José; fue buscado por Herodes para asesinarle; sus propios hermanos no creían en él. Sin duda tenemos el más grande líder que la humanidad haya conocido y fue rechazado, prefirieron a un asesino,

llamado Barrabás, y que Jesús fuera crucificado.

Pero luego de sepultado se levantó de la tumba, conquistó a la muerte y nos dice: "Si yo he vencido, vosotros también venceréis". Podemos decir que somos más que vencedores por medio de nuestro Dios, Jesucristo. Haya pues en vosotros este sentir que hubo en Cristo Jesús que siendo en forma de Dios; en otras palabras, Dios manifestado en carne, se humilló hasta lo sumo y tomó forma de siervo. Tomemos su ejemplo y sirvamos a nuestro Dios con alegría de corazón.

- Frustraciones: es ser privado de aquello que uno esperaba o no lograr un deseo. Toda persona tiene algunas frustraciones; éstas pueden ser un hecho negativo o positivo en nuestras vidas, la mayoría de frustraciones son innecesarias, podemos aprender a manejarlas con eficiencia. En 2 de Corintios 4:8,9 Pablo nos da la forma de manejar la frustración; él tenía una actitud positiva en la vida. La carta a los Filipenses en sus capítulos 2 al 4, encontramos cómo el apóstol aprendió a vivir contento, no según las circunstancias que lo rodeaban, las cuales no podía controlar, pero que sí podía dominar lo que pasaba dentro de él. Igualmente nosotros no podemos cambiar nuestras debilidades o problemas, pero si la forma de nuestra actitud ante ellos. En esta carta, dirigida a los Filipenses, encontramos que para vencer la frustración tenemos que hacer lo siguiente:

- Desarrollar una perspectiva apropiada, (Filipenses 3:12).

- Renuncie a sus derechos, (Fil. 2:3-7).

- Reprograme su mente, (Fil. 4:8).

- Ayude a otros, (Fil. 4:3).

- Hable con Dios, (Fil. 4:6,7).

- Aprenda a ser flexible, (Fil. 4:11).

- Reciba la fuerza de Cristo, (Fil. 4:13).

Solamente así tendremos el poder de hacerle frente a las frustraciones.

La palabra de Dios nos dice que donde está el Espíritu de Dios allí hay libertad, conectémonos entonces con este poder para vencer todos esas limitantes.



¡Ayúdenme que soy hij@ del Pastor!



Sé que son muchas las cantidades de fatigas y presiones que los hijos de pastores sienten sobre sus espaldas, y que muchas veces hacen que se desanimen o piensen en dejar el camino del Señor; porque están cansados de esto y quieren sentirse sin responsabilidades.

Muchas veces los hijos del pastor se sienten presionados y obligados siempre frente a los demás a hacer o sentir cosas, y ellos se preguntan ¿Por qué...?

La gente cree que son cristianos no porque se decidieron por Cristo, sino porque les vino como herencia no deseada, por tener los padres que tienen, en este caso pastores.

Todos esperan de ellos cosas que ni remotamente le nacen de verdad.

Quieren que sean mejor cristianos, que no tengan ninguna tentación, ningún desliz, ningún desánimo, ningún renuncio.

Quieren que sean perfectos. Ejemplos dignos de imitar, como el mejor estudiante, el mejor hijo, el mejor amigo, el mejor novio, el que mejor hace las cosas.

Pero que nunca sean ellos mismos, que no se rían muy fuerte, que no pregunten, que no cuenten chistes.

Quieren que canten, ministren, oren, ayunen, se queden callados, que siempre pongan la otra mejilla.

¡Hasta los pastores como padres se lo exigen...! Y si no se lo exigen, estos muchachos saben que esto los haría felices, y por un tiempo intentan hacerlo.

Los hijos de pastores sienten que los demás los están mirando y calificándolos, con o sin razón.

Ven la obra de Dios como en su contra, cuando las personas hablan mal de los sus padres como pastores, y se asustan de los problemas, dolores y sinsabores que parece que vienen de ella.

Sienten que para los demás hay comprensión o justificación; pero no para los pastores ni para ellos.

Para los hijos de los demás sí hay tiempo para escucharlos, tratar de ayudarlos en cualquier etapa de su vida, o para llevarlos en el auto, pero no para ellos, (... estos espacios

quedan para cosas personales que las vive cada hijo de pastor).

Es por eso que muchas veces se revelan contra esa realidad que no eligieron, porque quieren que los dejen ser ellos mismos. En oportunidades no saben quienes son, pero están en la búsqueda; aunque la búsqueda no se oriente por los mismos carriles que los de sus padres... está bien que lo hagan.

Para los hermanos que puedan leer estas líneas.. sepan comprenderlos... y para los hijos de pastores que llevan esa carga, no quiero darles sermones sobre lo que deben ser, porque ya sabemos que están cansados de esto. Sólo quiero decirles que hay alguien, que no soy yo, que les acompaña en su búsqueda, te espera paciente y ansioso, como sólo un padre sabe que puede esperar a su hijo, todo el tiempo que fuera necesario, y más... Ese alguien te ha amado hasta el punto de morir por ti... Ya sé que lo escuchaste mil veces... ¡Y por eso vales tanto para él!

Fue ahí que anudó tu vida a la de él... para siempre, sus lazos son lazos de amor infinito y eterno.

**En Venezuela contamos con aproximadamente 1.000 Iglesias
que se traduciría a mil familias pastorales; ¿a cuántos hijos de pastores
vamos a comprender y ayudar...?**



Ahora; claro, no puedes ver esa cuerda, aunque es de las fuertes, tanto que nadie ha podido fabricar nunca una igual... pero allí está, todavía a tu lado...

Quizás estés cerca, o más lejos, o muy lejos de casa... pero la cuerda está ahí... no te olvides. Y en el extremo, sosteniéndola, sosteniéndote, está él... ¡el Señor! el padre amoroso... El Cristo de la cruz...

No tardes en volver a él. Porque cuando te satures de haber tomado otro camino, quizás comiences a extrañar a aquél que te eligió...

Y cuando quieras regresar no tengas miedo de la noche, del frío, de las muchas vueltas que hayas dado, o de lo lejos que quedaste...

Cuando quieras regresar sólo aférrate a esa cuerda, y pídele a Dios que la tire de regreso.

Con un segundo basta...

Porque en todo este tiempo, su amor por ti permaneció intacto.

Lee con cuidado lo siguiente, porque fue escrito para ti.

Salmo 139

10 Oh Jehová, tú me has examinado y conocido.

2 Tú has conocido mi sentarme y mi levantarme; Has entendido desde lejos mis pensamientos.

3 Has escudriñado mi andar y mi reposo, Y todos mis caminos te son conocidos.

4 Pues aún no está la palabra en mi lengua, Y he aquí, oh Jehová, tú la sabes toda.

5 Detrás y delante me rodeaste, Y sobre mí pusiste tu mano.

6 Tal conocimiento es demasiado maravilloso para mí; Alto es no lo puedo comprender.

7 ¿A dónde me iré de tu Espíritu? ¿Y a dónde huiré de tu presencia?

8 Si subiere a los cielos, allí estás tú; Y si en el Seol hiciere mi estrado, he aquí, allí tú estás.

9 Si tomare las alas del alba, Y habitare en el extremo del mar,

10 Aún allí me guiará tu mano, y me asirá tu diestra.

11 Si dijere: Cierto las tinieblas me encubrirán; Aún la noche resplandecerá alrededor de mí.

12 Aún las tinieblas no encubren

de ti, Y la noche resplandece como el día;

Lo mismo te son las tinieblas que la luz.

13 Porque tú formaste mis entrañas; Tú me hiciste en el vientre de mi madre.

14 Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; Estoy maravillado, Y mi alma lo sabe muy bien

15 No fue encubierto de ti mi cuerpo, Bien que en oculto fui formado, Y entretejido en lo más profundo de la tierra.

16 Mi embrión vieron tus ojos, Y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas que fueron luego formadas, Sin faltar una de ellas.

17 ¡Cuán Preciosos me son, oh Dios, Tus pensamientos! ¡Cuán grande es la suma de ellos!

18 Si los enumero, se multiplican más que la arena; Despierto, y Aún estoy contigo...

No tardes en volver; porque eres muy amado y comprendido, tal vez... no por los hombres, pero sí por tu Dios.

COORDINADORAS SOBRESALIENTES

AÑO 2010



1er. Lugar

Hna. Marisela de Ramírez
Coordinadora Sur-Occidente 3



2do. Lugar

Hna. Solange de Barrios
Coordinadora Gran-Caracas 2



3er. Lugar

Hna. Celina de Rincón
Coordinadora Falcón-Zulia 1

JESÚS TE ESTÁ MIRANDO



Hna. Martha de Motta

Esta historia bíblica comienza un día domingo, el primer día de la semana, en la mañana al amanecer, bajo un cielo aún oscuro (Juan 20:1). Oscuro por la negación de Pedro, oscuro por la traición de los discípulos, oscuro por la cobardía de Pilato, oscuro por la angustia de Jesús, oscuro por el júbilo de Satanás.

Recordando los hechos pasados... la crucifixión de Jesús... veamos lo sucedido (Mateo 27:55); la oscuridad fue el punto común después de la crucifixión. La única luz que tenían provenía de un pequeño grupo de mujeres que se mantenía de pie a cierta distancia de la cruz, entre ellas había dos Marías; una la madre de Jacobo y José y la otra, María Magdalena, todas ellas seguidoras de Jesús. ¿Por qué se encontraban allí? ¿Para decir su nombre? ¿Para ser sus últimas voces, preparar su cuerpo, limpiar sus heridas, para acariciar su rostro? Están allí, son las últimas en abandonar la cruz; pero son las primeras en llegar a la tumba, salen muy temprano.

Ellas no saben que es la Pascua de resurrección; no tienen la esperanza que la tumba esté vacía, no tienen la menor idea que la tumba está vacía, tal vez pensaron en el camino ¿no será muy tarde? Sus pies que caminaron sobre las aguas habían sido perforados al igual que sus manos sanadoras. Las mujeres han venido para ungir el cuerpo y decir adiós al hombre que había sido su esperanza; las mujeres no estaban subiendo la colina para recibir algo. Es el deber,

pura devoción. Así en nuestro diario vivir el servicio surge del deber, este es el llamado del discipulado, sabían que debían realizar una tarea, el cuerpo del Señor debía ser preparado para el entierro y nadie más se ofreció.

