

Legión Blanca de Servicio Cristiano



Tus sendas van Señor
Do está el dolor,
Abarcan tierra y mar,
En extensión.
Y quien por ellas va,
La gente lo verá
Sirviendo a ti, Señor,
SIRVIENDO A TI.



DIRECTORIO:

GABINETE GENERAL

Obispo José Antonio Garza Castro

COORDINACIÓN NACIONAL DE PROGRAMA

Pbro. Carlos Samuel Flores Chávez

ÁREA NACIONAL DE DESARROLLO CRISTIANO

Pbro. Enrique Machorro Ledo

COLABORADORAS INTERNAS LBSC:

PRESIDENTA NACIONAL

María Esther Dórame Villanueva

PRESIDENTA COMISIÓN NACIONAL DE LITERATURA

D.G. América Yolanda Chávez Puente

Diseño Gráfico

EDICIÓN Y REDACCIÓN

M.A. María Eugenia Rodríguez Pardo, Editora

L.C.C. Brenda S. Romero Grimaldi, Coeditora.

PRESIDENTA CONFERENCIAL, CAM

Margarita Martínez León

PRESIDENTA CONFERENCIAL, CANCEN

Mtra. Beatriz Elena García Armendáriz

PRESIDENTA CONFERENCIAL, CANO

Tec. Wendy Ivett Rosales Flores

PRESIDENTA CONFERENCIAL, CASE

M.C. Olivia Zacarías Yeverino

CORRESPONSALES:

Psic. Sarahí Vázquez Uranga, CANO

ASESORES

EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. María Elena Silva Olivares

Ing. Martín Larios Osorio

L.C.C. Brenda S. Romero Grimaldi

DOCTRINA Y TEOLOGÍA

Pbro. Bernabé Rendón Morales

Equipo Interdisciplinario Desarrollo Cristiano

Pbro. Ricardo Omar Escarzaga Carrizosa

Pbro. Cruz Hernández Vargas



Boletín Nacional de la
Legión Blanca de Servicio Cristiano
de la Iglesia Metodista de México, A.R.



COLABORADORES EXTERNOS:

¿Cómo leer las Escrituras?

Pbro. Jefté Cepeda Hernández.

Mujer de Job.

Pbra. Eglá Jemimah Chávez Rangel.

Metodistas de hoy.

Pbra. Erinna Flores Villareal.

Jesús nuestro modelo.

L.T. Cynthia Lorena Lechler Martínez.

Evangelismo desde la perspectiva de Jesús.

Pbro. I. Noé Sánchez Molina.

Enfermedades del Corazón.

Dr. Raymundo Muñoz González.

Momentos con mi hija.

M.T.C. Karenly Elizondo García.

Cuándo la depresión entra en casa.

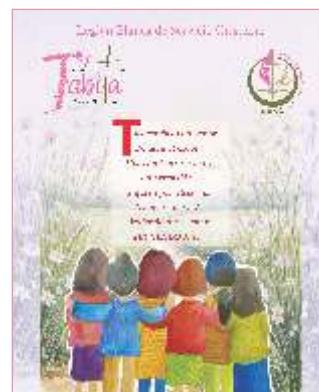
L.C.C. Brenda Romero Grimaldi.

Alimentación saludable.

N.C.E. Rebeca Denis Sotelo de León.

Actividad física en el adulto mayor.

Dra. Ivonne Gutiérrez Castillo.



NUESTRA PORTADA

El bello himno "Sirviendo a Ti" fue escrito por el doctor Vicente Mendoza especialmente para la Legión Blanca. Su letra nos inspira a entregarnos en el servicio a nuestro Dios a través de servir a los demás.

| | |
|---|----|
| Introducción | |
| Editorial | 5 |
| Teología | 7 |
| Mujeres de la Biblia | 9 |
| Doctrina | 12 |
| Oración en Acción | 14 |
| Mujeres Cristianas Sobresalientes | 17 |
| Evangelización | 19 |
| Salud de la Mujer | 21 |

LA LEGIONARIA ACTUAL

| | |
|--|----|
| Familia “Momentos con mi hija”..... | 23 |
| Familia “Cuándo la depresión entra en casa”..... | 25 |
| Meditación para el Camino | 27 |
| Cocina Saludable | 28 |
| Ecología | 29 |
| Cultura | 31 |
| Moda y Belleza | 34 |
| Finanzas | 36 |
| Esparcimiento | 37 |
| Legionarias por México | 38 |

MES DEL ADULTO MAYOR

| | |
|---|----|
| Alimentación Saludable | 39 |
| Actividad Física en el Adulto Mayor | 41 |

EVENTOS, AVISOS Y MÁS

| | |
|------------------------------|----|
| Eventos Conferenciales | 44 |
| Eventos Nacionales | 61 |
| Próximas Actividades | 63 |

INTRODUCCIÓN

Gracias por dedicarnos espacio de su valioso tiempo para leer el contenido de nuestra edición No. 12 que, como siempre, lo hemos elaborado pidiendo la dirección del Señor para incluir artículos que sean de bendición, agrado y utilidad para nuestras lectoras y nuestros lectores.

En este número encontrarán una gran diversidad de temas como Teología, Doctrina, Evangelización, Mujeres de la Biblia, Salud de la mujer, Familia, Ecología, Cultura general, etc. También, por ser agosto el mes dedicado al adulto mayor, incluimos varios artículos enfocados a la salud de las personas en esta importante etapa de la vida. Asimismo, como en cada edición, las actividades que desarrollamos las legionarias a nivel nacional son parte importante de ellas.

Esperamos que disfruten la lectura de cada uno de los artículos y cualquier comentario o sugerencia será bienvenido para enriquecer nuestras próximas páginas. Los pueden enviar a la siguiente dirección: boletin.tabita@gmail.com

Reciban la más cordial bienvenida. El Señor les bendiga.

Equipo de trabajo del Boletín Tabita.



SE SOLICITAN LÍDERES ¡ESTAMOS CONTRATANDO!

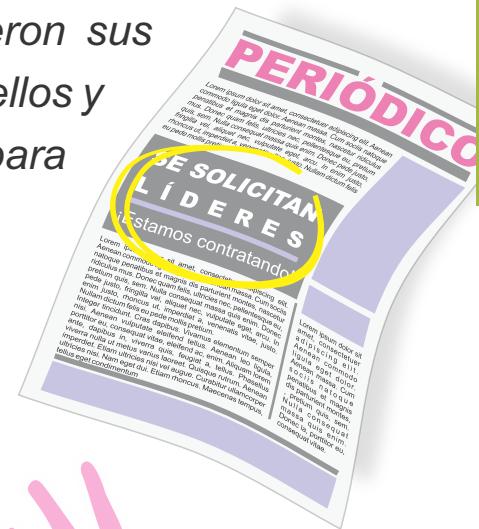
*"Mientras llego a visitarte, sigue leyéndoles la Biblia a los miembros de la iglesia, y **no dejes de animarlos ni de enseñarles**. No dejes de usar las capacidades especiales que Dios te dio cuando los líderes de la iglesia pusieron sus manos sobre tu cabeza. El Espíritu Santo habló con ellos y les ordenó hacerlo. Haz todo eso y dedica tiempo para ello, para que todos vean que cada día eres mejor".*

1 Timoteo 4:13-15 (TLA)

Recientemente en una reunión de administradores de mi iglesia, mi Pastor, el Pbro. Fernando López Reyes, leyó esta porción bíblica y a través de su reflexión nos habló de la responsabilidad de mantenernos fieles, ya que hemos sido llamados a servir a Jesús, y nos exhortó a animarnos unos a otros estando el año, casi por terminar.

Si bien en nuestras iglesias van concluyendo los trabajos de la Escuela Cris-tiana de Vacaciones y todavía estamos en "modo verano", sabemos que termi-nando agosto veremos banderitas mexicanas por todos lados, pan de muerto en todas las panaderías y empezaremos a sentir que se nos hace tarde para com-prar adornos navideños, es inevitable.

Sin embargo, creo que esto en lugar de hacernos sentir desánimo nos debe hacer recargar la pila para lo que viene, Culto Patrio, Adviento, Navidad y Año Nuevo. Son celebraciones esenciales en nuestra vida de Iglesia, y, como mujeres, pertenecientes o no, a una organización, debemos estar preparadas a recibir alguna invitación que se nos haga para dirigir la preparación de estos cultos y festividades.





A menudo, cuando nos preguntan si queremos participar como directoras o presidentas en alguna comisión o área, o en la organización de algún evento tendemos a declinar el rol de liderazgo, claro que siempre está bien decir "pero cuenta conmigo, ahí me dices en qué te ayudo", ¿por qué será que preferimos mantener un perfil más bajo? Si colaborar como líder también tiene que ver con el servicio, ¿o será que nos da miedo no cumplir con las expectativas de la comunidad?, esto no debería pasar ya que la Iglesia tiene la responsabilidad de ser un espacio de apoyo y aliento, un lugar en el que se debe reconocer y valorar el esfuerzo de todos y todas, y en ese sentido deberíamos estar confiadas en que nuestro trabajo y sus resultados serán recibidos con amor.

No importa si es la primera vez que tomamos el timón, ya que nuestras ideas, nuestra pasión y nuestro espíritu de servicio son justo lo que se necesita. Estas oportunidades son un llamado a usar los talentos que Dios nos ha dado para servirle de una manera nueva y significativa.

Por otro lado, creo que saber ser líder conlleva responsabilidades: integrar un equipo que trabaje en armonía y conducir a un grupo de personas, es un reto. Un acierto es alejarnos de ese deseo de querer hacer todo por nuestra cuenta, y no porque no confiemos en la habilidad de los demás, sino porque pensamos que la única forma de que algo salga perfecto es si lo hacemos nosotras mismas. Esta mentalidad, a la larga cansa, nos puede generar un gran desgaste físico y mental. Cuando decidimos cargar con todas las responsabilidades, podemos caer en la trampa de la microgestión, revisando cada detalle, y, en el peor de los casos, rehaciendo lo que otras ya han hecho. Sin darnos cuenta, esto se convierte en una barrera que no solo nos limita, sino que también evita que las demás crezcan y se sientan valoradas.

Aprender a delegar no es un signo de debilidad, sino de inteligencia y fortaleza. Confiar en las demás y en sus capacidades puede ser difícil. Sin embargo, cuando permitimos que otras se hagan cargo de una tarea, estamos abriendo la puerta a nuevas perspectivas y a soluciones que quizás no habíamos contemplado. Al final no todo tiene que ser perfecto pero si hecho con dedicación y compromiso.

Que nuestro propósito para el resto del año y los venideros sea ¡Liderar con gozo!



D.G. América Y. Chávez Puente

¿CÓMO LEER LAS ESCRITURAS?



Existe un enunciado teológico sobre las Escrituras que nos expresa su naturaleza: "La Biblia es y contiene la Palabra de Dios". Este enunciado engloba la dificultad a la que nos enfrentamos al leer e interpretar la Biblia, porque ésta no es del todo un libro que se analice bajo el escrutinio de la mente del ser humano y las herramientas literarias que generalmente son usadas para la interpretación de textos; pero tampoco es del todo un libro espiritual que solo se entienda en la perspectiva de la esperanza de una revelación divina que no implique nuestro raciocinio.

La Biblia es la Palabra de Dios porque es un libro inspirado por Él para darse a conocer y mostrar su voluntad a su pueblo. Comprendemos entonces que leer las Escrituras nos lleva a conocer más de Dios, de su persona, de su carácter, de su obra y de su voluntad. Por este motivo, el inicio del proceso de lectura e interpretación de la Biblia se da a través de la espiritualidad, orando a Dios para que nos dé sabiduría para conocerlo y para reconocer lo que Él quiere hablar a nuestras vidas. Aquel cuyo Espíritu inspiró las Escrituras puede tocar nuestra mente y corazón para abrir nuestro entendimiento a su revelación.



Siempre al leer la Escritura nuestra mente debe estar preparada para preguntarnos "¿Qué nos enseña este texto sobre Dios?" Para así comenzar a interpretar bajo el descubrimiento de la revelación divina. Leer la Biblia va más allá de un proceso de solo lectura superficial o de una rutina para cubrir ciertos planes de lectura; leemos la Biblia con el firme propósito de conocer más a Dios.

Volviendo al enunciado teológico inicial, éste expresa que la Biblia contiene la Palabra de Dios. En círculos teológicos esta frase ha generado controversia porque se cree que menoscaba la autoridad de la Biblia al no verla como totalmente la Palabra de Dios, permitiendo visibilizar partes donde se reconoce la perspectiva humana en el texto bíblico. Sin embargo, lo que esta frase hace es reconocer la participación del ser humano en la revelación de Dios.

MUJER DE JOB

"En el espacio de un solo libro nuestro conocimiento de Dios, del hombre y sus relaciones ha crecido... porque el autor ha empeñado su genio literario y religioso en sacudir viejos esquemas explorando en profundidad. El libro de Job es un libro singularmente moderno, provocativo, no apto para conformistas" Alonso Schökel¹

El autor del libro de Job, proyecta con genialidad la forma y la evolución de "el concepto que tenemos de Dios", sobre la retribución en un ambiente donde se pensaba que nadie sirve a Dios sin esperar nada a cambio.

¿Job teme a Dios y es intachable porque Dios lo bendice? A partir de esta pregunta, se desarrolla un relato con una estructura poderosa: un escenario doble, personajes bien definidos y diálogos intensos y apasionados.

El autor centra toda la atención en Job. Todos lo observan: Dios, el Satán, su esposa, sus amigos y, finalmente, el lector. Así, Job se convierte en el espejo donde también nosotros mismos confrontamos nuestra propia comprensión de Dios y del sufrimiento humano.

Esta premisa central se presenta desde el prólogo del libro de Job, y se revela de manera particular en el diálogo entre Dios y el Satán (el acusador).