Ellas iban cuesta arriba para dar, no para recibir nada. Hay momentos en los cuales el Señor nos llama para amar y servir, aun a aquellas personas difíciles que nunca te dirán gracias; o perdonar a aquellas que nunca te perdonarían. Me pregunto si a la mitad del camino estas mujeres se hubieran sentado a pensar ¿para qué vamos? ¿Quién nos removerá la piedra? ¿Qué pasaría si hubieran demostrado desaliento o si se hubieran dado por vencidas? La historia sería otra. Quizás pensarían, estamos cansadas, somos las únicas en mostrar interés. ¿Por qué no está aquí Juan, Pedro, Natanael y todas aquellas personas que de una u otra forma recibieron una bendición especial del Señor? Pero ellas no abandonaron su propósito, Jesús les tenía una gran sorpresa, las estaba mirando cuando subían la colina.

Cuando nosotras pasamos momentos difíciles con otras personas, hijos, el hogar, muchas hermanas con esposos no convertidos sufren de traición, engaños, infidelidad, y están solas orando, llevando aquella carga ¡No te desanimas! Jesús está mirando, los ojos del Señor están sobre su pueblo y atento a la oración, no te desalientes, sigue adelante, él tiene una gran sorpresa para ti... ¡Sigue adelante!

Y hubo un gran terremoto (Mateo 28:2-4) lea con cuidado: "... porque un

ángel del Señor, descendió del cielo y llegando, removi6 la piedra, y se sent6 sobre ella" ¿Remover la piedra para que Jesús pudiera salir del sepulcro? Pues no es así, Dios no necesita ayuda. Necesitaba que el ángel les anunciara el lugar donde fue puesto el cuerpo del Señor; que ahora estaba vacío, no fue removida esta gran piedra para Jesús, sino para que las mujeres pudieran entrar al sepulcro, poder escuchar y ver al ángel que les dijo: "No está aquí, ha resucitado..." (Mateo 28:6). Pero aquí no termina todo habían más sorpresas (Mateo 28:9 y 10). Se convertirían en testigos y en las primeras mensajeras de las buenas nuevas de la resurrección de Jesús. ¡Ellas no volvieron a ser las mismas!

Como mujer de Dios ¡No te rindas!

Está oscuro el sendero, no te sientes.

Está largo el camino, no te detengas.

Está negra la noche, no abandones.

Dios te está mirando, es posible que en este mismo instante le esté diciendo al ángel que quite la piedra, y surgirán las bendiciones y no serás la misma. Dios aún envía ángeles y no olvides, querida hermana, que él siempre, siempre, te está mirando.

Susana Wesley

UNA MADRE QUE COMBINÓ LA DISCIPLINA Y LA PIEDAD

Susana Wesley fue la mayor de 25 hermanos y la madre de diecinueve hijos. Ella soportó privaciones, pero nunca se desvió de la fe y de la misma manera enseñó a sus hijos.

Su hijo, John, nunca se olvidó de los cultos que su madre conducía en su casa los domingos por la noche. En un comienzo ella los dirigía en su amplia cocina, pero después, por el aumento del número de participantes, la pequeña reunión se extendió por toda la casa y el granero.

John Wesley sentía que si su madre podía ganar almas, otras mujeres también podrían involucrarse en este servicio de amor. Muchas mujeres se hicieron cooperadoras valiosas debido al estímulo recibido de John Wesley. El autor Isaac Taylor dice de Susana Wesley: "Su valor, su sumisión y autoridad, la firmeza, la independencia y el control de su mente; el fervor de sus sentimientos devocionales y la dirección práctica dada a sus hijos brotaron y se repetirían muy notoriamente en el carácter y conducta de su hijo John".

En Oxford su hijo Charles era un miembro del llamado Club Santo, que se reunía a leer el Nuevo Testamento en griego. John se juntó a un pequeño grupo y luego llegó a ser su líder. Eran jóvenes piadosos que visitaban a los pobres y enfermos, prisioneros y endeudados, vivían sin lujo, pasando por muchas necesidades a fin de poder ayudar a otros. Viviendo de acuerdo con el método enseñado por su piadosa madre.

El entrenamiento que Susana Wesley dio a sus hijos fue mencionado en una carta que ella escribió a su hijo mayor, Samuel, el cual también llegó a ser un predicador: "Considere bien que la separación del

mundo, pureza, devoción y virtud ejemplar son requeridas en aquellos que deben guiar a otros a la gloria. Yo le aconsejaría organizar sus quehaceres siguiendo un método establecido, por medio del cual usted aprenderá a optimizar cada momento precioso. Comience y termine el día con el que es el Alfa y la Omega, y si usted realmente experimenta lo que es amar a Dios, usted redimirá todo el tiempo que pudiere para su servicio más inmediato. Empezar a actuar sobre este principio y no viva como el resto de los hombres, que pasan por el mundo como pajas sobre un río, que son llevados por la corriente o dirigidas por el viento. Reciba una impresión en su mente tan profunda como sea posible de la constante presencia del Dios grande y santo. Él está alrededor de nuestros lechos y de nuestras trayectorias y observa todos nuestros caminos. Siempre que usted fuere tentado a cometer algún pecado, o a omitir algún deber, pare y dígame a sí mismo: ¿Qué estoy por hacer? ¡Dios me ve!".

Ella practicaba lo que predicaba a sus hijos. Aunque dio a luz diecinueve hijos entre 1690 y 1709, y era una mujer por naturaleza frágil y ocupada con los muchos cuidados de su familia, ella apartaba dos horas cada día para la devoción a solas con Dios. Susana tomó esta decisión cuando ya tenía nueve hijos. No importaba lo que ocurriese, al sonar el reloj ella se apartaba para su comunión espiritual. En su biografía Susana Wesley, Mabel Brailsford comenta: "Cuando nos preguntamos cómo veinticuatro horas podían contener todas las actividades normales que ella, una frágil mujer de treinta años, era capaz de realizar, la respuesta puede ser hallada en esas dos horas de retiro diario, cuando ella obtenía de Dios, en la quietud de su cuarto, paz, paciencia y un valor incansable".

Las pruebas que Susana soportó podrían haberla aplastado. Solamente nueve de sus diecinueve hijos sobrevivieron hasta la vida adulta. Samuel, su primogénito, no habló hasta los cinco años.



Durante aquellos años ella lo llamaba hijo de mis pruebas, y oraba por él noche y día. Otro hijo se asfixió mientras dormía. Aquel pequeño cuerpo fue traído a ella sin ninguna palabra que la preparase para enfrentar lo que había sucedido. Sus gemelos murieron, al igual que su primera hija, Susana. Entre 1697 y 1701 cinco de sus bebés murieron. Una hija quedó deformada para siempre, debido al descuido de una empleada.

Otras dificultades la persiguieron. Las deudas crecían y el crédito de la familia se agotaba. Su esposo, que nunca fue un hombre práctico, no conseguía vivir dentro del presupuesto de su familia, y si no hubiese sido por la diligencia de su mujer, con frecuencia no habrían tenido alimento.

Desde el punto de vista puramente material, la historia de Susana fue de una miseria poco común, privaciones y fracaso. Espiritualmente, en cambio, fue una vida de riqueza verdadera, gloria y victoria, pues ella nunca perdió sus altos ideales ni su fe sublime. Durante una dura prueba fue a su cuarto y escribió: "Aunque el hombre nazca para el infortunio, yo todavía creo que han de ser raros los hombres sobre la tierra, considerando todo el transcurso

de su vida, que no hayan recibido más misericordia que aflicciones y muchos más placeres que dolor. Todos mis sufrimientos, por el cuidado del Dios Omnipotente, cooperaron para promover mi bien



espiritual y eterno ... ¡Gloria sea a ti, oh Señor!"

En su escuela doméstica, seis horas por día, durante veinte años, enseñó a sus hijos de manera tan amplia que llegaron a ser muy cultos. No hubo siquiera uno de ellos en el cual ella no hubiese depositado una pasión por el aprendizaje y por la rectitud.

Comenzaba a entrenar a sus hijos tan luego nacían, por un método de vida bastante riguroso. Desde el nacimiento comenzaba también a entrenar sus volunta-

des, haciéndoles entender que deberían obedecer a sus padres. Ellos eran enseñados, asimismo, a llorar despacio, y a beber y comer sólo lo que les era dado. Comer y beber entre las comidas no les era

permitido, a no ser que estuviesen enfermos. A las seis de la tarde, apenas las oraciones familiares habían terminado, ellos cenaban. A las ocho se iban a la cama y debían dormir inmediatamente. El gran ruido que muchos de nuestros hijos hacen era raramente oído en casa de los Wesley. Risas y juegos, en cambio, eran los sonidos habituales.

El bienestar espiritual de sus hijos interesaba mucho a Susana. Ella les inculcó un aprecio por las cosas del Espíritu y llevó adelante esta enseñanza hasta sus años de madurez. Incluso siendo mayor su hijo John venía donde su piadosa madre en busca de consejos.

En octubre de 1735 sus hijos John y Charles Wesley fueron a Estados Unidos como misioneros a los indios y a los colonizadores. Al despedirse de ella John le expresó su preocupación en dejarla, siendo ella ya mayor. A lo que respondió: "Si tuviese veinte hijos, me alegraría que todos ellos fuesen ocupados así, aunque nunca más los volviese a ver".

REGLAS DE UNA MADRE

Susana Wesley, madre de los famosos Juan y Carlos Wesley, tenía 10 reglas para educar a sus hijos.

Estas son:

- 1 - Destruye el egoísmo de tus hijos y colabora en la salvación de sus almas.
- 2 - Enséñales a orar tan pronto empiezan a hablar.
- 3 - No les des nada que pidan con lloros, sino lo que pidan con educación.
- 4 - No castigues las faltas que confiesan en seguida y de las que ves que se arrepienten.

- 5 - No permitas que ningún acto pecaminoso pase sin castigo.
- 6 - No castigues nunca al niño dos veces por la misma falta.
- 7 - Alienta y premia la buena conducta.
- 8 - Fomenta el respeto por la propiedad ajena, incluso en las cosas insignificantes.
- 9 - Cumple todas las promesas que hagas a tus hijos.
- 10 - No obligues a trabajar a tus hijos antes de que sepan leer bien.

Susana Wesley hablaba por experiencia: tenía 17 hijos.

DE EXTRANJERA AL LINAJE REAL

Por Rut de Molina

Dirigido a todas las solteras, adolescentes y jóvenes, con el deseo de ayudarlas a encontrarse consigo mismas.

Si eres incomprendida o estás pasando por momentos de soledad, si quieres casarte pronto o nunca te quisieras casar, si eres una buena chica o estás en rebeldía o si crees que no puedes cambiar tus costumbres (aunque yo creo que sí), y para todas las muchachas y las que ya no son tan muchachas les brindo este consejo.

"De extranjera, al linaje real"; basado en la biografía de una joven llamada Rut, que quiere decir amistad o una amiga femenina.

Ella representa en la Biblia la verdadera amistad. Fue una joven muy tenaz, firme en sus propósitos y objetivos y muy obediente. A pesar de pertenecer a un pueblo sin valores tuvo la valentía de salir de allí y no regresar para unirse al pueblo especial de Dios.

La importancia de conocer su vida a través de este libro que forma parte de la de historia de Israel, siendo uno de los más lindos y románticos. Contiene muchas riquezas espirituales y valores que hoy necesitan llevar y transmitir nuestras doncellas.

Rut había vivido por algunos años con su esposo, uno de los hijos de Noemí; una anciana que supo aprovechar el tiempo para enseñarle del amor al Dios Omnipotente, a quien conocía y adoraba. Rut aprendió a amarlo, tanto así que esta muchacha al quedar viuda siendo muy joven, no regresó a su pueblo, porque se dio cuenta que ese pueblo era de malas costumbres, pagano y sin temor a Dios.

El valor de la amistad florece en ella, así que decide compartir su vida con la anciana Noemí, basándose en el cariño y respeto que sentía por su suegra, la cual decide regresar de los campos de Moab a Belén. Rut muy resuelta pronuncia las palabras que han conmovido y conmueven corazones: "No me pidas que te deje y me aparte de ti, porque dondequiera que tú fueres iré yo, y donde quiera que vivieres viviré, tu pueblo será mi pueblo y tu Dios será mi Dios", Rut: 1:16.

Ella sabía que al lugar donde se dirigía había muy poca posibilidad de volverse a casar, ya que ella era moabita, un pueblo arrogante y sin principios, pero su amor por lo que había aprendido fue más grande que sus deseos e intereses.

Otro de sus valores es que era esforzada. No era una joven floja, era trabajadora, tanto que al llegar a Belén no esperó que la anciana trabajara para mantenerla, ni esperó que la gente del pueblo sintiera lástima por ellas y les dieran limosnas. Fue al campo y trabajó desde la mañana hasta la noche, ganó su sustento y le llevó a Noemí (Cap. 2:7 al 17).

Era obediente, los consejos sabios los aprovechó para su bienestar, (Cap. 3).

Uno de sus valores más importantes fue el respeto hacia ella misma y hacia los demás, algo tan importante para las jóvenes de

Cuando las jóvenes piensan que ya las deja el tren pueden tomar malas decisiones e irrespetan, desobedeciendo los parámetros divinos establecidos, lo que las puede llevar al fracaso. Que bueno es tomar las medidas necesarias, tal cual lo hizo Rut; siendo una joven virtuosa y con una moral muy en alto como lo prueba el capítulo 3:11. Extender el manto simbolizaba la unión conyugal en los tiempos de Rut, no era solamente una simple cita amorosa.

Cada joven tiene libertad, pero debe pensar y restringir algunas situaciones pecaminosas que sólo conducen al fracaso. El miedo, el temor, la soledad y la rebeldía son las mentiras del enemigo, pero Jesucristo, por medio de su palabra, es el mejor consejero para obtener las virtudes que te harán una joven más brillante que un diamante.

La obediencia, el respeto y el esfuerzo de esta joven fueron las herramientas que la edificaron para así obtener una nueva familia, con un esposo de muchos bienes materiales y espirituales, con valores morales altos, bien definidos (Capítulo 2:4). **¡Algo maravilloso que le ocurrió fue que, después de haber sido extranjera, se convirtió en parte del linaje real, el linaje de Jesucristo! (Mateo 1:5).**

Consejos finales

Una joven que llega a la realeza es necesario que tome estos consejos:

-No hagas compromisos apresurados, espera hasta que conozcas todas las implicaciones de manera que lo hagas bien.

-Realiza estudios, cursos o trabajos que te favorezcan en el futuro. Mantén la mente ocupada en actividades sanas, así no estarás dispuesta a aceptar insinuaciones del enemigo.

-Ten disposición y aplica lo que aprendas para el buen servicio en la obra de Dios.

-Se organizada en todas las cosas. Que tu testimonio no se dañe por tu presentación personal (dientes sanos, ropa y cuerpo con pulcritud).

- Mantén un corazón limpio y puro, para que todo haga un buen contraste, así te sentirás satisfecha y darás gloria a Dios. Recuerda que eres una joya preciosa; nunca pierdas tu valor.



hoy, que no se debe perder por ninguna circunstancia. Ese fue el gran éxito de Rut. No se fue a las primeras en cuestiones amorosas, no buscó solo apariencias; que si este porque es apuesto; aquel porque dice que me lleva a la luna; tampoco colocó la mirada en un flojo, bueno para nada, o en un interesado, ni estaba desesperada por casarse.

Dianne Showalter

Una mujer sin fronteras



Mis queridos hermanos de Venezuela, les saludo en el nombre de Jesús. Quiero decirles que fue de gran gozo poder estar en su país, viajando y conociendo la obra. Nos quedamos muy impresionados con la pasión y deseo que tienen ustedes de evangelizar todo rincón de Venezuela. Son muy especiales en el reino de Dios; así que vamos juntos adelante, porque somos los verdaderos santos de los últimos días. ¡Que privilegio tenemos!

Les queremos mucho y estamos muy emocionados que este año vamos a poder regresar a este bello país.

Que el Señor les bendiga a cada uno por su amor y fidelidad.

Hna. Diana Showalter

La hermana Diana es esposa del misionero Monte Showalter. Se casaron en el año 1972. Ella tenía diecinueve años de edad y él 20. Cuando él le ofreció matrimonio era un joven estudiante del Instituto Bíblico y sus palabras fueron: - No le puedo prometer nada, siento una carga por las universidades cristianas y no sé si nos tocará dormir en el carro, por eso no quiero prometerle nada.

A lo que ella respondió:
- Yo siento la misma carga.

Ciertamente al principio del matrimonio, como él era evangelista tenían que viajar todo el tiempo y les tocó dormir en el suelo, porque no tenían dinero para pagar una habitación. A lo que ella dice: Valió la pena el sacrificio.

De la unión nacieron tres hijos, hoy ya todos casados: Layna, con Anthony Locasio; tienen dos niños y pastorean una iglesia en Chicago. Mateo, con Melody; ellos tienen cinco hijos, pastorean una iglesia hispana en Missouri, y Keirstun con Ryan Caul; sirviendo también al Señor en los EEUU.

Ella cuenta que cuando tuvieron el segundo hijo, compraron una casa rodante y así tenían un poco más de comodidad y un lugar donde dormir. Luego de ocho años como evangelistas fueron establecidos en Wisconsin como pastores durante seis años, y en 1986 fueron nombrados misioneros para El Salvador.

Ella relata: - En mi carne, no quería criar a mis hijos en un país tan pobre y con tanta guerra. Pero

en una conferencia de damas el Señor me habló y me dijo: Si tú quieres quedarte en tu país, quédate; pero si vas a El Salvador yo prometo cuidar a tus hijos. Esas palabras fueron suficientes para mí. Al llegar allí me adapté a lo que teníamos, a la comida, al clima, a la vegetación, porque me encantan las plantas y siempre he buscado el lado bueno de las cosas. Lo que si fue difícil era vivir en medio de la guerra y los cortes de electricidad hasta de ocho horas diarias.

En el Salvador levantaron 42 iglesias. El plan de trabajo era ir de casa en casa durante tres meses, luego llevaban una gran carpa, equipada con instrumentos musicales, ¡hasta un Bautisterio portable! y realizaban una campaña cada quince días. Cosechando entre 20 y 40 bautizados y llenos del Espíritu Santo. Así dejaban instalado un pastor y luego llevaban el mismo método a otro lugar.

Durante los tres años de guerra pasaban tanques por mi casa y entraban balas en las paredes, una noche hubo una explosión y en la casa teníamos varios niños refugiados y ya les habíamos dicho que cuando escucharan disparos, todos debían correr para la sala de la casa. Al escuchar la explosión todos corrieron hacia la sala y de allí nos llevamos a una parte de la casa que tenía el techo de concreto. Mi esposo y yo comenzamos a cantar y ellos llenos de miedo nos decían: - No

canten, porque los guerrilleros se enojan cuando cantamos. Les dimos ánimo diciéndoles: - El Señor nos va a proteger. Y cuando todos comenzamos a cantar; fuimos fortalecidos por nuestro Dios y el miedo se fue.

Era tan peligroso estar allí, que los muertos estaban tendidos por todas partes como si fueran animales; los helicópteros pasaban disparando desde el aire. Fue tan traumático que al escuchar cualquier ruido fuerte, me estremecía y me asustaba, pero el Señor me ayudó y para que ya no sufriera tanto, quitó de mi tanta sensibilidad.

Mis hijos tenían nueve, once y catorce años de edad; el niño fue el que más sufrió; tanto que una vez fue apuntado por los soldados y él no entendía porqué teníamos que sufrir la guerra de un país extraño. Mi esposo para poder salir a veces le tocaba ponerse peluca y bigote para no ser reconocido. Nuestro menú durante la guerra casi siempre era frijoles; pero nunca padecimos por hambre. Mis padres sufrían mucho en los EEUU; sabiendo en las condiciones que estábamos.

Había toque de queda desde las seis de la tarde, así que los cultos los hacíamos temprano en casa de los hermanos, porque era imposible llegar a la iglesia.

Cuando la guerra empeoró y ya corríamos peligro de muerte, unos pastores prepararon todo y nos sacaron de allí, en condiciones muy riesgosas, como fugitivos.