Dios: -¿Te has fijado en mi siervo Job? Es el mejor hombre en toda la tierra; es un hombre intachable y de absoluta integridad. Tiene temor de Dios y se mantiene apartado del mal. (Job 1.8 NTV)

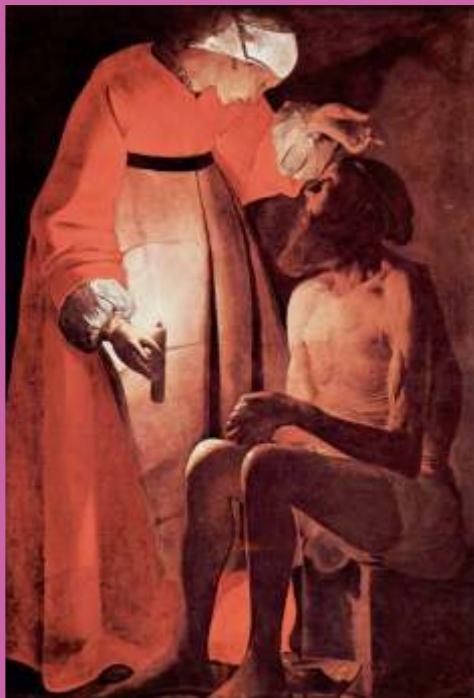
El Satán: -Sí, pero Job tiene una buena razón para temer a Dios: siempre has puesto un muro de protección alrededor de él... (Job 1.9-10 NTV)

Es Dios quien se atreve a sacudir tanto al Satán como al ser humano para revelarse tal como es. Este drama no permite la indiferencia: nos interpela como lectores y nos arrastra a una historia de sufrimiento tan intensa que confronta nuestras propias preguntas existenciales. ¿Quién es Dios?, ¿quiénes son los que sufren?, ¿por qué a los buenos no siempre les va bien?, ¿por qué me sucedió esta tragedia?, ¿es Dios quien permite que yo tenga esta enfermedad? Entonces, esta historia deja de ser solo de Job, se convierte en la nuestra y en nuestra propia experiencia ante el dolor.



Este drama de sufrimiento confronta nuestras propias preguntas existenciales. ¿Quién es Dios?, ¿quiénes son los que sufren?, ¿por qué me sucedió esta tragedia? Entonces, esta historia deja de ser solo de Job, se convierte en la nuestra y en nuestra propia experiencia ante el dolor.

Con esta idea en mente es desde donde quiero invitarles a explorar y descubrir sobre la mujer de Job. En el capítulo 1, su figura no aparece de forma directa, solo sabemos de su existencia porque se mencionan los hijos e hijas de Job, lo que implica su presencia como madre. Y en el siguiente capítulo, cuando Job ya ha perdido sus bienes, a sus hijos e hijas, sus siervos, su ganado y finalmente su salud, es que ella irrumpre en escena con una breve pero contundente intervención:



Georges de La Tour "Job burlado por su mujer" 1625-1650.
Museo Departamental de Arte Antiguo y Contemporáneo. Épinal, Francia.

"¿Todavía intentas conservar tu integridad? Maldice a Dios y muérete". (Job 2.9 NTV)

Y Job le responde:

"Hablas como una mujer necia. ¿Aceptaremos sólo las cosas buenas que vienen de la mano de Dios y nunca lo malo? (Job 2.10 NTV)

Si nos adentramos un poco más a la narración y tratamos de tener la perspectiva de la compañera del protagonista, nos va a ser claro visualizar que la esposa de Job también sufrió las mismas pérdidas devastadoras que él. Fue una madre que vio morir a sus hijos e hijas, y que, de un momento a otro, se quedó sin sustento. Su esposo, además, cayó enfermo, y ella -cargada de dolor y sin ningún recurso- tuvo que cuidarlo, consolarlo y sostenerlo. Ella está presente en la historia y no podemos permitirnos juzgar este personaje, sin considerar su aporte a esta extraordinaria obra poética.

Quienes somos mujeres, podemos preguntarnos: ¿cómo reaccionarías ante un escenario así?

De un golpe, Job y su esposa se ven sumidos en el sufrimiento más desgarrador. La pérdida lo ha cubierto todo, y lo único que les queda es el dolor. En esta escena, Job está sentado sobre un montón de cenizas, semidesnudo, cubierto de llagas que supuran y le causan una comezón insopportable. Es una imagen densa, cargada de dolor físico y existencial.

Y junto a él, podemos imaginarla a ella, su compañera. Una mujer rota por dentro, pero aún de pie. Con todo ese dolor a cuestas, permanece a su lado. Tal vez se le acerca en silencio, tal vez le pregunta cómo puede ayudar, o quizás simplemente se sienta cerca y llora. Probablemente su alma está llena de enojo, de desesperación y de una tristeza que ya no cabe en el cuerpo. Está agotada. Entonces, se acerca una vez más a su esposo y le dice: "Ya ríndete. Esto no es vida." (ver Job 2,9).

Pero en esas palabras, tal vez no hay sólo reproche, sino también una confesión de su propio derrumbe. Ella también se está rindiendo. Ya no quiere seguir viviendo. Lo único que la sostiene es el amor que siente por su esposo; no quiere abandonarlo, aunque ya no tiene fuerzas. Y lo más doloroso: parece que Dios guarda silencio también para ella.

La esposa de Job representa a muchas mujeres que, en medio del sufrimiento, no sólo acompañan a otros, sino que cargan con su propio duelo sin espacio para expresarlo. La mujer de Job no tiene nombre, no tiene diálogo largo, no tiene consuelo. Es símbolo del sufrimiento silencioso de tantas mujeres a lo largo de la historia, cuya desesperanza también forma parte de la historia de la salvación. Desde otra perspectiva, Ivone Gebara, teóloga feminista, nos invita a mirar estos textos no con los ojos del juicio doctrinal, sino desde la compasión. Ella argumenta que Dios no está solamente en la respuesta teológica correcta, sino también en los gritos, en el silencio, en la rabia y en la desesperanza humana. (Gebara, 2002).²



1 Schökel, L. A. (1971). Job. En Los libros sagrados (Vol. VIII). Ediciones Cristiandad.

2 Gebara, I. (2002). El rostro oculto del mal: Una teología desde la experiencia de las mujeres. Madrid: Editorial Trotta.

Ella es símbolo de tantas mujeres que acompañan el dolor desde la invisibilidad, que sostienen cuando ya no hay fuerza, que siguen de pie aun cuando su mundo se ha derrumbado. Sus palabras en todo el libro revelan y expresan la fragilidad humana y nos invita a ampliar nuestra teología.

Ninguno de nosotros debiéramos ser juzgados en como respondemos en el dolor, sino acompañados, porque en algún momento de ese camino tan doloroso del sufrimiento, nuestro conocimiento sobre Dios será más profundo y pronunciaremos palabras tan hermosas que, a mi parecer, también expresan el sentir de la mujer de Job:

**hasta ahora sólo había oído de ti,
pero ahora te he visto con
mis propios ojos.
me retracto de todo lo que dije,
y me siento en polvo y ceniza
en señal de arrepentimiento.
JOB 42:5-6 ntv.**



-Lic. en Teología por el Seminario Metodista Juan Wesley en Monterrey, N.L.

-Diplomado en Pastoral Educativa, UCEL Buenos Aires, Argentina.

-Cofundadora y directora de la EcoAldea Tierra Nueva, un centro de aprendizaje de permacultura y espiritualidad, ubicada en la sierra mixteca en el estado de Puebla.

-Actualmente a cargo del Área de Consejería en la Universidad Metodista Madero, Puebla.

METODISTAS DE HOY¹

1 PRIMERA PARTE

El 24 de mayo pasado recordamos el día del "Corazón Ardiente" cuando en el año de 1738 el Reverendo Juan Wesley, inglés fundador del metodismo tuvo su experiencia de salvación, y me preguntaba, como metodistas que somos, ¿cuánto conservamos del resultado de esa experiencia que cambió un país y se extendió por todo el mundo? ¿Sabemos lo que es el metodismo y qué conlleva ser metodista? Recordar un poco los conceptos básicos de nuestra denominación nos será provechoso.

Hablemos de Doctrina:



1750-1800/JOHN WESLEY/OIL ON CANVAS/BOARD PAINTING/PORTRAIT/WSLEY'S CHAPEL

I.- LA REDENCION UNIVERSAL.- El metodismo enseña que la expiación de Cristo es universal en cuanto a su extensión suficientemente amplia para cubrir todos los pecados de los hijos de Adán desde el principio hasta el fin de los tiempos. El sacrificio de Cristo, tiene valor infinito y suficiente para expiar los pecados de toda la raza humana y a eso se le destina.

Calvinismo: Sólo los elegidos por decreto; la salvación es específica y limitada; ni universal ni infinita.

Metodismo: La salvación no depende de un decreto divino, sino de la voluntad o no voluntad de cada persona en particular para sujetarse a las condiciones evangélicas de la salvación.

Base bíblica: He.2:9; Tito 2:11; 1^a Jn. 2: 2; Jn. 3:16; 1^a.Tim. 2:3-4.

- a) Si Cristo murió por todos los hombres, se establece el deber de creer en él como Salvador. Mt. 16:16; Jn. 3:18.
- b) En armonía con el plan universal de salvación, los ministros del evangelio están autorizados a predicar una salvación gratuita para todos los hombres Mr. 16:15; Ap. 22:17; Mt. 11:28; Jn.6:37.
- c) Dios siempre quiere salvar a los hombres y se lamenta que éstos no le permiten hacerlo. Mt. 23:37; 1^a. Tim. 2:4.
- d) La conciencia propia te dice que eres el autor de tus pecados y por consecuencia del castigo que de ellos proviene.

II.- EL ARREPENTIMIENTO.- Nuestra iglesia enseña que el arrepentimiento personal hacia Dios y la fe hacia nuestro Señor Jesucristo aparecen siempre unidos en la Biblia. El arrepentimiento requiere de la gracia de Dios que precede a la fe salvadora del individuo, capacitándolo para responder al llamado divino y la fe implica un arrepentimiento previo. Ambos son producidos por la gracia preliminar del Espíritu Santo, pero no son perfeccionados sin la cooperación del hombre. El arrepentimiento es un medio y la fe una condición para la salvación. Un corazón quebrantado, una sensación clara de pecado prepara el alma para aceptar a Cristo como el único Salvador, tal estado de ánimo conduce a una confesión de pecado amplia y sincera y a una reforma. Esta reforma implica dos cosas: 1.- abandonar el pecado 2.- un esfuerzo serio para obedecer. Mandamiento: dejar de hacer lo malo y aprender a hacer el bien. El arrepentimiento es un deber u obligación impuesta a todos los hombres. Hch. 17:30; Mt. 3:2; Hch. 2:38; Is. 55:7; Ez. 18:30; Lc. 13:3.

III.- LA JUSTIFICACION.- Igualmente, nuestra iglesia enseña que la justificación es el acto judicial por medio del cual se aplica al pecador que cree en Cristo el beneficio de la expiación librándolo de la condenación de sus pecados, poniéndolo en un estado favorable, y tratándolo como justo. Ser justificado es ser perdonado y recibido en el favor de Dios. Justificación, perdón y libramiento de pecado vienen a ser sustancialmente lo mismo en la teología metodista.

Causa originaria, el amor de Dios; causa meritoria, la expiación de Cristo; causa instrumental, la fe personal del creyente. Jn 3:16; Hch. 13:39; Ro. 3:28; Ro. 4:5; Ro. 5:1 y Ro. 10:4.

El árbol de la fe que justifica es conocido por sus frutos de las buenas obras.

IV.- LA REGENERACION.- La Iglesia Metodista enseña que la regeneración es el nuevo nacimiento, la obra del Espíritu Santo por el cual experimentamos cambio de corazón; ser traídos de muerte a vida y participar de la naturaleza divina. La causa eficiente es el Espíritu Santo por el cual experimentamos cambio de corazón, ser traídos de muerte a vida y participar de la naturaleza divina. Jn. 3:3; Ef. 4:24: 2^a.Co. 4:17.

Regeneración: Liberación del poder del pecado. La justificación se da en la corte del cielo, es objetiva. Regeneración: obra efectuada por el Espíritu Santo dentro del alma del creyente, es subjetiva; La persona regenerada es un santo en embrión.

1 Historia, Doctrina y Gobierno de la Iglesia Metodista de México, Dirección de Literatura y Comunicaciones de la Iglesia Metodista de México, Puebla, Pue. Junio 1988.

Pbra. Erinna Flores Villarreal, nació en Hidalgo, N.L., es Químico Farmacéutico Biólogo por la Facultad de Ciencias Químicas de la U.A.N.L., Lic. en Teología del Seminario Juan Wesley, ordenada como Presbítero Local. Idiomas: español, inglés, francés y alemán. Miembro de número de la Sociedad de Estudios Históricos del Metodismo en México. Es feligrés de la Iglesia de El Mesías de Monterrey, N.L. donde es maestra de Escuela Dominical del grupo de adultos. Casada, cuatro hijos, cinco nietas.



Pbra. Erinna Flores Villarreal

JESÚS NUESTRO MODELO

Una de las armas con las que contamos los cristianos, que no es física, que va más allá de lo natural y que cambia las circunstancias abrumadoras e imposibles en victoria o bendición, es la oración.

La oración es un arma primordial en nuestro diario vivir, en donde conectamos con nuestro Creador, siendo una comunicación abierta, honesta y agradable. En la oración te expresas tal cual eres, sin facetas ni tabús y descubres lo frágil o delicado de tu existencia y, a la vez, te es revelado lo fuerte y resistente que eres al lado del Señor en esa comunión. En ese tiempo apartado para la oración en el que te conectas en intimidad con el Señor, tu espíritu se fortalece, dando como resultado la seguridad de bienestar ante cualquier adversidad.

Así mismo, en nuestro amado Jesús encontramos un gran modelo de cómo orar. Él nos enseña cómo caminar en este trayecto de vida. A través de los Evangelios, observamos las diferentes formas en las que Él oraba.

La Biblia menciona: *Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba.*¹ Aquí Jesús nos da a conocer una herramienta importante al estar en oración. Levantarse muy temprano para apartar tiempo con Dios en la oración fortalece tu relación con el Señor. Ir a un lugar aparte, separado de la rutina, los quehaceres del día a día donde solo es una cita entre tu y Dios, vienes a enfocar tu mente alma y espíritu en esa agradable plática sin interrupciones.

También encontramos que: *Mas él se apartaba a lugares desiertos, y oraba.*² ¡Pero en versículos anteriores se nos muestra que tuvo mucha actividad y trabajo! Había pasado la pesca milagrosa, al seguir en una de las ciudades sanó a un hombre lleno de lepra, y al realizar estos milagros su fama se extendía y se reunía mucha gente para escucharle y para que les sanase de sus enfermedades, pero aun así Jesús daba prioridad a buscar lugares desiertos y orar.



Estos pasajes nos enseñan lo importante y necesario que es apartar un tiempo para el Señor. Es recomendable que todos tengamos esta práctica ya que será de beneficio a nuestra vida espiritual.