Después de la guerra volvimos y en la Convención que hicieron recibieron el Espíritu Santo unas tres mil personas.

Fue algo tan lindo que reconfortó nuestros corazones ¡Gloria a Dios!

- Después fueron enviados a Guatemala, desde el año 1992 hasta el año 1997. Allí, el hermano Monte entrenaba a los hermanos para ganarse congregaciones enteras para el nombre de Jesucristo.

En estos países ella trabajó entrenando maestros, dándoles seminarios para abrir el Departamento de Niños, también fue Presidenta de Damas en Guatemala, durante cinco años.

Ahora son misioneros evangelistas en todo el mundo, han visitado casi 80 países, con una estadía de 3 a 4 meses en cada uno o según la necesidad que haya.

Ella cuenta: -En casi todos los países las damas son muy trabajadoras; ayudando a los pastores con medicamentos, a sus hijos con paquetes escolares; ¡En fin no hay límite para la mujer! Y en Venezuela me sorprendió ver lo grande de la obra y más aún porque todo el tiempo están abriendo nuevas obras, por eso digo que es muy lindo este país.

Diana Showalter, una mujer cuya sencillez, humildad y entrega total para el Señor, son inspiración para quien tenga el honor de conocerla.

Algunos países que han visitado los Hnos. Chowalter, llevando enseñanzas a las iglesias:

Camboya

En un pueblo budista de Camboya, los Hnos. Showalter enseñaron por tres días, donde muchos se convirtieron al Señor, 14 adultos recibieron el Espíritu Santo y fueron bautizados en el Nombre de Jesús. Una iglesia nueva fue establecida, y también cientos de niños oyeron acerca del mensaje de Jesucristo.

Egipto

Nuestra Hna. Diana dijo:

-¡Gracias a Dios, no tengo que viajar siempre en camello...!

En la gráfica vemos un Retiro de Jóvenes al lado del Mar Rojo, donde muchos fueron bautizados en el nombre de Jesucristo y recibieron

Bolivia

Estas fotos son de hermanas de Bolivia, donde se ha trabajado muchas veces entre-nándolos en el evangelismo, escuela dominical y liderazgo. También hemos enseñado en el Instituto Bíblico.



En Pakistán ministraron en varias iglesias y también en el Instituto Bíblico. La mayoría de la población es musulmana, pero la Iglesia Pentecostal Unida tiene más de 130.000 miembros.

Pakistán

El Hno. Monte enseñó a los estudiantes de medicina en la universidad sobre la Biblia y la ciencia. Ellos estaban muy contentos del ánimo que les trajo en cuanto a la Palabra, porque todos son cristianos.

Los Misioneros de la IPUI en Pakistán con los Hnos. Showalter.

La Hna. Diana dio una enseñanza en casa de una hermana y llegaron muchas personas para oír la palabra de Dios.



República Checa



Los esposos Showalter han trabajado varias veces en la República Checa en Europa. Aquí la vemos con unos hermanos de la iglesia. Han estado enseñando en el Instituto Bíblico y también dando muchos estudios personales. Cinco hermanos fueron bautizados y cinco recibieron el Espíritu Santo. La obra es muy pequeña, pero los hermanos aman al Señor.



Malasia

En la gráfica vemos un grupo de hermanos reunidos para el estudio de la palabra.

También los Esposos Showalter comparten una sabrosa comida con hermanos pastores de aquel lugar.



Sociales



Hermana María Andara, una Dorca con doble celebración.

Nació un 12 de Diciembre de 1924 en un pintoresco pueblo del estado Falcón. Siendo una niña pierde a su madre y emigró a Maracaibo ciudad que la acogió y la ha visto luchar para sacar adelante a sus 11 hijos. Conoció al Señor en los primeros días del mes de febrero de 1970, cuando su hija Elvira de Viloria predicaba en un culto de Dorcas, y a sólo 3 días de su conversión recibe el Espíritu Santo.

Ella es una mujer sencilla, que no ha ocupado cargos relevantes a los ojos humanos, pero todos saben de su autoridad espiritual y su don de sanidad.

Desde hace varios años la hermana María esta enfrentando una nueva lucha con su salud... Cuando los médicos le dijeron que tenía su corazón aumentado de tamaño, ella sonrió y dijo: "Claro doctor, yo he metido a mucha gente allí".

Felicidades hna. María por sus 86 años de vida y 41 sirviéndole al Señor.



Hna. Deisy de Graterol

Congratulaciones para nuestra Hna. por su cumpleaños 50. Que la paz de Dios esté siempre con quien ha dedicado tan hermosamente su vida al Señor.

El 6 de Julio de 2010, El Rvdo. Mogollón y Gricelda de Mogollón tuvieron el honor de celebrar los 15 años de su hija Albany Mogollón en la IPU de Barrio Altamira.

Felicidades a la quinceañera y que el Señor le de muchos años más de vida.



Felicitamos a nuestra hermana **Xiomara del Carmen Villalobos de Castaño**, Coordinadora de Damas de Falcón Zulia 3, la cual obtuvo el título de Lic. en Educación Inicial de la Universidad Bolivariana de Venezuela, el 26 de Mayo de 2010. Le deseamos muchos éxitos en esta nueva carrera.

Relaciones armoniosas entre suegras y nueras...



Llegué a los caminos del Señor un día 6 de Noviembre de 1966, solo tenía veinte años de edad, ya casada, con escasos tres meses de unión matrimonial. En ese momento llegó a mi vida una invaluable mujer que se transformó en mi guía y consejera; era una preciosa hermana, su nombre, Filomena de Plata.

Siempre he tenido pasión por la lectura y ella me obsequió el libro más fascinante de todos: La Biblia. Desde ese mismo momento me sumergí en sus preciosas historias, pero solo podía leerla a solas, pues mi esposo no había conocido aun los caminos de Dios y se oponía a que yo lo hiciera. Todo era nuevo y lleno de emoción para mí. Dios estaba tratando conmigo a través de su palabra. Al llegar al libro de Rut me causó un gran impacto la relación existente entre estas dos mujeres (Noemí y Rut).

En el mundo es común que exista poca armonía en la relación suegra - nuera, los motivos son diversos: darle importancia a la apariencia física, celos de uno u otro bando, intromisión de la suegra en el nuevo hogar, negligencia de la joven para relacionarse con su suegra, egoísmo: ya eres mi esposo por tanto no puedes visitar a tus padres con tanta frecuencia, entre otras causas.

Conocedora de estas cosas me pareció muy afectiva y llena de respeto la relación que ellas lograron establecer Noemí y Rut, siendo de pueblos diferentes había un gran abismo entre ellas, sin embargo, Noemí respetó la decisión de su hijo de tomar esposa moabita y en vez de enfascarse en hacer notoria esta diferencia pensó en el alma de Rut y la

llevó a los pies del Señor (Rut 1:16).

Esto nos llama a reflexión a las madres cristianas hoy. Queremos para nuestros hijos lo mejor, sin duda alguna, pero sus decisiones deben ser respetadas y nosotras con la madurez de alguien que conoce al Señor debemos propiciar un clima de cordialidad que dará su fruto para vida eterna.

Personalmente yo también soy suegra y he tratado por todos los medios de que haya buen entendimiento entre mis nueras y yo, mis hijos nunca dejarán de serlo, y si yo soy sabia, como Noemí, también se podrá escribir esto de mí: "...pues tu nuera, que te ama... ella es de más valor para ti que siete hijos..." (Rut: 4:15).



ELVIRA TERÁN DE VILORIA

COORDINADORA DISTRITAL NOR-OCCIDENTAL

LO QUE MI ABUELITA ES:

"Mi abuelita es un jardín lleno de flores de todos los colores, con deliciosas fragancias que me recuerdan mi infancia.

Mi abuelita es un delicioso baño en la tina; Y sus manos son finas toallas que me abrigan.

Mi abuelita es una sonrisa eterna con los brazos siempre abiertos y la carita tierna.

Mi abuelita es una luz que Dios ha puesto en mi camino y que me enseña cada día a amar al Señor y a tenerlo como mi amigo.

Mi abuelita es un plato de frutas deliciosas adornado con mil sonrisas y crema de amor y rosas.

Mi abuelita es siempre paz, alegría y ternura, y sus oraciones son mi bendición y mi ayuda.

Mi abuelita son todas las cosas bellas y aun faltan palabras para describirla a ELLA.

Con todo el amor desde mi corazón..."

...ANDREW

(Este poema fue escrito para la hna. Elvira de Viloria por su nieto James Andrew Viloria, con motivo de su cumpleaños)

ERES UNA OBRA PERFECTA DE DIOS

NELLY ZULAY DE CONTRERAS

COORDINADORA DEL SECTOR SUR-OCCIDENTE 1

"Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó"

Génesis: 1:27

Vivimos en un mundo con asombroso diseño, y la mayor de todas las creaciones es el hombre y la mujer. En este tema veremos algunas de las asombrosas características que tiene nuestro cuerpo y cómo Dios ha pensado hasta en el más mínimo detalle. El cuerpo humano tiene una estructura dinámica de cartílagos y huesos llamada esqueleto, el cual es flexible, con articulaciones y coyunturas que fueron hechas para moverse.

Además tenemos como órganos fundamentales:

El cerebro: El cual es el centro del sistema nervioso, encargado de recibir y enviar a través del cuerpo miles de millones de bits de información, que controlan cada acción, en un abrir y cerrar de ojos.

El corazón: Es una bomba muscular que envía la sangre a través de cientos de miles de vasos sanguíneos. La sangre transporta alimento y oxígeno a cada célula diminuta.

La razón de poseer cada uno de estos órganos lo debemos a Dios, ya que en su infinita misericordia el nos formó.

El libro de Génesis enseña que Dios tomó polvo de la tierra, moléculas orgánicas, y formó al hombre, después soplo en sus fosas nasales aliento de vida y es cuando el hombre se convierte en ser viviente.

Efesios 2:10 dice:

"Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas".

¿Qué nos asegura el futuro? No lo sabemos, pero sí sabemos quién tiene el futuro en sus manos, el mismo Señor Jesucristo que nos escogió, llamó y salvó también ha trazado un plan maravilloso! porque somos hechura suya, su nueva creación. Él conoce cada parte de nuestro cuerpo y de nuestros pensamientos; no podemos seguir esclavos de los deseos de nuestra vida porque somos hijos de Dios, somos nuevas criaturas.

En 2ª de Corintios 5:17 dice:
"De modo que si alguno está en



Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas".



La autoestima es un término que se subdivide en dos palabras:

Estima; es una palabra que expresa que alguien es importante o que se da valor a esa persona.

Auto; significa: tú mismo.

Así que al unir las dos palabras, es más fácil entender qué es la autoestima. Si somos hijos de Dios debemos poseer una alta autoestima y una buena actitud ante la vida. Es apreciar cuanto te valoras a ti mismo y lo importante que te

consideras; es como te ves a ti mismo y como te sientes por tus logros, es creer que vales mucho. De hecho, ¡vales tanto, que no tienes precio! No se trata de pensar que eres perfecto; porque nadie lo es, solamente Dios es perfecto, pero sí debemos buscar la perfección por medio de nuestro Señor Jesucristo.

En la mayoría de las escuelas de psicología el concepto de autoestima cobra una enorme importancia al considerarse ésta una de las causas del sufrimiento psicológico y, a largo plazo, uno de los factores que

pueden tener influencia en el éxito alcanzado de forma integral y también en las



causas de depresión. Fomentar una autoestima saludable es una práctica crucial en cualquier terapia psicológica y en cualquier programa de autoayuda. Desde esa perspectiva, la autoestima es tomar conciencia de que poseemos los instrumentos para enfrentarnos a la lucha por la supervivencia y que, al igual que los demás seres humanos, tenemos el derecho al bienestar. La autoestima se conforma así bajo dos pilares básicos.

Por un lado tenemos el respeto por uno mismo y por el otro, la confianza en sí mismo. Este último pilar se refiere al hecho de creer que podemos alcanzar el éxito en la vida, es una confianza en las propias capacidades, en la eficacia personal a la hora de plantearse objetivos (a corto, mediano y largo plazo) y perseguirlos hasta conseguirlos como meta.

Teniendo este conocimiento debemos saber que en los caminos de Dios se nos van a presentar pruebas y dificultades de diferente índole, como pueden ser; enfermedad, necesidad, o

cualquier otro problema, pero sobre todas estas cosas debemos confiar en que tenemos a un Dios poderoso, que nos ayuda a conseguir lo que necesitamos, y así vencer como lo dice Filipenses 4:13, "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece".

Una de las grandes virtudes que nuestro Dios depositó en nosotros es que debemos creer que sí podemos vencer; porque además de toda la capacidad humana, tenemos al Señor, que desde el principio ha estado respaldando a la humanidad, por eso, no hay razón para afligirse.

En 1ra de Samuel 1 del verso 9 al 18, encontramos a una mujer llamada Ana que vivía triste porque no podía tener hijos y tenía una rival la cual la irritaba, pero ella tuvo una gran confianza en Dios. Por lo cual dice: "Y se levantó Ana después que hubo comido y bebido en Silo; y mientras el sacerdote Elí estaba sentado en una silla junto a un pilar del templo de Jehová, ella con amargura de alma oró a Jehová, y lloró abundantemente. E hizo voto, diciendo: "Jehová de los ejércitos, si te dignares mirar a la aflicción de tu sierva, y te acordares

de mí, y no te olvidares de tu sierva, sino que dieres a tu sierva un hijo varón, yo lo dedicaré a Jehová todos los días de su vida, y no pasará navaja sobre su cabeza. Mientras ella oraba largamente delante de Jehová, Elí estaba observando la boca de ella. Pero Ana hablaba en su corazón, y solamente se movían sus labios, y su voz no se oía; y Elí la tuvo por ebria. Entonces le dijo Elí: ¿Hasta cuándo estarás ebria? Digiere tu vino. Y Ana le respondió diciendo: No, señor mío; yo soy una mujer atribulada de espíritu; no he bebido vino ni sidra, sino que he derramado mi alma delante de Jehová. No tengas a tu sierva por una mujer impía; porque por la magnitud de mis congojas y de mi aflicción he hablado hasta ahora. Elí respondió y dijo: Ve en paz, y el Dios de Israel te otorgue la petición que le has hecho. Y ella dijo: Halle tu sierva gracia delante de tus ojos. Y se fue la mujer por su camino, y comió, y no estuvo más triste".

Por lo tanto apreciada hermana, no es tiempo de estar triste, sino de tomar el estandarte de la alegría y de la victoria y sobre todo recordar que ieres una obra perfecta de Dios!

ESTIMADA ES A LOS OJOS DE JEHOVÁ LA MUERTE DE SUS SANTOS

SALMO 116:15

"Tampoco queremos, hermanos, que ignoréis acerca de los que duermen, para que no os entristezcáis como los otros que no tienen esperanza. Porque si creemos que Jesús murió y resucitó, así también traerá Dios con Jesús a los que durmieron en él.

(1 Tesalonicenses 4:13-14)



Nuestra hermana **Yaniris de Molina** partió con el Señor el 17-11-2010.

Grandes amigas, hermanas fieles, esposas y madres ejemplares. En nuestros recuerdos siempre estarán. Fueron líderes de incansable esfuerzo, sacrificio, dedicación y amor por el trabajo en nuestro Departamento.

Vivieron para servirle al Señor...



El 1 de Enero de 2011, partió con el Señor la Hna. **Matilde Gutiérrez de González**



Una Mujer con corazón de Sierva

LORENA DE RONDÓN

COORDINADORA SECTOR PORTUGUESA 1

Según la concordancia bíblica; "siervo" significa: criado, esclavo, ministro.

Según el Diccionario Bíblico Ilustrado el concepto de siervo expresa la obediencia absoluta del hombre a Dios y la aceptación incondicional de la voluntad divina.

El termino griego diákonos se traduce: siervo o ministro, es la persona que hace un trabajo y presta especialmente un servicio social.

Servir: adorar, ministrar, obedecer.

Lucas 1:38, "Entonces María dijo: he aquí la sierva del Señor; hágase conmigo conforme a tu palabra. Y el ángel se fue de su presencia".

María, una mujer que tenía en su corazón el deseo de servir, obedecer y estar dispuesta o negarse a sí misma, permitió que la voluntad de Dios se cumpliera en ella. Esto lo demostró cuando respondió al ángel, sin negación alguna. Ella no dijo: "no puedo, o, no quiero hacerlo", sus palabras fueron: "He aquí la sierva del Señor; hágase conmigo conforme a tu palabra".

En la Biblia encontramos mujeres como: Rut, Ana, Abigail y María, entre otras, que mostraron obediencia a Dios a través de su servicio.

Salmo 2:11

"Servid a Jehová con temor, y alegraos con temblor"

Salmo 100:2

"Servid a Jehová con alegría; venid ante su presencia con regocijo".

Una mujer con corazón de sierva:

1. No debe estar triste en medio de un problema, un ejemplo de esto fue Ana (1 Samuel 1:18), "Y ella dijo: "Halle tu sierva gracia delante de tus ojos. Y se fue la mujer por su camino, y ... no estuvo más triste".

2. Está dispuesta a pedir perdón, aunque ella no halla ofendido; Abigail lo hizo (1 Samuel 25: 24), "Y se echó a sus pies, y dijo: Señor mío, sobre mí sea el pecado; mas te ruego que permitas que tu sierva hable a tus oídos, y escucha las palabras de tu sierva". El verso 28 dice: "Y yo te ruego que perdones a tu sierva esta ofensa;...".

3. Es obediente y acepta la voluntad de Dios. María nos da este ejemplo, Lucas 1:38, "Entonces María dijo: "He aquí la sierva del Señor, hágase conmigo conforme a tu palabra".

La mujer como sierva de Dios, tiene un papel importante, aunque el enemigo haya querido minimizarla diciendo que no es apta para servir en la iglesia o que tiene que quedarse callada porque es mujer, el apóstol Pablo dice lo contrario en su carta a los Romanos (16:1,2), "Os recomiendo además nuestra hermana Febe, la cual es diaconisa de la iglesia en Cencrea; que la recibáis en el Señor, como es digno de los santos, y que la ayudéis en cualquier cosa que necesite de vosotros; porque ella ha ayudado a muchos, y a mí mismo". Dios está mirando a la mujer como alguien especial para su servicio.

Esas mujeres con corazón de sierva están en la iglesia, sólo que algunas



ya lo han olvidado, otras han dejado que alguna mala experiencia o recuerdo del pasado frustré sus vidas; están en la iglesia, pero no sirviendo al Señor; y otras no se han dado cuenta que Dios las llamó para servir. Es el tiempo de recordar que fue lo que te hizo desistir del servicio a Dios, como dice en Apocalipsis 2:5, "Recuerda, por tanto, de dónde has caído, y arrepíentete, y haz las primeras obras..." Tal vez no hayas caído en irte al mundo a hacer lo malo, pero sí en cuanto al servicio y ya no eres la misma de algunos años atrás, cuando servías con todas tus fuerzas. ¡Levántate y haz esas primeras obras, porque Dios sabe que eres una mujer con corazón de sierva!



INFORMES SECTORALES DEL PROGRAMA NACIONAL RELIZADO EN EL 2010 **"40 DÍAS PARA UNA VIDA CON PROPÓSITO"**

Sector: Falcón-Zulia 1

Coordinadora: Celina de Rincón

El programa se realizó en el sector de una manera satisfactoria y con un gran éxito en 13 iglesias, algunas de ellas repitieron el programa, ya que les trajo un gran avivamiento y vidas restauradas.

Escuchamos hermanas testificar las bendiciones de las lecciones de la guías y personas inconversas estuvieron

participando también en el programa. Esta actividad sirvió para unir a las familias y compartir experiencias hermosas, sobre todo conocer los propósitos de Dios con nosotros.



Sector: Falcón-Zulia 4

Coordinadora: Lina de Bracho

Aquí en Nueva Cabimas, despertó el ánimo de muchos que no se disponían a trabajar en la viña del

Señor, pero entendieron cual era la misión por la que están sobre la tierra.

Un hermano que tenía aproximadamente 15 años apartado, se reconcilió en la primera lección, y está totalmente renovado, trabajando y colaborando trayendo personas a la iglesia, igracias a Dios! Hay buen ánimo en la congregación.