Otro punto importante es que Jesús oraba también toda la noche. *"En aquellos días él fue al monte a orar, y pasó la noche orando a Dios. Y cuando era de día, llamó a sus discípulos, y escogió a doce de ellos, a los cuales también llamó apóstoles."*³ El evangelista Lucas nos muestra que Jesús, antes de tomar decisiones importantes, buscaba la sabiduría y guía de Dios. Cada vez que tengamos situaciones que determinen nuestro caminar, no dudemos en consultarla con el Señor.

Por otra parte, al estar en compañía de sus discípulos apartaba un tiempo y un espacio para platicar con el Padre. Estando en el Getsemaní les dijo a sus discípulos que oraran para que no entraran en tentación, entre tanto que él se alejaba un poco, dobraba sus rodillas y oraba. ¡Que hermoso es descubrir cómo la palabra nos muestra la gran prioridad de orar en todo momento, especialmente si te encuentras en una situación difícil, jaun acompañado de personas cercanas! También descubrimos en este pasaje que debes orar en tus momentos más oscuros, en el vers. 42 nos muestra a Jesús decir *"Padre, siquieres, pasa de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya"*. Él se encontraba en gran agonía al igual que en un gran diálogo con el Padre e incluso apareció un ángel para fortalecerle.⁴

Igualmente, Jesús nos enseña a orar, principalmente a través del "Padre Nuestro", y mediante el ejemplo de su propia vida de oración. Él muestra cómo orar con sinceridad, enfocándose en su relación con Dios y buscando su voluntad.⁵

Pero podemos ver a través de la Escritura que Jesús no solo oraba, sino que llevaba su oración a la acción, siendo impulsado por la misericordia y el amor hacia el pueblo, hacia la humanidad.

Sus acciones fueron tales como sanar enfermos, resucitar muertos, realizar milagros, restaurar vidas, proveer de alimento y, principalmente, la mayor acción que determina nuestro destino fue su muerte y resurrección que nos trae salvación y vida eterna a todo el que cree.

Al igual que Jesús, debemos orar y accionar. Podríamos ayudar a personas que se encuentren en situaciones de gran necesidad afectiva, emocional o económica. Un ejemplo son las madres buscadoras.





6

Pero, ¿quiénes son las madres buscadoras? Son mujeres que buscan a sus familiares que han desaparecido. Debido a la falta de respuesta de las autoridades, se encargan de buscar a sus seres queridos por su propia cuenta en terrenos baldíos o fosas clandestinas, luchando por encontrar justicia. Es una situación que afecta a muchas familias en México.

Una de las maneras en las que podemos ayudar a las madres buscadoras en México, sería brindando apoyo legal, psicológico o recursos económicos. Se puede lograr esto a través de donaciones, difusión en redes sociales, o también, participando en jornadas de búsqueda.

Ofrecer espacios donde las madres puedan expresar sus emociones y recibir apoyo espiritual y oración para fortalecer sus corazones y encuentren el descanso en el Señor.

El pasado mes de marzo en la Iglesia Metodista San Pablo de Torreón, Coah., se tuvo la visita del colectivo Grupo Vida formado por personas que tienen un común denominador: un familiar ausente. Fue un culto especial con lecturas, himnos, alabanza y el mensaje de la Palabra adecuados para la ocasión. Al final hubo un momento de gran bendición en el que la congregación estuvo orando por las y los integrantes del Grupo Vida y, posteriormente, se fundieron en un abrazo tratando de transmitirles el amor, la paz y la esperanza en el Señor que sus afligidos corazones tanto necesitan para afrontar la terrible tragedia por la que están atravesando debido a la ausencia de sus seres amados. También hubo una aportación económica significativa.

Es fundamental orar, pero al igual que Jesús, accionar, así estaremos siguiendo sus pasos.



7



1 Marcos 1:35 RV1960

2 Lucas 5:16 RV1960

3 Lucas 6:12-13 RV1960

4 Lucas 22:39-43 RV1960

5 https://www.google.com/search?q=jesus+nos+ense%C3%B1a+a+orar&sca_esv=9e22b71ed321183e&

6 y 7 <https://elevangelistamexicano.org/2024/03/15/visita-del-colectivo-grupo-vida-resena/>

Cynthia Lorena Lechler Martínez es Licenciada en Teología egresada del Seminario Metodista Juan Wesley de Monterrey, N.L. Actualmente, es miembro activo, participando en predicaciones, estudios bíblicos y en la Escuela Cristiana de Vacaciones en el Templo Príncipe de Paz de Piedras Negras, Coahuila del Distrito Felipe de la CAO.

ANDREÍTA, LEGIONARIA FIEL Y COMPROMETIDA

La hna. Andrea Martínez Terrazas, con 93 años de edad, era socia activa de la LBSC "Bertha Backer" de la Iglesia "El Mesías" de la Cd. de Saltillo, Coah., perteneciente a la Conferencia Anual Oriental y lo fue durante 48 años.

En este tiempo, fue Presidenta del grupo en cuatro periodos: 1993, 1998, 2000 y 2007. También fue Tesorera local durante 10 años en diferentes períodos. A sus 90 años, todavía ocupaba este puesto, por lo que se puede apreciar que las facultades de la hna. Andreíta, como cariñosamente se le decía, no habían disminuido a causa de la edad ya que el puesto de Tesorera requiere de una habilidad mental especial para el control del dinero y cálculo de las operaciones que se realizan. Era admirable su memoria, ya que tenía presente nombres y fechas con gran precisión ¡qué bendición tan grande!

En el año 2021, se le hicieron algunas preguntas acerca de su labor en la LBSC. La hna. Andreíta manifestó que para ella, fue una experiencia muy hermosa haber servido al Señor todos esos años en la legión. Fue una labor satisfactoria y edificante porque, a través de cada legionaria, el Señor ha extendido su mano para ayudar al pobre, como cuando visitaba, en compañía de otras legionarias, hogares en la Col. Asturias de la Cd. de Saltillo, Coah., para invitar a los niños a la Escuela Dominical y, al ver las condiciones en que vivían, empezábamos a ayudarles de diferentes formas, de acuerdo a las necesidades. Así también, para bendecir a las madres cuando entregábamos las canastillas en los hospitales y ver con qué alegría las recibían ya que, para muchas de ellas, eran los únicos artículos de bebé con los que contaban al salir del hospital, puesto que eran personas demasiado pobres. Mostrar el amor del Señor y servir a las personas fortaleció mi fe y mi vida espiritual. Así se despertó en mí el deseo de servicio con mayor fuerza.



1930-2023

Una labor muy sobresaliente de la hna. Andreíta, fue la que realizó en la obra social y misionera que inició la LBSC "Bertha Backer" como Dispensario Médico "Agua de vida" y, actualmente, es la Misión Casa de Oración "Agua de vida" en la cual colaboró desde 1991 hasta 2014. Fue de las fundadoras y ella, juntamente con otras tres legionarias, en el año 2006, formó y fue presidenta de una asociación civil con la finalidad de recabar fondos para la adquisición de una casa para esta misión. Con gran esfuerzo y donativos de las legionarias activas, honorarias, simpatizantes y amistades se pudo pagar. Las actividades a cargo de la LBSC "Bertha Backer", que desde entonces y actualmente se llevan a cabo en la misión son: Cultos dominicales, ayuda a niños en sus actividades educativas de Español y Matemáticas, apoyos económicos, becas, paquetes escolares, cobertores, celebración de la Navidad, Día del Niño y la Escuela Cristiana de Vacaciones.

La hna. Andreíta, a pregunta expresa sobre cómo mejorar el trabajo de la Legión, opinó que "el programa de actividades de la legión está muy completo, tal vez lo que hace falta, dijo ella, es trabajar para aumentar las manos en el Servicio con Gozo, buscar un mayor compromiso de las socias e invitar a más mujeres."¹

Qué privilegio haber conocido y convivido en dos ocasiones con esta gran legionaria que fue un ejemplo de fidelidad y compromiso, primeramente con Dios y luego con la LBSC ya que, a lo largo de 48 años sirvió con todo su corazón para tender una mano amiga a los necesitados y contribuyó con sus dones y talentos a la buena marcha del grupo local "Bertha Backer", al cual dejó de asistir, por motivos de salud, seis meses antes de su partida. El día 3 de diciembre del 2023, a sus 93 años, partió a la patria celestial donde se encuentra gozándose grandemente al lado de su amado Señor y Salvador Jesucristo.



En una reunión semanal en hogar, enero 2020.



Hna. Andreíta, 2021, ayudando en la preparación de despensas para entregar en colonias de escasos recursos de la Cd. de Saltillo, Coah.,

¹ Información recopilada, a través de cuestionarios, por Alma Rosa Menchaca Martínez, ex Subcoordinadora LBSC del Dto. Victoria de la CAO.

EVANGELISMO DESDE LA PERSPECTIVA DE JESÚS

La perspectiva se refiere a la manera en la que una persona ve, interpreta y comprende una realidad. En esta reflexión expondré algunos aspectos de cómo Jesús, en su vida terrenal, vio y realizó la tarea de evangelización.

En primer lugar, recordemos que la motivación del ministerio de Jesús es la compasión por las personas: "Y al ver las multitudes, tuvo compasión de ellas; porque estaban desamparadas y dispersas como ovejas que no tienen pastor" (Mateo 9.36). Otros textos Mateo 14.14, 15.32. Marcos 6.34.

Debemos vigilar nuestro corazón para examinarnos y ver qué nos motiva cuando compartimos nuestra fe. Es una tentación querer cumplir con nuestra tarea de la gran comisión motivados por llenar una estadística, dar un buen informe o tener una iglesia más grande.

Es la compasión, el amor a las personas lo que nos debe motivar. El buscar el bienestar espiritual y material de la gente, es lo que debe mover nuestro corazón

En segundo lugar, Jesús vino proclamando un evangelio integral.

El evangelio, las buenas noticias, se trata sobre Jesús. Marcos inició su escrito diciendo: "Principio del evangelio de Jesucristo, Hijo de Dios" (Marcos 1.1)

Este evangelio nos habla de la vida de Jesús: su nacimiento, su ministerio, su enseñanza, su muerte, su resurrección y su ascensión. Y la vida de Jesús nos enseña que nos trajo un evangelio integral o sea que la salvación que nos ofrece abarca todas las áreas de nuestra vida.

En su primer sermón dado en Nazareth, expuso su programa de trabajo: Lucas 4.17-19 dice: "Y se le dio el libro del profeta Isaías; y habiendo abierto el libro, halló el lugar donde estaba escrito: El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres; Me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón; A pregonar libertad a los cautivos, Y vista a los ciegos; A poner en libertad a los oprimidos; A predicar el año agradable del Señor."



Jesús mostró un evangelio integral y envió a sus discípulos a proclamar este mensaje: Marcos 2.5-11, Mateo 5.13-16, Mateo 25:31-46; Marcos 6:7-13; Juan 20:21,22; Hechos 2:43-47; Romanos 15:26,27; I Corintios 16:1-4.

Debemos reconocer que en muchas ocasiones hemos limitado demasiado el mensaje del evangelio. Podemos creer que ya evangelizamos porque compartimos algunas verdades básicas, y se repite una oración. Pero, debemos recordar que el mensaje de Jesús, es un evangelio del Reino de Dios que incluye perdón, libertad de pecado, sanidad integral, integración a la sociedad y hasta la restauración de una comunidad.

En su mensaje de evangelización Jesús llamo a las personas a un discipulado.

Jesús vino llamando a las personas al arrepentimiento y a la fe. "El tiempo se ha cumplido, y el reino de Dios se ha acercado; arrepentíos, y creed en el evangelio" (Marcos 1.15)

También llamó a las personas a un discipulado: "y le dijo: Venid en pos de mí, y haré que seáis pescadores de hombres" (Marcos 1.17). La práctica del discipulado es la única forma de seguir a Cristo. "Y decía a todos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día y sígome" (Lucas 9.23) También en este aspecto, algunas veces se ha reducido la evangelización a invitar a las personas a creer en Cristo, levantar la mano, pasar al altar, llenar una tarjeta, pero en muchas ocasiones no se ha enfatizado en el arrepentimiento y el seguir a Jesús.

Theodore Runyon, autor de LA NUEVA CREACION (La teología de Juan Wesley para hoy) dice que: "La típica predicación metodista al aire libre no terminaba con un "llamado al altar" y contando el número de conversiones, sino con un anuncio en dónde se reunía la sociedad metodista local y una invitación para asistir a esas reuniones", en donde se continuaba con el discipulado.¹

La invitación es para que cumplamos con nuestro deber de proclamación del evangelio, ofreciendo una salvación de la culpa pero también del poder del pecado; de la justificación por fe, pero también de la santificación por la fe; de la reconciliación con el Padre, pero también de la importancia de seguir a Jesús cada día en el poder del Espíritu Santo.

Una estrategia que funcionó a los primeros metodistas para dar seguimiento a los recién convertidos fue la creación de los grupos pequeños: reunión de Clases y Bandas. Estos grupos pequeños enfatizaron el crecimiento en el discipulado cristiano; se rendían cuentas, recibían instrucciones e impartían disciplina. Mi invitación es para que formemos parte de un grupo pequeño de discipulado, ya que estos pueden ser un instrumento de evangelización, en donde desarrollemos amor hacia las personas, ofrezcamos un evangelio integral y busquemos juntos nuestro crecimiento como discípulos de Jesucristo.

¹ Runyon, Theodore. La Nueva Creación, la teología de Juan Wesley para hoy. Abingdon Press, Nashville, E.U.A., P.132.

Pbro. I. Noé Sánchez Molina, pastor de la I.M.M., A.R. en el templo "El Buen Pastor", en la ciudad de Puebla, Pue. Nacido el 2 de agosto de 1967 en el municipio de Tlapacoyan, Ver. Casado con Lidia Cervantes Pérez, con cuatro hijos. Pastor de la I.M.M., A.R. desde 1986. En dos cuadriénios superintendente de distrito y, actualmente, presidente de la Comisión Nacional de Evangelización y Discipulado.



Pbro. Noé Sánchez Molina

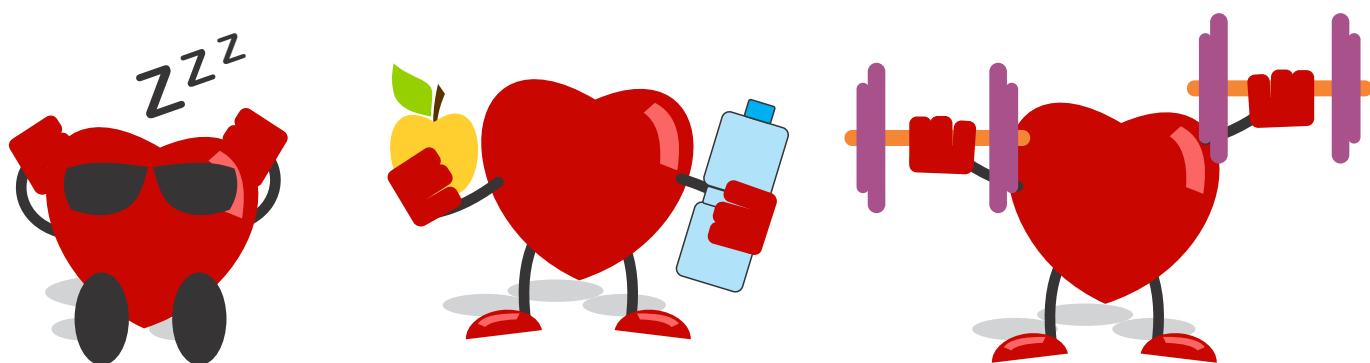
ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Dame, hijo mío, tu corazón, y miren tus ojos por mis caminos (Proverbios 23:26)

De manera coloquial, se considera al corazón como el núcleo o el centro de algo. También consideramos que es el lugar donde residen nuestros sentimientos y emociones. Desde un punto de vista centrado en la biología, el corazón es un órgano muscular, cuya función principal es impulsar la sangre a través de las arterias del cuerpo para hacerla circular, primero por los pulmones con la finalidad de llenarse de oxígeno y después por todo el cuerpo, para entregar ese oxígeno a todos los tejidos, incluido él mismo.

De acuerdo con el INEGI,¹ las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en el país, tanto en hombres como en mujeres.

Sin duda, el infarto del miocardio es la más importante, no solo por ser la más frecuente, sino porque puede ser prevenida e identificada a tiempo con éxito.



Es ocasionada por la obstrucción de una de las arterias que nutren al corazón y aunque en la actualidad, los avances en la cirugía del corazón y el cateterismo cardiaco pueden reestablecer con éxito la circulación, la mitad de las personas que sufren un infarto fallecen antes de llegar al hospital y los sobrevivientes pueden desarrollar insuficiencia de la función cardíaca, situación que puede limitar mucho su calidad de vida.

Sin duda, la prevención es nuestra mejor herramienta en contra de esta enfermedad, cada vez desarrollamos más avances en este sentido.

Proverbios 4:23 ya nos recomienda al respecto: "Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; Porque de él mana la vida." Y esta recomendación es cierta tanto para lo espiritual como para lo biológico.

Todos debemos desarrollar hábitos saludables que nos permitan cuidar el corazón, pero hay personas más propensas a esta enfermedad: edad mayor de 55 años en la mujer y mayor de 45 en el hombre, la historia de un familiar cercano varón (padre o hermano) que sufrió un infarto antes de los 55 años o mujer (madre o hermana) antes de los 65. Las personas con colesterol elevado, Diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad, sobrepeso y/o el hábito de fumar. Cuando se tiene tan solo una de estas características, se debe ser más cuidadoso y revisarse con un médico desde edades tan tempranas, como a partir de los 20 años.

Una revisión médica completa puede incluir medición del colesterol, triglicéridos, fracciones del colesterol, glucosa en sangre, entre otras.

También hay estudios sofisticados que pueden predecir la aparición de la enfermedad con años de anticipación, uno de ellos es el "score de calcio coronario".

Por último, podemos revisar las acciones más importantes que previenen la enfermedad:

Alimentación saludable, caminata ininterrumpida de 30 minutos diarios, mantener un peso saludable, procurar que la cintura sea no mayor a 80 cm en la mujer y 94 en el hombre, abandonar el hábito del tabaco por completo, controlar el estrés, moderar el consumo de alcohol, así también deben mantenerse en control enfermedades como diabetes, hipertensión y colesterol elevado con revisiones tan frecuentes como su médico lo indique.

*Así como el rostro se refleja en el agua,
el corazón refleja a la persona tal como es.
Proverbios 27:19*

1 Estadística de defunciones registradas (EDR) 2023.
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2023_ene-dic.pdf.

Dr. Raymundo Muñoz González. Médico especialista de Medicina Interna. Egresado de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Postgrado en la Unidad Médica de Alta Especialidad UMAE 34 de Torreón, Coah. Es miembro de la Iglesia Metodista "San Pablo" de Torreón, Coah.



Dr. Raymundo Muñoz González

MOMENTOS CON MI HIJA

Me desespero con mis hijos, me preocupa su futuro, hay cosas que no puedo arreglar, siento que no hago lo suficiente, no tengo tiempo para mí, ni para crecer personalmente y la lista sigue...

Si tú has pensado en alguna de estas frases, este artículo es para ti.



Hace varios años cuando mis hijas eran adolescentes, inicié la búsqueda de un devocional para chicas. No encontré en la librería y empecé a redactar de acuerdo a las necesidades que se me iban presentando. Sabía que mis hijas algún día se irían de casa, por lo tanto debía prepararlas para eso; de hecho, creía que para eso faltaba mucho pero en realidad, fue mucho más rápido de lo que pensé. Primero empecé el proyecto en Facebook y luego escribí el libro "Momentos con mi hija" con la valiosa ayuda de mi amiga Elisa Guajardo.

"Me desespero con mis hijas" fue una queja con mi mentora, a lo que ella respondió: ¿Dios es paciente contigo? Sentí como si una tina de agua fría corriera por mi cuerpo. Así como Dios es paciente contigo, sé tú paciente con ellas.

"Me preocupa su futuro" Un día orando y llorando le dije a Dios eso. Escuché su voz clara: Eso ya está resuelto, yo me encargo, no te preocupes. Sentí como si me quitaran un peso de encima, porque en la adolescencia parece que los hijos toman decisiones y algo va a salir mal y va a afectar su futuro. Con esto no te digo que dejes de orar por tus hijos, no importa la edad que tengan. Ora todos los días por tus hijos. La oración de una madre es poderosa.

"Hay cosas que no puedo arreglar", a lo largo de la vida se nos van a presentar dificultades y cuando estamos viviendo en esa situación, creemos que es la peor y sentimos que no hay solución, me gustaría decirte: no te preocupes, pero yo sé lo complicado que es. Muchas veces mi esposo y yo hablamos y nos pusimos de acuerdo, porque en ese momento nos tocaba guiar a nuestras hijas, apoyar, animar, disciplinar, enseñar, echar porras, abrazar, curar un corazón roto, orar y más.



"Siento que no hago lo suficiente" por mas consejos que le demos a nuestros hijos, siempre vamos a quedarnos con esa frase en la mente: pude haber hecho más. ¡No se puede hacer todo en la vida! Pero tu ejemplo es lo más importante. Si tus hijos te ven orar, leer la Biblia, servir, vivir lo que predicas, proveer a los necesitados, visitar a los enfermos en los hospitales, etc., créeme, nunca tendrás que decirles a tus hijos: sirve al Señor, los consejos son buenos, pero el ejemplo arrastra.

A mis hijas las enseñé a orar e interceder. Un invierno cuando ellas estaban pequeñas, decidí que esa semana estaríamos en casa, pero no sin hacer nada. Hice una lista de hermanos enfermos y les dije que ellas iban a orar por ellos por teléfono. No te imaginas lo que sucedió. Hombres maduros llorando, ¡ups! Me llamó la esposa de uno de ellos, y me preguntó ¿qué le dijiste a mi esposo? Estaba llorando. Le contesté: yo no fui, fue una de mis hijas, oró por su cirugía. ¡Ves que bonito!

"No tengo tiempo para mí, ni para crecer personalmente" Es muy bonito ver a los hijos crecer, cuidarlos, guiarlos, verlos graduarse y todo lo demás. ¿Y tú? Qué vas a hacer por ti. Creo que una necesidad como madres es crecer personalmente, aprender algo nuevo, lograr metas. Estudia, especialízate en algo que te guste (matemáticas, artes, tejido, cocina, jardín).

Estoy para servirte. Búscame en YouTube, Facebook, Instagram como: Kareny Elizondo.

Siembra en tus hijos y sé sal y luz de este mundo. Con amor,

MTC. Kareny Elizondo de García



La Pastora Kareny Elizondo de García estudió Bachillerato en Teología en el Seminario "Juan Wesley" además de la Licenciatura y Maestría en Teología y Consejería Profesional en la Universidad Evangélica Nicaragüense "Martin Luther King Jr."

Estudió Tanatología en la Fundación Elizabeth Kübler Ross y la Escuela de Medicina del ITESM.

Es creadora de contenido en YouTube tiene 2 series: Acompañando a los dolientes y Momentos con los jóvenes.

Actualmente sirve al Señor junto a su esposo en labores pastorales y de Consejería en la ciudad de Nuevo Laredo, Tamaulipas, en la Iglesia "El Divino Salvador".

Y además es voluntaria en la Estación Cristiana de Radio Manantial con el programa "Momentos".



MTC Kareny Elizondo García

CUANDO LA DEPRESIÓN ENTRA EN CASA

¿Por qué haces tan complicadas las cosas simples?

Se lo pregunté varias veces en aquellos días cuando mi hija dejó de ser la niña obediente, tranquila, sonriente y sociable que conocía, para convertirse en una joven antisocial, enojona, contestona y poco empática.

Con la pandemia llegó también esa enfermedad silenciosa, incómoda y, muy frecuentemente, enmascarada que puede tocar a todos: chicos o grandes, creyentes o no creyentes, con dinero o sin dinero. Esa enfermedad se llama **depresión**.

Después de un año de encierro, comenzamos a notar cambios en el comportamiento de mi hija. Dormía mucho más de lo normal, se molestaba con facilidad, se saltaba comidas, dejó de sentarse con nosotros a la mesa, evitaba conversar, peleaba con su hermana con quien comparte cuarto, descuidaba su arreglo personal y el orden de sus cosas. Pensé que era una mezcla entre el encierro y la adolescencia. Pero en noviembre, en su último año de secundaria, notamos que se rascaba con intensidad algunos "piquetes de mosco". Con el pretexto de una espinilla en el rostro, poco a poco vimos una marca profunda en su cuello. No pudo ocultarlo más. La confronté y le dije que eso no era una comezón ni una picadura. Mi esposo le hizo una curación mientras charlábamos con ella. Entonces salió a la luz lo que había estado escondiendo: no era la primera vez que se lastimaba, aunque era la primera vez que lo veíamos.



Ella nos confesó que muchas veces no se daba cuenta cuando lo hacía. Cuando estaba estresada por tareas o alguna situación que la llevaba al límite, comenzaba a lastimarse en piernas, brazos, donde fuera... y cuando reaccionaba, ya tenía la herida.

Fue entonces cuando le pedimos que aceptara ver a una psicóloga. Aunque lo hizo a regañadientes, accedió. En la primera sesión nos dijo que estaba ahí solo para complacernos, que no lo veía necesario. Pero con el paso de las consultas comenzamos a notar mejoría. Sin embargo, la psicóloga consideró importante que también la vieran una psiquiatra. Tras estudios clínicos, le diagnosticaron anemia y deficiencia de vitaminas. Eso explicaba su cansancio, somnolencia y falta de energía.

Después de seis meses de tratamiento, llegó el verano. Con las vacaciones descuidamos las consultas y se terminó la medicina, justo cuando inició la preparatoria.



Y entonces volvieron los problemas: enojo, frustración, llamadas de atención de sus maestros, salir corriendo en medio de una exposición, batallas diarias para levantarla e ir a la escuela o a la iglesia. Se aislaba, se presionaba con sus tareas hasta tener taquicardias y reaparecieron los raspones y los cambios de ánimo extremos.

No es fácil ver cómo alguien a quien amas no logra amarse a sí mismo. No es fácil cuidar a tu hija de ella misma. No es fácil amar a alguien que, en sus crisis, parece tratarte como enemiga. Pero aquí es donde entra la fe. La fe en un Dios que tiene el control de todo. Un Dios eterno, que estuvo antes de nosotros y seguirá después de nosotros.

Regresamos con la psicóloga y la psiquiatra y, esta vez, no dejamos las consultas ni los medicamentos. Poco a poco, las comidas y el sueño fueron regulándose.

Nunca olvido lo que la doctora nos dijo: "*Que siempre sepa que la aman. Que haga lo que haga o diga lo que diga, ella sepa que ustedes están ahí y que su amor no cambia*". Y eso me recordaba lo que Dios hace conmigo: me ama, siempre me ama. Así, cuando mi hija tenía sus episodios, yo recordaba que ella no estaba sana, y comprendía que así como alguien con un tobillo luxado necesita muletas para caminar, ella necesitaba apoyo emocional y espiritual para seguir adelante.

Acompañar a alguien con un trastorno emocional no es nada fácil. Las causas pueden ser muchas, y la culpa no debe destruirnos. Los que confiamos en Dios sabemos que "todas las cosas ayudan a bien a los que le aman" (Romanos 8:28). Ese versículo me sostuvo desde el inicio.

Por eso, si alguna de ustedes está pasando por algo parecido, quiero decirle: **calma**. Nada dura para siempre. De rodillas, en lo secreto, llora delante de Dios. Ponga a su ser querido en Sus manos y pida fortaleza. Pero sobre todo, pida que nunca falte amor en usted. Porque así como Dios nunca deja de amarnos, nosotros tampoco debemos dejar de amar.



L.C.C. Brenda Romero Grimaldi

CANDADOS DE AMOR¹

Ponme como un sello sobre tu corazón,
como una marca sobre tu brazo....

Cantares 8:6

Quedé pasmada ante los cientos de miles de candados enganchados en el Puente de las Artes, en París. Muchos con las iniciales de parejas enamoradas. Este puente pedestre que atraviesa el río Sena se inundó de estos símbolos de amor; declaraciones de un compromiso "para siempre". En 2014, se estimó que pesaban unas cincuenta toneladas, lo que provocó que el puente colapsara y tuvieran que quitarlos al siguiente año.

Tantos candados de amor muestran el profundo anhelo que los seres humanos tenemos de un amor asegurado. En Cantares, en el Antiguo Testamento, se describe un diálogo entre dos enamorados, donde la mujer expresa su deseo de un amor seguro pidiéndole a su amado: "Ponme como un sello sobre tu corazón, como una marca sobre tu brazo" (8:6), anhelaba estar segura y protegida en su amor.