En el Departamento de Damas y de Jóvenes hay crecimiento y mucha bendición.



Otras congregaciones también lo han realizado, como: Mene grande, Ciudad Ojeda L, Ciudad Ojeda Q, Ciudad Ojeda Central, Centro, H 5, Tierra Negra, Gasplant y otras.

Dios bendiga a nuestra Presidenta, a la Secretaria y a la Tesorera Nacional, por habernos motivado a realizar este gran programa.

Sector: Nor-Occidente 1

Coordinadora: Evelyn de Suárez

En primer lugar la congregación se concientizó de lo que realmente quiere Dios con nosotros:

- Fuimos planeados para agradar a Dios.
- Fuimos hechos para la familia de Dios.

- Fuimos creados para ser como Cristo.
- Fuimos formados para servir a Dios.
- Cumplir tu misión en el mundo.



En nuestro sector fueron restaurados dos hogares que se encontraban casi destruidos. Quince almas tomaron la decisión de entregar sus vidas al Señor, de las cuales, diez ya bajaron a las aguas para ser bautizados en el nombre de Jesús. También hubo sanidad, tanto física como espiritual; corazones llenos de resentimientos fueron sanados para honra y gloria de nuestro gran Dios Jesucristo.



En las gráficas vemos a los hermanos de la Iglesia Central de Trujillo, desarrollando el Programa Nacional:

"40 días para una vida con Propósito"



Sector: Sur -Occidente 1

Coordinadora: Zulay de Contreras

El programa fue de mucha bendición; hubo hogares restaurados al escuchar estos temas, los cuales marcaron en ellos un deseo de rescatar a sus familiares, ya que entendieron que Dios tiene un gran propósito

con ellos aquí en la tierra. Ellos piden que se realice nuevamente.

Queremos felicitar al Departamento Nacional de Damas por este gran éxito.

Sector: Falcón-Zulia 5

Coordinadora: Zaida de Leal

El gran éxito en este programa fue que almas nuevas llegaron al conocimiento de la verdad; líderes recibieron crecimiento espiritual y también se les

otorgó un certificado por haber culminado con éxito los 40 días de lectura. Muchos quedaron con el deseo de volver a repetir estos

temas tan hermosos y nutritivos.

Más de treinta almas fueron ganadas por medio de este programa.

Sector: Falcón-Zulia 3

Coordinadora: Xiomara de Castaño

Las iglesias que participaron en este programa fueron bendecidas grandemente. Un joven pudo entender por medio del tema "Fuimos creados para ser como Cristo" que debía perdonar y

amar así como Cristo lo hizo con nosotros. Al entender esto fue y le pidió perdón a su mamá, ya que durante muchos años sintió mucho resentimiento contra ella. Dios trató con este joven por medio de estos temas y esto lo ayudó a tomar la decisión de



ser como Cristo, hoy están contentos y su mamá visita la iglesia con frecuencia.



Sector: Gran Caracas 1

Coordinadora:

Nora Fuente

En nuestro sector muchas esposas de pastores se involucraron en el ejercicio de este programa, se le agregaron días de ayuno y

oración, logrando con esto la unidad en el sector.

También en las lecturas de los temas, estuvieron presentes algunas familias, porque les llamó la atención la unidad de los grupos y el entusiasmo, ya que le incluyeron teatros y películas; esto motivó a que muchas vecinas se acercaran

a los grupos que estaban realizando la actividad. El resultado de "Una vida con propósito" fue de almas nuevas llegando al conocimiento de la verdad. Gracias a Dios por este programa del Departamento de Damas.



Sector: Zulia-Andes 2

Coordinadora:

Elizabeth de Pérez

El programa fue de mucha bendición, porque tuvimos como resultado la unión de algunas familias que habían perdido la costumbre de compartir lecturas bíblicas. Al terminar estos cuarenta días, se realizó un

evento que fue de gran impacto, se contó con un gran número de visitantes y de iglesias que también asistieron; en esta actividad estuvieron como invitados la hermana Yessenia y su esposo, el reverendo Leonel Quiroz. Esa noche 15 personas entregaron sus vidas al Señor Jesús.

Sector: Nor-Occidente 2

Coordinadora: Eddy de Pérez

En nuestro sector lo iniciamos el día 6 de junio y finalizamos el día 15 de julio de 2010, con la participación de más del 50% de nuestra membrecía; obteniendo resultados favorables

en edificación, unidad, armonía, participación colectiva y almas arrepentidas.

Finalizamos este programa con un compartir, y en algunas iglesias se entregaron premios y reconocimientos a aquellos que participaron durante los 40 días.

Sector Zulia-Andes

Coordinadora: Luz Helena de León

El programa de "40 días con propósitos" fue de gran bendición para las iglesias del sector, pues nos dejó almas convertidas y un gran avivamiento.

Sector: Gran Caracas 2

Coordinadora: Solange de Barrios

Al principio me sentía muy preocupada porque no veía mucho ánimo en los hermanos, incluso ni en mi esposo, pero ore a Dios y le pedí que pusiera el deseo en los hermanos y el sentir en mi esposo de apoyarme. Dios me contestó, y cada día se iban integrando nuevas familias; incluso muchos hermanos manifestaron su agradecimiento por la realización de este programa, y que sería bueno volver a repetirlo; porque fue de gran impacto para la iglesia. Como resultado tenemos seis bautizados en el nombre de Jesús. En la clausura se les entregó a

cada hermano un certificado por su participación, también se le dio obsequios a los concursantes que aprendieron los 40 versículos de memoria.

Doy gracias a Dios por ayudarme, a mi familia, a mi esposo, a la congregación y a toda la Directiva Nacional de Damas; no tengo palabras para agradecer por este poderoso programa de 40 días para una vida con propósitos.



40 COSAS

QUE NO DEBEMOS OLVIDAR

- Nunca prives a nadie de la esperanza; puede ser lo único que una persona posea.
- Nunca tomes decisiones cuando estás enojado.
- Cuida tu postura física.
- Nunca hables de negocios en un elevador.
- No pagues un trabajo hasta que esté concluido.
- Cuídate de quien no tiene nada que perder.
- Aprende a decir NO con cortesía y tristeza.
- No esperes que la vida sea justa.
- No dudes en perder una batalla; si esto te lleva a ganar la guerra.
- Se atrevido y valiente.
- No aplaces las cosas. Haz lo que sea preciso en el momento preciso.
- No temas decir: No sé.
- No temas decir: Lo siento.
- Elogia a tres personas cada día.
- Contempla el amanecer por lo menos una vez al año.
- Mira a los ojos de las personas.
- Di "gracias" con frecuencia.
- Di "por favor" con frecuencia.
- Gasta menos de lo que ganas.
- Trata a los demás como quisieras que te trataran a ti.
- Haz nuevas amistades y cultiva las viejas.
- Guarda los secretos.
- Reconoce tus errores.
- Se valiente, si no lo eres finge serlo; nadie notará la diferencia.
- Utiliza las tarjetas de crédito sólo por comodidad, nunca por el crédito.
- No engaños.
- Aprende a escuchar, a veces las oportunidades tocan muy ligero a la puerta.
- Elabora una lista de cosas que deseas experimentar antes de morir, llévala en tu cartera y consúltala con frecuencia.
- Haz oídos sordos a los malos comentarios.
- Las ideas buenas, nobles y capaces de cambiar al mundo provienen siempre de una persona que trabaja sola.
- Cuando entres en algún lado, al que sea, hazlo con determinación y confianza.
- Cuando tengas un limón siempre procura hacer con él una limonada.
- Ten un perro, pero no permitas que moleste a los vecinos.
- Recuerda los cumpleaños de los demás.
- Canta en la ducha.
- Utiliza el dinero honrado.
- Llama a tu madre en este momento no importa que estés haciendo.
- No permitas que te vean gritando o enfadado.
- Presta solamente los libros que no te importa recuperar.
- Elige con mucho cuidado al compañero de tu vida, de esta única decisión se derivará el 90% de tu felicidad.



5 REGLAS DE ORO

para evaluar exitosamente a tu futuro Compañero de Vida

Esto es necesario saberlo antes de entrar a la iglesia.

PREGUNTA 4: ¿Cómo trata al resto de la gente?

La cosa más importante que hace funcionar a un matrimonio es la habilidad de dar. Por dar, entendemos la generosidad para brindar a la otra persona placer y bienestar.

Pregúntate si esta persona con la que estás disfrutando al dar placer o bienestar a los demás. Para medir esto piensa en lo siguiente:

1. ¿Cómo trata a otras personas con quien no tiene que ser amable, tales como a los meseros, taxistas, vendedores?, entre otros.

2. ¿Demuestra gratitud y aprecio. Muestra respeto? Si no tiene gratitud por la gente que le sirve en todo, tú no puedes esperar que muestre gratitud por ti, que tal vez no puedas servirle más que los demás.

PREGUNTA 5: ¿Acaso hay algo que desees cambiar de esta persona una vez que estemos casados?

Muchas personas cometen el error de casarse con la intención de luego cambiar o mejorar a su pareja después de casados. Pongámoslo de esta manera:

Probablemente puedes esperar que una persona cambie, sí, ¡pero, espera lo peor! Si no puedes aceptar completamente a esta persona tal y como es hoy, entonces no estás lista para casarte con él.

En conclusión:

El salir con alguien no debe ser difícil ni engañoso.

La clave es tratar de sobrellevar todo un poco más con tu cabeza y un poco menos con tu corazón. Vale la pena mantener la objetividad cuando te encuentres en una relación, siempre haz las preguntas que te ayudarán a darte cuenta de sus intenciones.

Enamorarse es un gran sentimiento, pero cuando te despiertas con un anillo al dedo, no querrás darte cuenta que estás en problemas, sólo porque no hiciste lo correcto. El día que te sientas unida a alguien y que esa persona te haga pensar de verdad en un matrimonio y te des cuenta que sus cosas 'malas' tú las puedes sobrellevar, no dudes en casarte, porque ese tal vez será el amor de tu vida.

ciendo por caminos separados. Para hacer funcionar un matrimonio necesitas saber qué es lo que quieres de la vida y casarte con alguien que quiera lo mismo.

PREGUNTA 2: ¿Me siento a gusto y tranquila al expresar y compartir mis sentimientos con esta persona?