Este anhelo de amor romántico permanente nos apunta a la verdad del Nuevo Testamento de que estamos marcados con el "sello" del Espíritu de Dios (Efesios 1:13). Si bien el amor humano puede ser inconstante --y los candados pueden quitarse de un puente--, el Espíritu de Cristo que mora en nosotros es un sello permanente que demuestra el compromiso de amor interminable de Dios hacia cada uno de sus hijos.



*Padre, gracias
porque tu amor por mí
es intenso, inamovible
y eterno.*

Para reflexionar:

¿Cómo has experimentado el amor fiel de tu Padre celestial?

¿De qué manera puedes permitir que su amor te guíe y aliente hoy?

EL ACEITE DE OLIVA



El aceite de oliva, especialmente el virgen extra, posee numerosas propiedades beneficiosas para la salud. Es rico en ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oleico y contiene antioxidantes como la vitamina E y polifenoles (compuestos químicos presentes en muchas plantas, conocidos por sus propiedades antioxidantes). Estas propiedades ayudan a reducir el colesterol malo LDL (lipoproteínas de baja densidad, por sus siglas en inglés), mejorar la función intestinal y cerebral y proteger contra enfermedades crónicas como el cáncer¹ y las enfermedades cardiovasculares.² Además, el aceite de oliva es beneficioso para la piel, ayudando a hidratarla, prevenir arrugas y proteger contra los radicales libres.³

Uso culinario:

Es un ingrediente esencial en la dieta mediterránea y se utiliza para cocinar, freír, aderezar ensaladas y como ingrediente en diversas recetas.

Te menciono algunos tips de cómo usar el aceite de oliva:

1. Tomar en ayunas 1 o 2 cucharadas soperas puede mejorar la digestión y aliviar el estreñimiento y estimular la eliminación de toxinas. Es importante consultar con un profesional de la salud antes de incorporar esta práctica, especialmente si tienes alguna condición médica preexistente.
2. Siempre que tu ingesta sea en carnes de res, poner un chorrito directamente a la carne después de asar, guisar o cocerla.
3. Realiza tus aderezos caseros con aceite de oliva.
4. Agrega en tus sopas, caldos, cremas aceite de oliva un aproximado de 2 cucharadas soperas antes de servir para dar un toque extra de sabor.

Importante: ¿Cómo saber si el aceite de oliva es original?
R= Cuando lo consuman, tiene que generar una reacción en la garganta de sensación de raspa o comezón.

Referencias:

- 1 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8751986/>
- 2 <https://www.origenoliva.com/blogs/noticias-aceite-de-oliva/la-fundacion-espanola-del-corazon-recomienda-el-consumo-diario-de-aceite-de-oliva>
- 3 https://www.acofarma.com/blog/aceite-de-oliva-para-la-piel/#Que_beneficios_tiene_usar_aceite_de_oliva_en_la_piel



Tec. Wendy Ivett Rosales Flores

EL CAMBIO CLIMÁTICO

El **cambio climático** es uno de los temas más urgentes del siglo XXI, y, desde la perspectiva cristiana, tiene implicaciones tanto morales como espirituales. Aquí te presento una explicación general del tema, seguida por un enfoque cristiano:

¿Qué es el cambio climático?

El cambio climático se refiere a las alteraciones significativas y duraderas en los patrones del clima global. Aunque el clima de la Tierra ha cambiado naturalmente a lo largo de millones de años, **el cambio climático actual está siendo acelerado por la actividad humana**, especialmente por la quema de combustibles fósiles (petróleo, carbón, gas) que emiten gases de efecto invernadero como el CO₂.



Consecuencias del cambio climático:

- Aumento de la temperatura global (calentamiento global)
- Derretimiento de glaciares y aumento del nivel del mar
- Sequías más intensas y prolongadas
- Incendios forestales más frecuentes
- Huracanes y tormentas más severas
- Pérdida de biodiversidad y extinción de especies.¹

¿Qué dice la biblia sobre el cambio climático?

Aunque la Biblia no menciona directamente el "cambio climático", sí ofrece **principios clave** sobre el cuidado de la creación:

1. Dios creó la Tierra y la llamó buena "Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera." Génesis 1:31

La Tierra es creación de Dios. No es algo que los seres humanos debamos explotar sin límites, sino algo que debemos **respetar y cuidar**.

2. El ser humano es administrador, no dueño "Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase." Génesis 2:15

El hombre fue puesto en la Tierra como **mayordomo o administrador**, no como explotador. Cuidar el medio ambiente es un acto de obediencia a ese mandato original.

3. Justicia ambiental y amor al prójimo "Amarás a tu prójimo como a ti mismo." Mateo 22:39b

El cambio climático afecta especialmente a los más pobres, quienes sufren las sequías, inundaciones y escasez más que nadie. Por tanto, luchar contra el cambio climático es también un **acto de justicia social y amor al prójimo**.

4. Esperanza, no pasividad. Algunos cristianos creen que, como Jesús regresará algún día, no hay que preocuparse por el planeta. Sin embargo, **la esperanza cristiana no justifica la irresponsabilidad.** Ser luz del mundo también implica cuidar lo que Dios ha creado.

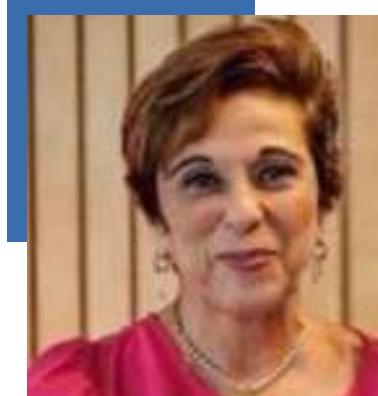
¿Qué puede hacer un cristiano ante el cambio climático?

1. Reducir el consumo innecesario (energía, agua, plástico).
2. Apoyar políticas públicas que protejan el medio ambiente.
3. Participar en campañas ecológicas desde su iglesia.
4. Educar y concienciar a otros sobre el cuidado del planeta.
5. Orar y actuar por la justicia climática.



Conclusión

El cambio climático no es solo un problema científico o político; también es **un desafío espiritual y ético**. Como cristianos, estamos llamados a ser **guardianes responsables** del mundo que Dios creó. Cuidar de la creación no es una opción moderna: es un mandato bíblico.



¹ <https://www.greenpeace.org/mexico/campanas/cambio-climatico/>.

Biblia Reina Valera 1960.

NOTICIAS FALSAS



Cómo identificarlas y evitar su difusión.

A medida que el uso de internet y, sobre todo, de las redes sociales se ha hecho más popular, esto ha condicionado de manera exponencial el incremento de las noticias falsas o fake news, anglicismo con el que son más conocidas, y que se han ido extendiendo como la hierba mala en el siglo XXI.

Las redes sociales permiten que los usuarios sean productores y consumidores de contenidos al mismo tiempo, y eso ha facilitado la difusión de contenido engañoso, falso o fabricado. Una noticia falsa se puede "viralizar" y replicarse miles de veces en cuestión de segundos. Por lo anterior, se ha convertido en una verdadera necesidad cómo identificar las noticias falsas, tanto para los profesionales de la comunicación y el marketing como para cualquier ciudadano.

Las noticias falsas influyen en el estado de ánimo social, en la toma de decisiones, en actitudes y comportamientos; ejemplo de esto último: pueden aumentar la hostilidad y odio en contra de ciertos grupos vulnerables de la sociedad. De igual manera, buscan generar una respuesta emocional e impulsiva que anule el juicio crítico; por lo tanto, es muy importante verificar el contenido que consumimos y con qué objetivo lo hacemos porque todas y todos podemos ser víctimas y caer en los engaños de esta clase de información.

Tipos de información falsa.

Se han diferenciado siete tipos de contenido erróneo que pueden circular:

- 1) Sátira o parodia: No pretende causar daño o engaño.
- 2) Contenido engañoso: Se trata del uso engañoso de la información para incriminar a alguien o algo.
- 3) Contenido impostor: Es el tipo de información que suplanta fuentes genuinas.
- 4) Contenido fabricado: Contenido nuevo que es predominantemente falso, diseñado especialmente para engañar y perjudicar.
- 5) Conexión falsa: Cuando los titulares, imágenes o leyendas no confirman el contenido.
- 6) Contexto falso: Cuando el contenido genuino se difunde con información de contexto falsa.
- 7) Contenido manipulado: Cuando información o imágenes genuinas se manipulan para engañar.¹

Claves para identificar noticias falsas.

Algunas de las principales claves para detectar noticias falsas o fake news de internet, ya sea que las hayamos recibido a través de WhatsApp, Facebook, X (antes Twitter) o algún otro medio, son las siguientes:

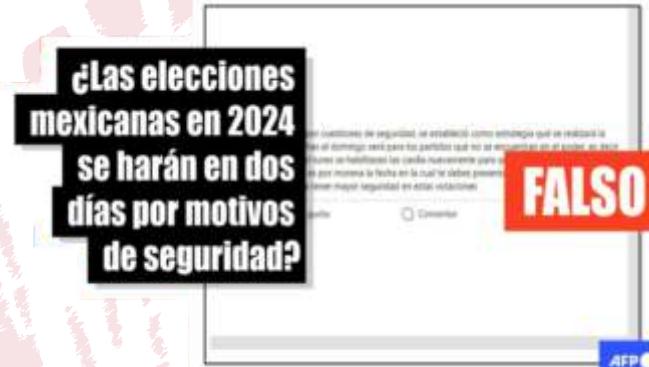
Contenido. Si una noticia es real, suele estar publicada en varios sitios en internet. Por lo tanto, cuando una información únicamente aparece en un sitio que, además, es de dudosa procedencia, conviene desconfiar.

Fuente. Determinar si el medio que publica la noticia es conocido y tiene una reputación que lo avale es un buen comienzo, caso contrario, es conveniente investigar su trayectoria en internet antes de darlo por verídico y compartirlo.

Titular. Los títulos de las noticias falsas suelen ser muy llamativos y sensacionalistas, pero es frecuente que el cuerpo de la noticia no respalde lo que se anuncia en el titular, por consiguiente, lo más probable es que sea falsa y hay que comprobar su veracidad en internet.



4



5

Imagen y vídeo. Actualmente, es fácil alterar fotos o crear montajes así como editar videos de manera engañosa, gracias a la inteligencia artificial (IA), que permite generar nuevas imágenes o videos a partir de los ya existentes, utilizando lo que se conoce como técnicas de IA generativa; así que es importante confirmar si las imágenes corresponden a los hechos relatados. Para verificar la autenticidad de una imagen es posible hacer una búsqueda en Google* y ver si ha sido usada previamente en otro contexto.

Fechas. Compartir noticias antiguas como si fuesen recientes es uno de los métodos más recurrentes para engañar a los lectores. Verificar la fecha de publicación es fundamental para corroborar que la información sea actual y relevante.

Emociones. Muchas de las noticias falsas que circulan por las redes tienen la intención de provocar una reacción emocional en el público, ya sea rabia, indignación, miedo o entusiasmo extremo. Si existe alguna sospecha, es preciso evitar a toda costa compartir este tipo de publicaciones que buscan, principalmente, difundir el odio en las redes sociales.



Correcciones. Pueden existir errores en las publicaciones de medios serios, pero cuando esto ocurre se hacen desmentidos o correcciones de las noticias previas. Sin embargo, los medios que se dedican a difundir noticias falsas, rara vez reconocen los hechos y desmienten sus publicaciones.²

* Para saber cómo realizar una búsqueda inversa de una imagen en Google, entra al siguiente sitio:

<https://www.hp.com/mx-es/shop/tech-takes/como-realizar-una-busqueda-inversa-de-imagenes-con-google>

Nuestra responsabilidad como cristianos es no participar en la difusión de noticias falsas, especialmente aquellas que pueden contribuir a dañar la reputación de alguna persona, crear temor o, peor aún, generar odio o discriminación contra alguna persona o grupos vulnerables de nuestra sociedad, de alguna otra parte de nuestro país o del mundo. La Palabra de Dios es muy clara al respecto desde que fueron dadas las leyes a su pueblo:

- ◆ No hablen mal de otra persona ni digan mentiras en su contra. Éxodo 20.16 (TLA)
- ◆ No andes difundiendo calumnias entre tu pueblo, ni expongás la vida de tu prójimo con falsos testimonios. Yo soy el Señor. Levítico 19.16 (NVI)

Estas ordenanzas nos llaman a ser responsables en nuestras palabras y acciones, protegiendo la reputación y la vida de aquellos que nos rodean. Es un llamado a la justicia, la compasión y la responsabilidad en todas nuestras relaciones. Y "Yo el Señor" enfatiza que este mandamiento es dado por Dios y debe ser obedecido como parte de la relación entre Dios y su pueblo.

Ahora que conocemos los tipos de información falsa, las claves para detectarla, y lo que nos dice la Palabra de Dios al respecto, la invitación es a poner todo esto en práctica como un acto de amor hacia nuestro prójimo para la honra y la gloria de nuestro Señor.



María Eugenia Rodríguez Pardo

1 https://www.ifj.org/fileadmin/user_upload/Fake_News_-_FIP_AmLat.pdf

2 <https://www.unir.net/revista/humanidades/como-detectar-fake-news/>

3 <https://www.mediadefence.org/news/noticias-falsas/>

4 <https://puntoedu.pucp.edu.pe/coronavirus/combate-las-fake-news-en-tiempos-de-la-covid-19/>

5 <https://www.economista.com.mx/politica/Fake-news-que-circulan-sobre-las-elecciones-2024-en-Mexico-20240531-0086.html>

CUIDADO DEL CABELLO

Hola hermanas, vamos a comentar sobre el cuidado del cabello, que muchas veces no lo tomamos en cuenta, pero que es importante en nuestra presentación, sobre todo porque habla de nuestra salud, y ya sabemos que es primordial estar sanas para trabajar con gozo para el Señor.

El cuidado del cabello implica una rutina regular para mantenerlo sano, fuerte y brillante. Esto incluye lavarlo adecuadamente, hidratarlo, protegerlo del calor y los daños externos, y mantener una dieta equilibrada; y no es difícil si seguimos estos consejos. El cabello y la glándula sebácea constituyen una unidad funcional de gran importancia y hay que conseguir que estén en buenas condiciones. Para ello, hay que seguir una serie de recomendaciones que harán que se caiga con menos frecuencia y que esté sano.

Lavado: El cuidado del cabello comienza por su higiene. Lavar el cabello con la frecuencia necesaria, adaptándola a tu tipo de cabello (normal, graso, seco). Se hace mediante masaje activo de 15 minutos para estimular la circulación, 2 o 3 veces por semana. Usa un champú adecuado para tu tipo de cabello, hay algunos con extractos vegetales para activar la circulación. Si tienes caspa, se tiene que usar un champú anticaspa hasta que desaparezca. Realiza con frecuencia masajes capilares suaves que ayudan a estimular la circulación sanguínea capilar.

No lavar el pelo con tanta frecuencia, puede que suene contradictorio que el agua deshidrata el cabello, pero es así. Como se había dicho anteriormente, hay una capa de sebo natural (glándula sebácea) y si constantemente lo lavas, este empezará a perder esa grasa que lo mantiene hidratado.

Acondicionamiento: Usa acondicionador después del champú para hidratar y desenredar el cabello. Exprime el exceso de agua del cabello y aplica el acondicionador de medios a puntas. Evita el cuero cabelludo, especialmente si tienes cabello graso. En algunas ocasiones no es necesario usarlo, depende de tu cabello. Enjuaga bien el cabello para eliminar cualquier residuo de champú o acondicionador.



Peinado: Peinar el cabello suavemente y de forma gentil, preferiblemente cuando esté seco, para evitar la rotura. Si necesitas desenredar el cabello húmedo, usa un peine de púas anchas o un cepillo específico para cabello mojado. Peinarlo no solo hace que tu cabello no se enrede, sino que también estimula la producción de aceites que hidratan naturalmente al cuero cabelludo.

Secado: ¿Eres de las personas que secan el cabello frotando con una toalla? Detente si es así. Estos movimientos energéticos pueden resquebrajar las hebras y, además, pueden contribuir al frizz; que es el encrespamiento, esponjamiento y manifestación de electricidad estática en el cabello, que le da un aspecto desordenado. Escúrrelo poco a poco con poca presión. Reduce el uso del secador de pelo o utiliza aire frío para evitar el daño por calor, de preferencia es mejor que se seque al aire libre.

Dieta: Consumir una dieta equilibrada rica en vitaminas y minerales esenciales para la salud capilar. Una dieta rica en proteínas, vitaminas (especialmente del grupo B7 biotina, la D, E C) y minerales (zinc, hierro), ácidos grasos omega-3, es fundamental. Bebe suficiente agua para mantener el cabello hidratado desde adentro.

Protección: Protege tu cabello del sol con sombreros o gorras.

La unión del sol y del agua del mar acentúa que el tallo capilar se seque. Tras el baño en agua de mar, es aconsejable lavar el cabello con un champú suave, agua tibia y enjuagar con abundante agua. Evita el uso excesivo de productos químicos como tintes o alisados, que pueden dañar la fibra capilar. Si tu cabello está muy seco, puedes usar un aceite con ligeros masajes, esperar unos minutos y lavarlo como usualmente lo haces. No dejes que tu pelo sufra y llegue a la resequedad extrema. Evita tratamientos agresivos.



Hna. María Irene Neri Mendoza

Corte: Asegúrate de cortar las puntas cada cierto tiempo para revitalizar tu pelo y que crezca más sano y con más brillo. Si lo haces regularmente, se previenen las puntas abiertas y se mantiene el cabello saludable.

Evita el uso de gomas o pinzas que ejerzan demasiada tensión en el cabello.

No duermas con el cabello mojado, ya que esto puede debilitarlo y favorecer la aparición de hongos.

Evita el estrés: El estrés puede afectar la salud del cabello, así que busca formas de manejarlo.

Siguiendo estos consejos, puedes ayudar a mantener tu cabello sano, fuerte y brillante. Especialistas aseguran que un cabello sano, es la base para un cabello hermoso.

Quiero comentarles una experiencia de una hermana del Distrito Oriente de la CASE, María Irene Neri Mendoza. Ella tiene muchos años trabajando con plantas para el cuidado del cabello y fue a partir de que a una de sus hijas se le empezó a caer el cabello (alopecia), cuando estaba en el Kínder. Una de sus maestras le recomendó que usara una planta en el champú que hace que el cuero cabelludo permanezca hidratado, en consecuencia, el cabello no se cae, crece, está sano y brilloso. Incluso en nuestra última Asamblea de LBSC, trabajó para recabar fondos para su Distrito, llevando unas muestras. La planta que usó en esta ocasión es la Verbena del Pasto o Hierba de San José¹, que tiene propiedades astringentes, es ideal para regular la cantidad de sebo que se produce en el cuero cabelludo. Además, al ser antiinflamatoria, ayuda a aliviar los síntomas que vienen con el exceso de sebo, como la comezón, irritación o descamación propias de la caspa grasosa.

En la comunidad también le llaman Hierba del Perro, que, aunque sirve para otros padecimientos, como sarna, de igual forma restablece, en este caso el cuero cabelludo. Ella muela las hojas de la planta en un molcajete, lo cuela, vacía 10 ml. en un champú de 500 ml. que se use, de preferencia aquél que no tenga tantos elementos químicos. La hermana también usa otras plantas como romero, manzanilla, lavanda que, de igual forma, las incorpora al champú.* Quiero resaltar el trabajo de esta hermana, que, con pocos recursos, puede trabajar para el Señor y además con mucho ánimo. Dios la bendiga y la fortalezca para seguir trabajando para el Señor con el amor con que lo hace.

* Precauciones: realiza pruebas de sensibilidad antes de utilizar cualquier planta. Si tienes alguna condición de la piel, consulta con un especialista antes de usarlas. Utiliza plantas de cultivo ecológico o de fuentes confiables para asegurar su calidad.

Es importante como lo mencionaba antes, cuidar de nuestra salud, de nuestro cuerpo. Nuestros cuerpos son tan importantes que el Señor los llamó Templos de Dios. "¿O ignoráis que vuestro cuerpo es Templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cuál tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios". 1a Corintios 6:19-20. Nuestro cuerpo es santo.



1 <https://drive.google.com/file/d/1AMRUuRneKGnAohaDoL2pSQ9ck4L8wYRV/view?usp=sharing>

TIPS FINANCIEROS

La Biblia dice en Mateo 6:2: "Donde está tu tesoro, ahí está tu corazón" Generalmente, así es, tenemos una preocupación por nuestros bienes materiales que son nuestro tesoro y les dedicamos buena parte de nuestra vida a incrementarlos, cuidarlos y, por supuesto, usarlos. Seguramente nos hemos preguntado muchas veces, como cristianos, qué tan bien o mal estamos en este aspecto; lo bueno es que hay muchos pasajes en la Biblia que nos guían para encontrar el camino de acuerdo a las enseñanzas de Jesús.

Pero también es importante cuidar y hacer buen uso de los recursos que tenemos, empezando por:

Evitar gastar más de los ingresos obtenidos, lo cual es esencial. En Lucas 14:28 dice: "...quién no se sienta primero y calcula los gastos para ver si tiene lo suficiente..." Y esto lleva a:

Distribuir los recursos monetarios anuales familiares o personales, según se trate, considerando lo siguiente:

Todos los gastos que se requieren para cubrir las necesidades básicas, como: comida, transporte, enseres de aseo personal y de casa, medicamentos, etc.

Gastos que también se deben incluir: renta, mantenimiento básico de casa, pago de servicios (luz, agua, internet, telefonía), vestimenta, entretenimiento, gastos escolares (si se requieren) cuidado preventivo de salud, seguro del coche, pago de impuestos, etc. Los impuestos son una obligación y cumplirla es parte de tener finanzas sanas pues además de la parte ética, evita que crezcan los adeudos, recordando lo que Jesús dijo: ...Dad, pues, al César lo que es del César...Mateo 22:21

Gastos a mayor plazo: Mantenimiento mayor de bienes (si los hay) como casa, automóvil, cambio de enseres de casa (refrigerador, lavadora, muebles, etc.) automóvil nuevo, vacaciones, etc.



La distribución se calculará de acuerdo a necesidades y a los recursos considerando que del total de ingresos disponemos del 90% pues el 10% es el diezmo a la Iglesia.

En ocasiones, no es posible adquirir "de contado" lo que se va necesitando, en esos casos:

Recurrir al crédito. Actualmente, hay planes bancarios que permiten pagar a plazos sin intereses. Se pueden aprovechar esos planes siempre y cuando se cuente con la mensualidad, sin menoscabo de los gastos básicos y ser prudente cuidando de no rebasar el presupuesto.

Otras sugerencias en la medida de lo posible son:

Considerar un ahorro que permita, en determinado momento hacer frente a situaciones imprevistas e invertirlo en una cuenta bancaria que por poco rendimiento que dé, será más que guardarla en casa y correr el riesgo de gastarlo con facilidad.

Adquirir seguro de vida, de casa, etc. Que son erogaciones que a la larga evitarán gastos mayores.

En general, revisar y adecuar el presupuesto constantemente, cada dos o tres meses y reducir gastos superfluos.



"Que el Señor nos encuentre siervas y siervos buenos y fieles."

Patricia Maroto Cabrera.
Representante Laico Conferencial

ESPARCIMIENTO

Rimas¹
de Salvador Díaz Mirón

El día con su manto
de vívidos colores,
inspira cosas dulces:
la risa y la ilusión.
Entonces la mirada
se inclina hacia las flores...
Las flores son los versos
¡que el prado canta al sol!

La noche con su sombra,
que deja ardientes rastros,
inspira cosas graves:
la angustia y la oración.
Entonces la mirada
se eleva hacia los astros...
Los astros son los versos
¡que el cielo canta a Dios!

Qué pliegue su ala de oro
la tarde en el vacío;
que pasen por mi mente
las ondas del Cedrón;
que caiga de la nube
la gota de rocío;
¡que radien las estrellas,
que trine el ruiseñor!



Vincent van Gogh,
La Noche Estrellada, óleo sobre lienzo junio 1889.
Museo de Arte de Nueva York, EUA.

Salvador Díaz Mirón



Nació el 14 de diciembre de 1853 en Veracruz, México, murió el 12 de junio de 1928 en su estado natal. Considerado uno de los grandes románticos y precursor del modernismo, fue electo como miembro correspondiente de la Academia Mexicana de la Lengua el 6 de septiembre de 1922.²

1 <https://www.poetaspoemas.com/salvador-diaz-miron/rimas>

2 13540-bol._1956_salvador_diaz_miron,_el_poeta_retador,_considerado_fundador_del_modernismo.pdf

María Esther Dórame Villanueva. Presidenta Nacional de la LBSC.

VISITA POR LA CDMX

Estimadas hermanas lectoras del Boletín Tabita, deseo compartir con ustedes que los días 1 al 10 del pasado mes de julio del presente año, estuve de paseo visitando la Ciudad de México.

En septiembre del 2024 estuve en esa ciudad para asistir a la Junta Nacional de Programa y me di a la tarea de visitar hermanas y grupos de legionarias. Las hermanas me preguntaban ¿a dónde ha ido? Por lo que quedé de regresar y darme unos días para recorrer algunos lugares de nuestra bella capital.

Quiero compartirles que vine con mi nieta Victoria y pasé días inolvidables con ella. Visitamos el Castillo y el Bosque de Chapultepec, Museos, el Templo Mayor, el Monumento a la Revolución, Bellas Artes, el Acuario y KidZania. También pude compartir con mis amadas hermanas y compañeras del Consejo Directivo Nacional algunos días de esparcimiento.

Asimismo, pude gozarme el domingo 6 de julio, al asistir, una vez más, a la Iglesia de Gante "La Santísima Trinidad", saludar a sus pastores y a algunas hermanas de la LBSC.

En la visita a San Juan Teotihuacán, Estado de México, fue verdaderamente un deleite conocer las monumentales pirámides del Sol y la Luna y poder disfrutar de la grata compañía de mis queridas hermanas América Chávez Puente, Presidenta Nacional de la Comisión de Literatura y Margarita Martínez León, Presidenta Conferencial de la CAM. Gracias queridas hermanas por acompañarnos a mi nieta y a mí, sé que esos días de paseo quedarán en nuestra memoria y en nuestro corazón. Pero, sobre todo, gracias a Dios que dispuso de un tiempo en cada una de nosotras para descansar y disfrutar de los recorridos y de buenas charlas. Muchas gracias, Dios nos Bendice.



Margarita Martínez León, María Esther Dórame Villanueva y América Yolanda Chávez Puente, en su pasada visita a Teotihuacán.



NCE Rebeca Denis Sotelo de León

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

“Envejecer es natural, pero depende de nosotros elegir si lo hacemos con vitalidad o con limitaciones, y la alimentación juega un papel clave en esa decisión”.



Una buena alimentación puede ayudarnos a:

- Vivir más.
- Prevenir enfermedades.
- Mejorar nuestra calidad de vida.



Con el paso de los años, el cuerpo cambia:

- El funcionamiento interno del cuerpo se vuelve lento.
- Puede disminuir el apetito, el gusto y el olfato.
- Se pierde músculo y aumenta el riesgo de caídas.
- Surgen problemas para masticar y digerir los alimentos.
- Hay más riesgo de enfermedades crónicas.

Por eso la alimentación debe adaptarse a estas nuevas necesidades.

PLATO SALUDABLE PARA EL ADULTO MAYOR

¿Qué debemos poner en nuestro plato cada día para estar mejor nutridos?

1 TAZA CON FRUTA

Suaves, picadas o cocidas



1/2 PLATO CON VERDURAS

Suaves o cocidas

ACEITES O GRASAS

Elija grasas vegetales



AGUA SIMPLE POTABLE

Durante todo el día

1/4 DE PLATO CON CEREALES O LEGUMINOSAS

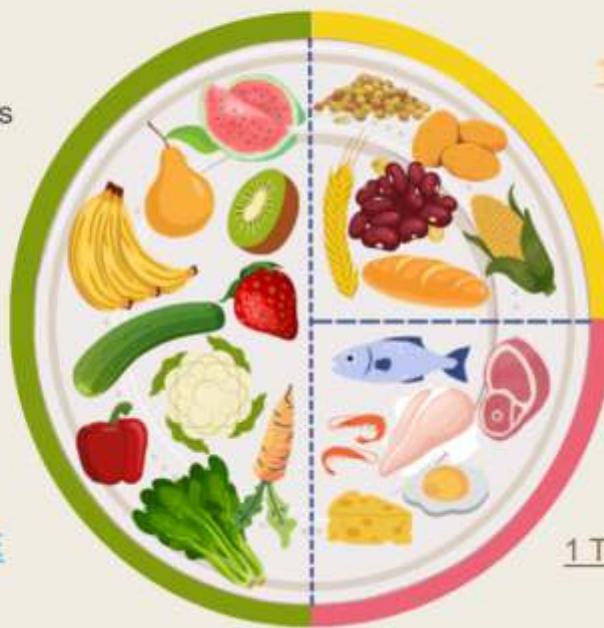
Cereales integrales

1/4 DE PLATO CON ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Según su dentadura o prótesis

1 TAZA DE LECHE O YOGURT

Según tolerancia



PROTEÍNAS, nutriente fundamental, ya que son las encargadas de darnos fuerza y evitar la pérdida de músculo. Se recomienda incluirla en cada comida:

- Carnes magras.
- Huevo, queso fresco, leche o yogurt natural.
- Leguminosas y frutos secos.