Esta pregunta va al fondo de la calidad de tu relación. Sintiendo a gusto significa que te puedes comunicar abiertamente con esa persona. La base para tener buena comunicación es la confianza, es decir, que no sientas que serás castigada, lastimada o juzgada por expresar tus pensamientos y sentimientos.

Se define a la persona abusiva como alguien con quien sientes miedo de expresar tus sentimientos y pensamientos. Se honesta contigo misma al contestar esta pregunta No. 2. Asegúrate de sentirte emocionalmente segura con la persona con quien deseas contraer matrimonio.

PREGUNTA 3: ¿Busca superarse o es un conformista?

¿Cómo lo puedes probar? He aquí unas sugerencias: ¿Es una persona que procura regularmente su crecimiento personal y realmente lo toma en serio?

Un maestro define como "una buena persona" a aquella que siempre está buscando la manera de mejorar y de hacer lo correcto. Así que observa a tu pareja y date cuenta qué hace con su tiempo. ¿Es una persona materialista? Normalmente una persona materialista no tiene como objetivo principal su mejoramiento personal sino su comodidad.

Existen esencialmente dos tipos de personas en el mundo:

1- Personas que se dedican a su crecimiento personal en todas las áreas y,

2- Gente dedicada a buscar el confort. Alguien cuyo objetivo en la vida es estar cómodo; esta persona pondrá su comodidad antes que hacer lo correcto.

Cuando se trata de tomar la decisión sobre escoger al compañero(a) de vida nadie quiere cometer un error. Sin embargo, con un promedio muy alto en fracasos matrimoniales, parece que muchos son los que están cometiendo grandes errores en su búsqueda por el amor de su vida.

Si preguntas a la mayoría de las parejas comprometidas en matrimonio: ¿Por qué se quieren casar? La mayoría contesta: "Porque estamos enamorados". Este es el error número uno; escoger a la pareja adecuada no debe basarse solamente en estar enamorados, que realmente no es amor sino atracción. Aunque esto suene incorrecto, existe una gran verdad en ello. Este tipo de amor, por sí solo, no es la base para contraer matrimonio. Al contrario, el verdadero amor es el resultado de un buen matrimonio. Cuando los otros ingredientes son los adecuados entonces vendrá el amor.

He aquí 5 preguntas que te deberías hacer a ti misma, si en realidad deseas encontrar y mantener a tu compañero de vida.

PREGUNTA 1: ¿Compartimos un propósito común en la vida?

¿Por qué es esto importante? Lo pondré de esta manera: Si vas a estar casada por "hasta que la muerte los separe" eso es mucho tiempo para vivir con alguien. ¿Qué piensan hacer juntos todo ese tiempo: viajar, comer, hacer deportes, ir de compras, caminar, o solamente hacer el amor? Se necesita compartir algo más íntimo y con más significado.

Se necesita un propósito común de vida. Dos cosas pueden suceder en un matrimonio; pueden crecer juntos por el mismo camino, o pueden crecer por caminos separados. El 50% de las parejas están cre-



Propiedades de la Linaza

Las investigaciones y las experiencias clínicas han demostrado que el consumo en forma regular de semilla de linaza previene o cura las siguientes enfermedades:

Cáncer: De mama, próstata, colon, pulmones, etc., ya que contiene 27 componentes anticancerígenos, uno de estos agentes es la lignina; también contiene 100 veces más que los mejores granos integrales. Ningún otro vegetal conocido iguala estas propiedades. Es un protector en contra de la formación de tumores. Desaparece los tumores si ya existen. Solo en el cáncer se recomienda utilizar semilla de linaza molida con queso cottage bajo en calorías.

Sistema digestivo: Previene o cura el cáncer de colon. Ideal para gastritis, estreñimiento, acidez estomacal, lubrica y regenera la flora intestinal. Expulsión de gases gástricos. Es un laxante por excelencia. Previene de divertículos en las paredes del intestino. Elimina toxinas y contaminantes. La linaza contiene en grandes cantidades de los dos

tipos de fibras dietéticas soluble e insoluble. Contiene más fibra que ningún grano.

Sistema nervioso: Es un tratamiento para la presión. Las personas que consumen linaza sienten una gran disminución de la tensión nerviosa y un sentimiento de calma. Ideal para personas que trabajan bajo presión, mejora las funciones mentales de los ancianos, mejora los problemas de conducta (esquizofrenia). La linaza es una dosis de energía

para tu cerebro, porque contiene los nutrientes que producen más neurotransmisores (reanimaciones naturales.)

Sistema inmunológico: Alivia alergias, es muy efectiva para el lupus. La semilla de linaza, por contener aceites esenciales omega 3, 6 y 9 y un gran contenido de nutrientes que requerimos constantemente, hace que nuestro organismo se enferme menos, por ofrecer una gran resistencia a las enfermedades. Contiene grandes



cantidades de rejuvenecedor, pues retiene el envejecimiento. La linaza es útil para el tratamiento de la anemia.

Sistema cardiovascular: Es ideal para acabar con la arterioesclerosis, elimina el colesterol adherido en las arterias, esclerosis múltiple, trombosis coronaria, alta presión arterial, arritmia cardíaca, asma, incrementa las plaquetas en la sangre. Previene la formación de coágulos sanguíneos. Es ideal para regular el colesterol malo. El uso regular de linaza disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Una de las características únicas de la linaza es que contiene una sustancia llamada prostaglandina, la cual regula la presión de la sangre y la función arterial y juega un papel importante en el metabolismo del calcio y energía. El Dr. J. H. Vane, ganó el premio Nobel de medicina, en 1962, por descubrir el metabolismo de los aceites esenciales Omega 3 y 6 en la prevención de problemas cardíacos.

Enfermedades inflamatorias: El consumo de linaza disminuye las condiciones inflamatorias de todo tipo. Se refiere a todas aquellas enfermedades terminadas en TITIS, tales como gastritis, hepa-

titis, artritis, colitis, amigdalitis, meningitis, etc.

Retención de líquidos: El consumo regular de linaza ayuda a los riñones excretar agua y sodio, la retención de agua (edema) acompaña siempre a la inflamación de tobillos, alguna forma de obesidad, síndrome-premenstrual, todas las etapas del cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Sistema sexual: Algunos médicos han encontrado que el aceite contenido en la linaza es el afrodisíaco natural. La causa física más común de impotencia y frigidez física se debe a un bloqueo de la circulación sanguínea en las arterias de la pelvis. La solución es limpiar las arterias en general lo cual se puede lograr con el consumo de linaza. Corrige algunos casos de esterilidad y peligro de aborto. Se recomienda el consumo de linaza durante el embarazo para que este sea menos problemático y el niño nazca saludable. Aminora notablemente los bochornos de la menopausia.

Condiciones de la piel y el cabello: Con el consumo regular de semillas de linaza usted notará como su piel se vuelve más suave y aterciopelada, es útil para la piel

seca y piel sensible a los rayos del sol. Es ideal para problemas en la piel, tales como: soriasis y eczema. Se recomienda también como mascarilla facial para una limpieza profunda del cutis. Acaba con el paño, manchas de acné, espinillas, etc. Es excelente para la calvicie. Esta es una buena noticia para los que sufren de calvicie. También es útil en el tratamiento de la caspa, úsala como jalea para fijar y nutrir tu cabello.

Diabetes: Favorece el control de los niveles de azúcar en la sangre. Esta es una excelente noticia para los insulina-dependientes.

Vitalidad física: Uno de los más notables signos de mejoramiento debido al consumo de linaza es el incremento progresivo en la vitalidad y en la energía. La linaza aumenta el coeficiente metabólico, y la eficacia en la producción de energía celular. Los músculos se recuperan de la fatiga del ejercicio.

Modo de empleo: Dos cucharadas soperas por día, se pulverizan, se mezclan con una taza de agua tibia, en un vaso de jugo de fruta o de avena, o bien sobre la fruta, o con yogurt; la pueden tomar personas de todas las edades.



El Rvdo. Pedro Nel Parra y su esposa, María Ernestina de Parra, ya cuentan con 52 años de vida matrimonial.

En el hermoso hogar que Dios le ha regalado le ha bendecido con 6 hijos, 23 nietos,

28 bis-nietos y un tataranieto.

Hace 47 años fue bautizado en el nombre del Señor Jesucristo, tiene 22 años de ministerio en la Iglesia Pentecostal Unida de Venezuela.

“SIEMPRE UNIDOS EN BENDICIÓN”

Ha pastoreado en Barrancas y La Concordia de San Cristóbal, Edo. Táchira. Actualmente pastorea en la Caramuca, Edo. Barinas; ejerciendo cargos por 8 años como Tesorero del Sector Sur Occidente II, y como Presbítero del mismo durante 2 años. También fue Presidente, Secretario y Tesorero de ABI-SOP por 8 años.

La Hna. Ernestina por 2 años trabajó como promotora de Damas, en el Sector Sur Occidente II.

Dios les ha dado fuerzas y la bendición para apoyar y salir adelante con el envío de 6 pastores a la obra y aperturando 2 obras; una en la Mula y la otra en Palmitas Corrales en el estado Barinas.

Por eso, y mucho más, le damos gracias al Señor por permitirnos conocer ese ejemplo de familia, trabajadora y bonita, y que permanezcan “Siempre Unidos en Bendición”.

¿Vanidad & Comodidad?

Las mujeres disfrutan comprando zapatos. Pueden tener docenas en los armarios y siempre quieren más. Mientras más altos, angostos y puntiagudos mejor. La comodidad y la salud de los pies, pasa a un segundo plano cuando se trata de estar a la moda y verse hermosas y atractivas. Pero piénsalo así: los pies soportan el peso de todo el cuerpo y al mismo tiempo te brindan un gran beneficio porque transportan a todo el cuerpo de un lugar a otro. Sin embargo, los pies son quizás una de las partes del cuerpo que menos cuidados reciben. Por eso, es importante aprender a elegir el calzado adecuado y evitarte problemas de salud.

Los zapatos altos y apretados contribuyen en gran parte a la aparición de las callosidades en los dedos y las plantas del pie, así como los juanetes, que no sólo no son glamorosos, también pueden causar dolor. Éstos son algunos de los resultados del uso de los tacones, pero pocas mujeres saben que el uso de tacones altos puede contribuir al desgaste del cartilago que existe en las articulaciones. Al acabarse este cartilago, los huesos rozan unos con otros generando desgaste de los mismos. Esta enfermedad es conocida como osteoartritis.