Un ejemplo práctico es que en lugar de comer solo pan con café, mejor comer pan integral con queso fresco o huevo.

VITAMINAS Y MINERALES, nuestro cuerpo también los necesita. Sin ellos nuestros huesos, la memoria y el corazón no funcionarían de la mejor manera.

- Vitamina D y calcio, fundamentales para los huesos.
- Vitamina B12, el cuerpo la aprovecha menos.
- Hierro y ácido fólico, para prevenir anemia.
- Antioxidantes, protegen el cerebro y el corazón.

FIBRA, mejora nuestra digestión, en casos de estreñimiento, muy común en esta etapa de la vida.

Un ejemplo práctico es elegir una tortilla de maíz o pan integral, en lugar de pan blanco.

HIDRATACIÓN, es fundamental.

- La fibra necesita agua.
- Con la edad tenemos menos sed, pero el cuerpo necesita agua.
- Meta: 6-8 vasos de agua al día.

ORGANIZACIÓN DE COMIDAS, también es muy importante como distribuimos nuestros alimentos a lo largo del día.

- Lo ideal es hacer 3 comidas principales.
- Se pueden agregar colaciones entre comidas.

ALIMENTOS QUE CONVIENE LIMITAR.

- Sal en exceso.
- Azúcar refinada y refrescos.
- Grasas saturadas.
- Alcohol.

La meta no es solo vivir más años, sino vivirlos con calidad, fuerza y alegría.

ESTILO DE VIDA COMPLEMENTARIO, a la alimentación.

- Actividad física regular.
- Sueño suficiente y reparador.
- Vida social activa, mejora el ánimo y ayuda a mantener buenos hábitos.
- Revisiones médicas regulares.



Dra. J. Ivonne Gutiérrez Castillo, Especialista en Geriatría.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR



El envejecimiento saludable es un proceso mediante el cual los adultos mayores adoptan o fortalecen estilos de vida saludables a través de las estrategias de autocuidado, ayuda mutua y autogestión, con el fin de lograr el máximo de salud, bienestar y calidad de vida en el marco del envejecimiento activo.



Durante el envejecimiento se presenta una disminución de la masa muscular y ósea, y un aumento de la grasa corporal de hasta el 30%.



Características del paciente frágil:

- No es vigoroso.
- 1 de cada 4 hombres llega a la fragilidad.
- Delicado de salud.
- Es débil.
- Casi 1 de cada 2 mujeres están en riesgo.

La prevalencia estimada para la población mexicana es más alta en personas mayores, entre el 22% y el 37%.

Fragilidad ¿Qué es?

Síndrome clínico con múltiples causas caracterizado por:

- Disminución de la fuerza, la resistencia y las acciones fisiológicas.
- Aumenta la vulnerabilidad de una persona para desarrollar una mayor dependencia o morir.
- Resultado de una acumulación de múltiples déficits en los sistemas fisiológicos que condicionan vulnerabilidad a los eventos adversos.

La fragilidad se define como una disminución de la resistencia y de las reservas fisiológicas de las personas mayores ante situaciones estresantes.



Vulnerable

- Necesitan ayuda de otros para las actividades básicas.
- Los síntomas de enfermedades les limitan sus actividades.
- Manifiestan que se sienten muy lentos o cansados durante el día.

Causa mayor riesgo de sufrir:

- Caídas
- Discapacidad
- Hospitalización
- Institucionalización
- Muerte

Estrategias de prevención



Tener una alimentación saludable.



Ejercicio físico multicomponente.



Manejo adecuado de enfermedades crónicas.

Se deben reconocer las implicaciones que la fragilidad puede tener en las personas mayores y así brindar una intervención médica oportuna o planificar cuidados geriátricos.

Fuente:

Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriatría. (2019). Hablemos de Fragilidad. Boletín del Instituto Nacional de Geriatría, 2 (2), pp. 14-15.

| Días | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-----------|------------------------------|------------------------------|--------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Ejercicio | Resistencia | | Resistencia | | Resistencia | | |
| | Aeróbico Paseo 20-30 min. | Aeróbico Paseo 20-30 min. | | Aeróbico Paseo 20-30 min. | Aeróbico Paseo 20-30 min. | Aeróbico Paseo 20-30 min. | Aeróbico Paseo 20-30 min. |
| | | Fortal + Equilibrio | | Fortal + Equilibrio | | | |
| | | | Flexibilidad | | | Flexibilidad | Flexibilidad |
| | Estiramiento | Estiramiento | Estiramiento | Estiramiento | Estiramiento | Estiramiento | Estiramiento |

Ejercicio



Fuente: Dirección de Enseñanza y divulgación del Instituto Nacional de Geriatría (2019)
Hablemos de Fragilidad, Boletín Instituto Nacional de Geriatría, 2(2), pp. 14-15.

Se recomienda que...

Las personas mayores a **65 años** realicen **actividades de fortalecimiento muscular 2 o más veces a la semana.**



Realizar como **mínimo**
alguna de las siguientes opciones:



1. Actividad física aeróbica moderada

Aumentar a 300 min. para mayores beneficios



2. Actividad física aeróbica vigorosa

Aumentar a 150 min. para mayores beneficios

3 o más

Actividades físicas a la semana
para mejorar el equilibrio y evitar caídas
en caso de tener dificultades de movilidad.

Caminata, estiramientos,
repeticiones o, si es posible,
natación, tai chi o yoga.

Cuando los adultos de este grupo de edad no puedan realizar la actividad física recomendada por su estado de salud, **deben mantenerse activos hasta donde les sea posible**, con las partes del cuerpo que puedan mover y hasta donde les permita su salud.

Fuente: Bonveccino Arenas, A., Fernández Gaxiola A. C., Plazas Belausteguiqolita, M., Krauer Horwitz, M., Pérez Lizaur, A. B. y Rivera Domínguez, J. A. (2015). Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. México: ANM.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

UN ACERCAMIENTO A LAS LEGIONES

Participación en representación del grupo en la XXXV Asamblea Anual de la LBSC en Rosarito BC.



ANO

- DISTRITO: Peninsular
- IGLESIA: Misión Rosarito Nuevo Pacto, Rosarito BC
- LBSC: Ágape
- CONSAGRACIÓN: Julio 07, 2024
- PRIMERA PRESIDENTA: Elizabeth Molina P.
- PRESIDENTA ACTUAL: Elizabeth Molina P.



Anfitrionas y Organizadoras de la XXXV Asamblea Anual de la LBSC.

Celebrando con gozo el 80 aniversario de la LBSC.



- DISTRITO: Peninsular
- IGLESIA: Torre Fuerte, Tijuana, BC
- LBSC: Tabita
- CONSAGRACIÓN: Julio, 2024
- PRIMERA PRESIDENTA: Raquel Villalobos Sánchez
- PRESIDENTA ACTUAL: Ana Lilia Díaz Quevedo



Celebración del 80 Aniversario de la LBSC y Visita al Hospital del IMSS a compartir la Palabra y Kits de limpieza.

- DISTRITO: Pacífico
- IGLESIA: Fuente de Vida, Agua Prieta Sonora
- LBSC: Hadasa
- CONSAGRACIÓN: Marzo, 2000
- PRIMERA PRESIDENTA: Celia Villicaña
- PRESIDENTA ACTUAL: Josefina Izaguirre

Participación en el Culto de Resurrección y Taller para elaborar Pan de Plátano



- DISTRITO: Peninsular
- IGLESIA: La Nueva Jerusalén, Tijuana BC
- LBSC: Estéfanas
- CONSAGRACIÓN: Enero, 2015
- PRIMERA PRESIDENTA: Judith Castro G.
- PRESIDENTA ACTUAL: Mayra Oseguera

- DISTRITO: Peninsular
- IGLESIA: El Mesías
- LBSC: Sulamita
- CONSAGRACIÓN: Junio 30, 2008
- PRIMERA PRESIDENTA: Cinthia E. Sifuentes Rosales
- PRESIDENTA ACTUAL: Araceli Martínez Andrade



Participación en nuestra XXXV Asamblea Anual en Rosarito BC.

Celebración del Día del Amor y la Amistad y 80 Aniversario de la LBSC.



- DISTRITO: Peninsular
- IGLESIA: Emanuel
- LBSC: Dorcas
- CONSAGRACIÓN: Junio, 1998
- PRIMERA PRESIDENTA: Magdalena González Juárez
- PRESIDENTA ACTUAL: Patricia Ruiz

- DISTRITO: Peninsular
- IGLESIA: El Divino Redentor, Mexicali BC
- LBSC: Ester
- CONSAGRACIÓN: Noviembre 29, 1964
- PRIMERA PRESIDENTA: Leonor Álvarez Valadéz
- PRESIDENTA ACTUAL: María Esther Dórame Villanueva



Participación en la XXXV Asamblea Anual, en el festejo del 80 Aniversario y Presidentas del grupo en diferentes momentos que siguen activas.



- DISTRITO: Peninsular
- IGLESIA: Nuevo Pacto Playas, Tijuana BC
- LBSC: Rut
- CONSAGRACIÓN: Noviembre, 1987
- PRIMERA PRESIDENTA: Luz María Judith Sánchez L.
- PRESIDENTA ACTUAL: Kattia de Jesús Morales Lucas

Celebramos el Aniversario de la Legión Blanca de Servicio Cristiano con la exposición de la Palabra y una bella convivencia.

Celebración del Día de la Mujer con un hermoso y edificante mensaje de la Palabra de Dios para la Mujer y un rico desayuno.



Celebración del 80 aniversario de la LBSC.

- DISTRITO: Peninsular
- IGLESIA: La Gran Comisión, Mexicali BC
- LBSC: Rizpa
- CONSAGRACIÓN: Marzo 28, 2021
- PRIMERA PRESIDENTA: Mirna Susana Rubio Landero
- PRESIDENTA ACTUAL: Mirna Susana Rubio Landero

Reunión de organización.



- DISTRITO: Peninsular
- IGLESIA: Príncipe de Paz, Mexicali BC
- LBSC: Dorcas
- CONSAGRACIÓN: Marzo, 2009
- PRIMERA PRESIDENTA: Araceli Martínez Trejo
- PRESIDENTA ACTUAL: Blanca Galaviz

Asamblea Anual ACM



El pasado 31 de Mayo tuvimos nuestra Asamblea Anual de las Legiones, fue un tiempo de convivencia, entrega de informes y planeación para futuras actividades. Nuestras legionarias prepararon sus informes anuales con gran gozo y compartieron la bendición de trabajar en conjunto para el bienestar de las comunidades que nos rodean. Entre dichas actividades estuvieron la preparación de tortas y café en hospitales, donaciones de útiles escolares, visitas a orfanatos, entrega de despensas y juguetes a diferentes comunidades, entre muchas otras acciones que reflejan el gran compromiso que sigue avivando los corazones de las legionarias.



Tuvimos una rica comida con guisados que alegraron el espíritu de convivencia, además de dinámicas de integración para conocernos más entre nosotras. Realmente vimos y escuchamos el trabajo de cada grupo legionario de nuestra conferencia y esto nos anima a continuar redoblando esfuerzos para llegar a más personas a través del amor de Dios, el trabajo en conjunto, y la buena administración de recursos humanos y económicos. Dios siempre respalda a quienes buscan defender y proteger a los más pequeños y necesitados, no perdamos la bendición de ayudar.

Cronista, Hno. Aaron Morales López, legión Débora Rahab, Sion Tacubaya.

Alejandra Olguín
Coord. D. Centro



Alejandra Ramírez
Coord. D. Sudoriental



Margarita Martínez L.
Pdta. CAM LBSC



Silvia Cruz Ortega
Legión Aztecas



Sara Castillo
Legión Balderas



Rosalba Álvarez L.
Legión Cordero de Dios



Patricia Guzmán
Legión Jacarandas



Compartiendo informes



Pastor Rubén Gaytán
Legión Col. del Mar



Ana Liliana Espinosa
Legión de Tacubaya



Julia Ortigoza
Reforma Política



Enriqueta Ortega V.
Legión Gante



Sara Castillo
Legión Coacalco



Rosalba Álvarez L.
Legión Ajusco



Sesión de negocios



"Nuestros Principios"
plática presentada por la
Mta. Patricia Maroto C.
Representante Laico CAM



Legión Gold C. de Hauser
GANTE



Memorial por la vida
de nuestra querida
Lucre



Legión Febe
Reforma Política



Legión Tabita de Jacarandas.
Migrantes en Apaxco. Participación en la ECV.
Visita al Hospital General Iztapalapa.



Legión Gertrude Arbogast de Aztecas.
Festejo del Día del Niño y
participación en la ECV 2025.



Reunión de las legiones:
Ana de Col. del Mar,
Febe de Reforma Política,
López Portillo y
Tabita de Jacarandas.





Retiro Espiritual LBSC CAM.
Abril 5 en "Las Flores" Hgo.



Legión Débora Rahab Sion Tacubaya.
Entrega de medicamentos al
dispensario médico de la iglesia.
Útiles escolares para niños de la comunidad.
Ofrecieron café y chilaquiles en el
Hospital General de México



Legión Gold C. de Hauser de Gante. Festejo del Día de la Niñez. Festejo del día de la Madre.
Festejo del día del Padre. Taller de cocina. Actividad de Evangelización.
Visita al Palacio Legislativo de San Lázaro (Sede permanente de la Cámara de Diputados).

Asamblea Anual CANEV

CRONICA DE LA XXXI ASAMBLEA ANUAL DE
LEGIONES BLANCAS DE SERVICIO CRISTIANO.
CONFERENCIA ANUAL NORCENTRAL.



Sesión de negocios

"Porque para Dios somos grato olor de Cristo en los que se salvan y en los que se pierden" 2^a. Cor. 2:15

Con el lema "Impacta al mundo con el aroma de Cristo" iniciamos los trabajo de nuestra Asamblea anual, los días del 11 al 13 de julio de 2025, en el templo "San Pablo" de la ciudad de Torreón, Coah.

Después de las inscripciones, iniciamos con el Culto de Apertura, compartiendo el mensaje el Superintendente del Distrito "Juan Wesley", Pbro. Manuel Maximiliano González Frayre.

Después de un breve receso, continuamos con la primera sesión de negocios, siendo presidida por nuestra Presidenta, Beatriz Elena

García Armendáriz, nombrando las debidas comisiones; posteriormente, se presentaron los informes de la Presidenta, Coordinadoras de los diferentes distritos, como son Chihuahua, Nehemías y Juan Wesley, así como de la Tesorera.

Al final del día, tuvimos nuestro Culto de Comunión, compartiendo el mensaje el Pbro. Juan Carlos Rubio Salazar.

El sábado 12, después de haber tenido un Devocional, salimos a la plaza a evangelizar y repartir despensas, teniendo gratas experiencias con las personas que compartimos.

Evangelizando



Después volvimos a la iglesia para continuar con nuestro programa, donde pudimos ser bendecidas con el tema "Impacta al mundo con el aroma de Cristo", expuesta por la Pbra. Cinthia Lizeth Carrillo, esposa de nuestro Obispo, quien nos dio una amplia información acerca de los perfumes y donde pudimos elaborar nuestro propio perfume. Momentos muy emotivos que nos dejaron muy en claro que el aroma tiene memoria, por lo tanto, podemos ser recordadas por el aroma con que impactemos al mundo, a través de nuestros actos y servicio a Dios.



Mujer restaurada



Taller: "Impacta al mundo con el aroma de Cristo"

También tuvimos otro interesante tema "Mujer restaurada, corazón disponible" impartido por la hna. Brenda Romero Grimaldi, tema que también generó sentimientos muy emotivos y donde pudimos orar unas por otras.

Enseguida pasamos a la elección de la Comisión de candidatura, para el nombramiento del próximo Gabinete, el siguiente año, quedando de la siguiente manera: Zirahuén Meza, Martha E. Cano y Brenda López D.

Después de disfrutar de una deliciosa cena, llegó el momento más emocionante, nuestra noche de talentos, donde cada grupo demostraría sus conocimientos de los libros de estudio de este año: Esdras y Nehemías, siendo exitosamente presentados a través de obras de teatro, poesía coral y un acróstico, recibiendo todos un merecido primer lugar.



Así mismo se premió a quienes elaboraron las camisetas con más arte y se hizo el intercambio de las mismas. El domingo tuvimos la última sesión de negocios, con los asuntos generales, donde se acordó seguir apoyando a la iglesia "Roca Fuerte" de la Colonia "La Popular", Dgo.



El Culto de Clausura estuvo dirigido por nuestra Presidenta, Beatriz E. García A. y el mensaje fue expuesto por nuestro Obispo, Pbro. Rodolfo E. Rivera de la Rosa.

Agradecemos a Dios por el trabajo de cada uno de los grupos legionarios, que con gran amor y entusiasmo trabajan para el Señor.

¡A Él sea toda la gloria y honra!

CRONISTAS

Ps. Norma E. Guillén C. y Pbra. Cristina Castillo W.

EVENTOS CONFERENCIALES



Comité Conferencial



Legión Blanca
Semillas de Esperanza,
Distrito Chihuahua



Representante de la Legión Ester,
Hna. Sivestra coordinadora del
distrito Juan Wesle, Zirahuen Meza
y Pte. Conferencial CANCEN
Beatriz García Armendáriz



Legión María Magdalena



Legión Lidia



Representante de la
Legión Susana Wesley,
Hna. Silvia Chairez



Legión Débora



Legión Talita Cumi



Legión Ana

LBSC "ANA", CANCEN

"MANOS QUE SIRVEN, CORAZONES QUE AMAN"

Aun en la vejez, cuando ya peinen canas,
yo seré el mismo, yo los sostendré.
Yo los hice y cuidaré de ustedes;
los sostendré y los libraré. Isaías 46:4 NVI

El Día del Adulto Mayor es ya una tradición en nuestra iglesia, una celebración que ha tomado un lugar muy especial en el corazón de la congregación y, que cada año, la Legión Blanca de Servicio Cristiano "Ana" se encarga de encabezar los preparativos. En un principio, la idea era organizar un desayuno sencillo para un pequeño grupo de hermanos, pero Dios tenía planes mucho más grandes.

El cambio comenzó en el corazón de una hermana, doctora geriatra de profesión, que soñó con ofrecer más que un momento de convivencia. Su visión fue clara: brindar atención integral, cuidado médico y orientación especializada a nuestros adultos mayores. Lo que parecía un desayuno fraternal se transformó en una jornada llena de bendiciones.



Hna. Zirahuen Meza V., Pdta. LBSC Ana,
repartiendo invitaciones en plaza pública.



Tomando signos vitales
a los asistentes.



Asistentes al evento.

Con amor y creatividad, se unieron esfuerzos y recursos. Se preparó un almuerzo completo, se compraron regalitos para los asistentes y se extendieron las invitaciones no solo a la congregación, sino también a vecinos, amigos y personas de la comunidad. El deseo era abrazar a más personas, alcanzar a quienes muchas veces pasan desapercibidos.

La mañana se llenó de sorpresas: una nutrióloga, NCE Rebeca D. Sotelo D., impartió una conferencia sobre "Alimentación saludable", una médica con especialidad en Geriatría, J. Ivonne Gutiérrez C., impartió una conferencia sobre "Actividad física en el adulto mayor", una fisioterapeuta, Lorena Grimaldo, guio un taller de ejercicios, y finalmente, la LC Brenda S. Romero G. compartió un mensaje que recordó a todos la importancia de buscar cada día el alimento espiritual en la Palabra de Dios.

Los adultos mayores se sintieron atendidos, valorados y, sobre todo, amados. La suma de dones, talentos y voluntades permitió que la celebración se convirtiera en un verdadero testimonio de servicio cristiano.

Una vez más, la Iglesia San Pablo fue instrumento en las manos de Dios. Él movió corazones, inspiró a grandes y jóvenes a servir y nos mostró que, cuando se unen las manos con amor, los frutos siempre se multiplican.

Porque celebrar a nuestros adultos mayores no es solo una fecha en el calendario, es reconocer que en ellos habita la sabiduría de la vida, la huella del Señor y el valor de generaciones que nos han abierto camino.



LBSC "Ana" organizadoras del evento.

1 Tomado de la publicación del día 30 de agosto del 2025 de la página oficial de Facebook de la Iglesia San Pablo de Torreón, Coah.: <https://www.facebook.com/share/p/1K5qQDUV15/>

Asamblea Anual CASE



**XXXIV
Asamblea Anual
LBSC**



Tema: "Restaurando nuestros corazones para trabajar con gozo"

14 de Junio de 2025
8:00 horas

Templo "La Santísima
Trinidad",
San Felipe Teotlalcingo,
Puebla

Inscripción: \$150

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece"
Filipenses 4:13



EXCE



Taller para hacer Trufas,
Legión Débora,
Apizaco Tlaxcala.

Consagración de la
nueva Legión Débora, Puebla.



Consagración de
la nueva Legión
Koinonia con Jesús,
y actividad en el Hospital
de la Mujer, Puebla.



Entrega de ropa
para bebé y despensas,
Distrito Suroriental



Legión Siguiendo los Pasos de Jesús.
Emmanuel, Puebla. Diferentes actividades.

Actividades de la Legión
Kadosh - Shejina,
Tatoxcac, Zacapoaxtla
Puebla.





Actividades del Distrito Oriente.



Actividad en Santo Tomás Hueyotlipan, Puebla.

María Esther Dórame Villanueva. Presidenta Nacional de la LBSC.

CRÓNICA



Consejo Directivo Nacional
y Autoridades Nacionales.

CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL L B S C

6ta. Reunión Anual

21 al 23 de marzo 2025

Templo El Mesías de Saltillo, Coahuila

Con gran emoción se llevó a cabo la 6ta. Junta del Consejo Directivo Nacional (CDN) de la Legión Blanca de Servicio Cristiano, en la Ciudad de Saltillo Coahuila, perteneciente a la CAO.

Asistieron a la junta la Presidenta del CDN hna. María Esther Dórame Villanueva, de Mexicali, Baja California, Presidenta Conferencial CANCEN hna. Beatriz Elena García Armendáriz, Presidenta Conferencial CASE hna. Olivia Zacarías Lleverino, Presidenta CAM hna. Margarita Martínez León, por parte del Gabinete Nacional el Pbro. Carlos Samuel Flores, Presidente Coordinación Nacional de Programa, y Pbro. Enrique Machorro Ledo, Presidente Nacional de Desarrollo Cristiano, y los anfitriones, la

presidenta del grupo de LBSC Bertha Becker, hna. Olga Lidia Hernández de León, el Pbro. Ricardo Martínez Rodríguez, pastor del Templo El Mesías, y el Superintendente Pbro. Jefte Eliel Cepeda Hernández.

Nos acompañó el grupo de LBSC Lidia con su presidenta, hna. Laura Hortencia Pereira Gutiérrez, las hnas. del grupo Bertha Backer y algunas invitadas de las presidentas conferenciales.

A las 10:00 hrs. del 21 de marzo del año en curso, se declara oficialmente el inicio de los trabajos de la junta, con un culto de apertura con el tema "El Servicio a los demás"; siendo la hna. María Esther Dórame Villanueva quien dirige y da inicio con la lectura bíblica de Romanos 12:3-8; se tuvo un tiempo de alabanza en la que fuimos acompañados por el grupo de alabanza de la Iglesia. El mensaje estuvo a cargo del Superintendente Pbro. Jefte Eliel Cepeda Hernández, resaltando el tema "El Servicio a los demás" (Romanos 12:6-8).



Consejo Directivo Nacional



Consejo Directivo Nacional y Pastores del Templo El Mesías

Se apertura la primera sesión de negocios dando lectura al acta anterior de la reunión presencial que se llevó a cabo los días del 1, 2 y 3 de agosto del 2024 en la ciudad de Torreón, Coahuila, siendo aprobada; se dio inicio a la lectura de los informes de cada una de las presidentas conferenciales CANCEN, CASE, CAM y de las anfitrionas de la CAO; siendo de gran bendición cada uno de los informes presentados. Al término, pasamos a la comida preparada por las hnas. de la LBSC Bertha Becker.

En la segunda sesión de negocios la presidenta nacional, hna. María Esther Dórame Villanueva, dio lectura a su informe anual siendo éste aprobado; se dio lectura al informe de tesorería por la hna. Margarita Martínez León siendo aprobado. El Culto de Comunión estuvo a cargo del Pbro. Carlos Samuel Flores, Presidente Coordinación Nacional de Programa.

El día 22 de marzo iniciamos con el devocional a cargo de la presidenta nacional del CDN y seguimos con un círculo de oración; acto seguido, el Pbro. Enrique Machorro Ledo, Presidente Nacional de Desarrollo Cristiano, tuvo una participación excelente al darnos asesoría de las actualizaciones que se han hecho a los Formatos (Avance de metas, Plan Operativo 2025 y ESTIMMAR 2024) aclarando dudas al respecto, al igual que el Pbro. Carlos Samuel Flores, con sus comentarios y aclaraciones.

En los asuntos generales se tomaron acuerdos como la fecha de la siguiente junta de CDN 2025, vía zoom, y la junta presencial 2026.

Al término, se tomó la fotografía oficial.



Autoridades Nacionales,
Consejo Directivo Nacional,
Pastores del Templo El Mesías
y Legión Bertha Becker

Durante las reuniones no dejamos la convivencia, ni la oportunidad de recorrer y conocer el lugar que visitamos, así que por la tarde nos fuimos a dar un paseo por la ciudad donde conocimos algunos lugares importantes de la Ciudad de Saltillo.

El domingo 23 de marzo disfrutamos del culto dominical con los hermanos y hermanas del Templo El Mesías a quien deseo agradecer su hospitalidad, igualmente, al Obispo de la CAO, Pbro. José Antonio Garza, al Superintendente, Pbro. Jefte Eliel Cepeda Hernández, al Pbro. Ricardo Martínez Rodríguez, pastor anfitrión y al grupo de LBSC Bertha Becker, pero, sobre todo, gracias a Dios que nos permitió estar con ustedes y seguir adelante con "EL SERVICIO A LOS DEMAS".

María Esther Dórame Villanueva
Presidenta Nacional de LBSC

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Estimadas hermanas reciban un saludo fraternal, esperando que la información que reciban sea de ayuda para cada una de ustedes. Es un gusto saludarles y desear que la bendición de Dios les acompañe. Me complace presentarles y recordar las actividades que tenemos en el Programa Operativo Nacional 2025 de los meses de septiembre a diciembre y 2026 de enero a febrero.



- | | |
|---|--|
|  Septiembre 1-30 | Talleres y conferencias para el cuidado y promoción de la Salud. Al interior de los grupos. |
|  Septiembre - Diciembre | Apoyo en situación de desastres (recolección víveres, ropa, art. de higiene personal). |
|  Octubre 1-30 | Retiro espiritual en iglesias locales. Talleres de artes y oficios al interior de los grupos y a mujeres en zonas marginadas. |
|  Noviembre 19-30 | Día Mundial para la Prevención del Abuso Infantil. Conferencias y talleres para prevención del abuso infantil. |
|  Noviembre - Diciembre | Capacitar al Comité Local en cada LBSC donde se presentarán los lineamientos, metas nacionales, libros de estudio, administración y operación de las LBSC. |
|  Diciembre 1-20 | Invierno cálido: entrega de ropa, cobijas, canastillas para recién nacidos, artículos de aseo personal y despensas a personas de escasos recursos. |



| | | |
|--|----------------------|--|
|  | Enero 4 - 11 | Renovación de votos. |
|  | Enero 6 - 30 | Con base a la ESTIMMAR 2025, identificar las Iglesias Locales que tienen LBSC y elaborar o actualizar un directorio de cada gabinete. Y elaborar Plan de Trabajo para el 2026. |
|  | Enero 6 - Febrero 28 | Difundir publicidad por medios digitales e impresos donde se invite a las mujeres a formar su grupo de LBSC en las Iglesias Locales donde no hay. |
|  | Enero - Febrero | Hacer invitación general y personal, a todas las mujeres de las Iglesias a integrarse al grupo de LBSC. |
|  | Febrero 1 - 28 | Dar seguimiento a avances de membresía de las LBSC. |
|  | Febrero 4 - 11 | Semana del Servicio con Gozo. |
|  | Febrero 9 | Celebrar el 81 Aniversario de la LBSC. |
|  | Febrero 19 | Día del migrante. Aportaciones económicas, ropa y víveres a albergues de migrantes. |