Si tienes sobrepeso debes tener aún más cuidado con

tus pies. Una cosa es permanecer sentada con tacones y otra muy distinta, es caminar con ellos. Al caminar, tus pies soportan casi cuatro veces el peso de tu cuerpo. Imagínate ese peso sobre tacones altos. Cuando estás en posición vertical, el talón es la parte del pie diseñada para soportar el peso de tu cuerpo. Cuando utilizas los zapatos altos todo el peso recae en la parte delantera de la planta del pie y sobre los dedos. Esto produce que los dedos de los pies se vayan deformando debido al peso que tienen que soportar.

Si eres diabética también debes tener mucho cuidado con el calzado que eliges. Los zapatos puntiagudos pueden causar presión en tus dedos, mientras que los zapatos altos no permiten que el pie encuentre una postura cómoda para descansar.

Pero los zapatos no sólo afectan a tus pies, sino a otras partes de tu cuerpo como a las rodillas y a la espalda. Algunos especialistas consideran que el usar tacones altos es un verdadero atentado contra la salud de las rodillas porque genera desgaste en esos cartílagos también. Por eso, antes de subirte en tus tacones altos, recuerda que la rodilla es una articulación muy compleja que cuando se ve afectada requiere de tiempo y esfuerzo para su recuperación.

La espalda tampoco se es-
capa del efecto dañino de



los zapatos de tacón. ¿Por qué? Al usar zapatos altos e incómodos, adoptas ciertos tipos de posturas tratando de aliviar el malestar y el dolor de tus pies. Muchas de estas posturas afectan tu espalda. Se recomienda evitar el uso de los tacones más altos de 4 centímetros o de 1.5 pulgadas. Esto ayuda notablemente a disminuir los dolores de la espalda. Si tu espalda te envía señales de auxilio, piénsalo dos veces antes de comprar tacones altos. Te evitarás un problema mayor.

Por último, no basta con que tus zapatos tengan un tacón bajo; tampoco se recomienda

que tengan el talón descubierto. El constante golpeteo de los zapatos en el talón produce lo que conocemos como espolón calcáneo. Que es una calcificación (depósito de calcio exagerada) en ese hueso que, cuando se complica con inflamación de los tejidos blandos causa dolor.

Si eres alta o bajita, siempre serás encantadora. Tu belleza y atractivo viene de tu interior. Antes de comprar zapatos piensa en tus pies; cuídalos y consiéntelos como al resto de tu cuerpo; pues la vanidad femenina no puede anteponerse a la salud, ni la belleza a la comodidad.

REUNIÓN ANUAL DE LÍDERES DEL DEPARTAMENTO DE DAMAS



Hna. Ruth de Molina, explicando el programa para el año 2011 titulado "Mujer llena eres de Paz"



Coordinadoras recibiendo instrucciones del Plan de Trabajo a realizar en cada Distrito



Gran alegría al compartir entre hermanos. La hermana Martha de Motha se muestra muy contenta disfrutando el almuerzo.



Hermanas de regreso al Salón de Conferencias en el Sambil de San Cristóbal.



Compartiendo juntos al finalizar la reunión en la Iglesia Central de Táriba. El hermano Jairo Molina dijo unas palabras, ...pero las hermanas estaban entretenidas disfrutando la comida.

Chispitas...

¿Sabes por qué el 30 de febrero no aparece en el calendario? Porque es el cumpleaños de Job. Pues el pidió al Señor: "Perezca el día en que nací".

Un niño regreso muy contento de la escuela dominical, pero su papá era incrédulo y al llegar de la iglesia el papá le pregunta: -¿Por qué estás tan contento hijo? El niño responde: -¡Porque hoy aprendí que Dios es grande! - ¿Por qué? Pregunta el padre. - Porque cuando Moisés huía del faraón, Dios abrió el mar en seco para que su pueblo lo cruzara y a faraón con su ejército los ahogó. El Papá dice: - No hijo, lo que pasó fue que la marea estaba baja. Y el niño exclamó: - ¡Hay papá entonces Dios es más grande, porque ahogó a un ejército con poquita agua!

Dos cristianos futbolistas se hicieron una promesa; que al morir el primero de ellos, regresaría a contarle si en el cielo se jugaba fútbol. Al pasar el tiempo murió uno y regresa a contarle al otro; lo despierta y le dice: Hermano te traigo desde el cielo dos noticias, una buena y una mala: La buena es que sí hay fútbol en el cielo.- ¿Y la mala? Pregunta el otro. ¡Que mañana te toca jugar a ti!

Niños, ¿a qué le tienen miedo? Pregunta el maestro de la escuela dominical para introducir el tema; Jaime respondió - "Yo le temo al malamen". El maestro extrañado le pregunta: ¿Qué es eso? Jaime lo mira y dice: - No estoy seguro... pero debe ser algo terrible maestro, porque mi mamá dice siempre al terminar cada oración "y libranos del mal-amén".

La maestra discutía con un estudiante cristiano y le decía: - ¡Es que está científicamente comprobado que un pez no se puede tragar a una persona y quedar vivo. José le dice: - Maestra la palabra de Dios dice que el pez se tragó a Jonás y luego lo vomitó vivo. Ella responde: - Científicamente eso no es posible, yo no lo creo. José enojado le contesta: Cuando yo muera y vaya al cielo, le preguntaré a Jonás. La maestra irónicamente le dice: - ¿Y qué pasaría si ese tal Jonás no está en el cielo, sino en el infierno? El joven le contesta enérgicamente: ¡Entonces a usted le tocará preguntarle!

La luna le pregunta al sol: ¿Tan grande que eres y no te dejan salir de noche?

CÓMO SABER SI NO HEMOS CRECIDO ESPIRITUALMENTE:

- Cuando tardamos media hora en conseguir la Biblia.
- Cuando creemos que San Nicolás era uno de los doce apóstoles.
- Cuando nuestros salmistas favoritos son Shakira, Chino y Nacho.
- Cuando las faldas se nos encorven tanto que parecen minifaldas.
- Cuando nos congregamos sólo por televisión o internet.

- Cuando jugamos a la lotería en el nombre de Jesús.
- Cuando a nuestras niñas las vestimos como si no fueran creyentes.
- Cuando creemos que la Biblia dice: "Cúdate que yo te cuidaré".
- Cuando salimos corriendo a cambiarnos la ropa porque el pastor llegó de visita.
- Cuando sabemos todos los chismes de la iglesia, pero no estamos enterados de los proyectos.

- Cuando decimos: "Si Dios quiere y la virgen".
- Cuando nos escapamos a pedir oración en "Pare de sufrir".
- Cuando ayunar nos da alergia, orar hinchazón y leer la Biblia picazón en los ojos.
- Cuando el sueldo no nos alcanza para diezmar.
- Cuando no recordamos el nombre de nuestro pastor.
- Cuando no sabemos en qué nombre fuimos bautizados.

Desarrollo del Programa Nacional "MUJER ¡LLENA ERES DE PAZ!" AÑO 2011

1.- Al comenzar el mes de marzo decoraremos el hogar y las habitaciones de nuestros hijos adolescentes y jóvenes con afiches bíblicos alusivos a la paz. Debemos ambientar también el espacio de la iglesia.

2.- Cada mañana en todos los hogares durante el mes realizaremos la oración con la bendición sacerdotal y terminaremos bendiciendo a toda nuestra familia con las palabras "y ponga en ti paz".

3.- El 8 de marzo es el Día de la Mujer, realizaremos una caminata en cada sector promocionando la paz que Dios da, con pancartas, afiches y el eslogan "Mujeres llenas de Paz". Cada coordinadora sectorial buscará el sitio más adecuado para la realización de la actividad.

4.- Se buscará un día por semana para compartir un entretenimiento que será un crucigrama para realizarlo en familia, 1 por semana con escritos que hablen de paz, la madre tendrá unas chupetas, caramelos, gelatinas o helados en vasitos para compartir, pues todos serán ganadores del juego o entretenimiento.

5.- En ese mes todas las congregaciones realizarán cultos especiales de Damas con temas de predicaciones que nos motiven a la paz.

Cada día hablaremos de paz, conversaremos en paz, y por supuesto actuaremos con paz, nuestra actitud irá tomada de la mano con la enseñanza. Vivimos tiempos de mucha ansiedad, estrés, pleitos, malos entendidos, etc. Nosotras tenemos la paz que

el mundo necesita, vamos a compartirla y el resultado para todos será excelente.

Les invito a aprovechar el día 21 de septiembre que mundialmente se celebra el Día de la Paz; aunque nosotras sabemos que en Cristo todos nuestros días son de paz. Ese día se organizará un ayuno por sector, donde todas las esposas de pastores y congregaciones estaremos orando declarando paz y bendición sobre nuestras vidas, familia e iglesias; levantando de manera especial un clamor por nuestro país, que tanto lo necesita.

Este programa está organizado sólo para el mes de marzo y un día de septiembre, pero procuremos que nos beneficie por siempre en el nombre de Jesús, Señor de nuestras vidas y príncipe de paz.

"Y la paz de Dios gobierne en nuestros corazones, a la que asimismo fuisteis llamados en un solo cuerpo; y sed agradecidos". "Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres; sabiendo que del Señor recibiréis la recompensa de la herencia, porque a Cristo el Señor servís".

Colosenses 3:15, 23-24.

Luego continuaremos con el trabajo de nuestros Congresos Distritales para la mujer y la familia; a cargo de las Coordinadoras Distritales, con el apoyo de las Coordinadoras Sectoriales; titulado: "Y la Paz de Dios gobierne en tu vida", estos congresos han traído muchas bendiciones y esperamos mayores para el año 2011. Amén.

**Cuenta Bancaria del
Departamento Nacional de Damas:
Banco Mercantil, Cuenta de Ahorros
Numero: 01050063017063014374
a nombre de Yesenia de Quiros
o Ruth de Molina**

Librería "Sol de Oriente"

Distribuidor Autorizado de Agendas
y Revistas

"Mujeres con Propósito"

**Hno. Julio Durán, Cel. 0416-8610325
0416-2696757, Maracaibo, Edo. Zulia**