

Legión Blanca de Servicio Cristiano

BOLETÍN Tabita

Número 14 Año 7



Año 7 Agosto 2026 Núm. 14
PUBLICACIÓN SEMESTRAL

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

L.C.C. Brenda S. Romero Grimaldi

EDICIÓN Y REDACCIÓN

M.A. María Eugenia Rodríguez Pardo, Coeditora

DISEÑO GRÁFICO

D.G. América Yolanda Chávez Puente

PRESIDENTA CONFERENCIAL, CAM

Alejandra Olguín Paz

PRESIDENTA CONFERENCIAL, CACEN

Mtra. Beatriz Elena García Armendáriz

PRESIDENTA CONFERENCIAL, CANO

Andrea García Escalante

PRESIDENTA CONFERENCIAL, CASE

Erika Jiménez González

CORRESPONSALES:

Psic. Sarahí Vázquez Uranga, CANO

ASESORES

EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. María Elena Silva Olivares

Ing. Martín Larios Osorio

DOCTRINA Y TEOLOGÍA

Pbro. Bernabé Rendón Morales

Equipo Interdisciplinario Desarrollo Cristiano

Pbro. I. Armando Bautista Villalobos - CANO

Pbro. I. Enrique Machorro Ledo - ANDC



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



COLABORADORES EXTERNOS:

TEOLOGÍA

Pbro. Jefté Cepeda Hernández.

ORACIÓN EN ACCIÓN

Pbra. Ana Patricia Borunda Magallanes.

DOCTRINA

Dr. Ernesto Contreras Pulido.

HISTORIA Y ACTUALIDAD

Mtro. Oswaldo Ramírez González.

MUJERES QUE INSPIRAN

M.S.C. Lani Mireya Anaya Jiménez.

SALUD DE LA MUJER

Dr. Raymundo Muñoz González.

ECOLOGÍA

Lic. Sandra Berenice Castillo Trejo.

TECNOLOGÍA

Ing. Martín Larios Osorio.

PSICOLOGÍA

Xochitl Evelyn Robles García.

AGOSTO MES DEL ADULTO MAYOR

Pbra. Norma Esther Guillén.

Dr. Francisco Contreras Pulido.



En nuestra portada, recuerdos de la Asamblea Cuadrienal de la LBSC en Tijuana, B.C. ¡Gracias a Dios por cada hermana presente, por los trabajos llevados a cabo y por el amor con que fuimos recibidas!

Introducción	
Editorial.....	5
Teología.....	7
Oración en acción.....	9
Doctrina.....	11
Historia y actualidad.....	13
Mujeres cristianas sobresalientes.....	14
Mujeres que Inspiran.....	16
Salud de la mujer.....	18

LA LEGIONARIA ACTUAL

Ecología.....	20
Familia.....	22
Tecnología.....	24
Meditación para el Camino.....	26
Psicología.....	27
Cocina saludable.....	29
Hogar.....	31

AGOSTO MES DEL ADULTO MAYOR

Carta a mi nieto.....	34
Envejeciendo exitosamente.....	36

EVENTOS, AVISOS Y MÁS

Eventos Conferenciales.....	38
Eventos Nacionales.....	47
Próximas actividades y avisos.....	54

INTRODUCCIÓN

Queridas hermanas:

Con sentimientos encontrados, les presentamos el número 14 de nuestro Boletín Tabita, el último de este periodo. A lo largo de estos siete años, hemos procurado compartir en cada edición artículos de interés general y, muy especialmente, contenidos dedicados a nuestra querida Legión Blanca de Servicio Cristiano. Esperamos haber cumplido con nuestro propósito y haber respondido a sus expectativas. En cada solicitud, en cada trabajo de edición y diseño, pusimos todo el corazón, el ánimo, las fuerzas y el entusiasmo, con la firme convicción de que, a través de esta publicación, también estábamos sirviendo a nuestro Dios.

Hoy, el equipo del Boletín cambia y llegan nuevos bríos, acompañados de la frescura y el entusiasmo de una generación más joven. Sin embargo, el propósito permanece: seguir publicando y expandiendo el mensaje, los valores y la esencia de lo que es la Legión Blanca de Servicio Cristiano.

Gracias de todo corazón por haber leído cada uno de los números que, semestralmente, les hemos compartido. Les pedimos que no dejen de seguir el Boletín Tabita, de leerlo y, sobre todo, de compartirlo. Este medio oficial es vital para mantenernos comunicadas, fortalecer nuestra organización y permitir que nuestra labor siga adelante.

Nos despedimos de este periodo con profunda gratitud por la oportunidad de haber servido y por todas las experiencias que nos llevamos en el corazón. ¡Gracias de todo corazón! Que Dios las bendiga abundantemente y permita que, con nuevos bríos y renovado entusiasmo, ¡el Boletín Tabita siga adelante!

Equipo de trabajo del Boletín Tabita.



EDITORIAL

Trece ediciones

un camino de servicio y bendición

Alaba, alma mía, al Señor; alabe todo mi ser su santo nombre.
Alaba, alma mía, al Señor, y no olvides ninguno de sus beneficios.
Salmos 103:1-2 (NVI)

El inicio de una nueva etapa

El 4 de febrero de 2018, en la ciudad de Querétaro, Qro., durante la VI Asamblea Cuadrienal de la Legión Blanca de Servicio Cristiano (LBSC), fui electa, por mayoría de votos, Presidenta de la Comisión Nacional de Literatura, puesto, que había estado acéfalo durante varios quadrienios.¹

Desde ese momento, y pidiendo la dirección del Señor, me fijé el objetivo de relanzar la publicación del *Boletín Tabita*, órgano oficial de comunicación de la LBSC que desde 1992 había dejado de publicarse.

El relanzamiento del Boletín Tabita

En mayo de 2019, con motivo de la dimisión de la Presidenta Nacional, el Consejo Directivo Nacional CDN me eligió para sustituirla y a la Diseñadora Gráfica América Chávez Puente como Presidenta de la Comisión Nacional de Literatura.

En dicha reunión, informé al CDN sobre los avances para reactivar el *Boletín Tabita* y sobre la aceptación de nuestros primeros tres articulistas.

Desde un principio hubo una gran colaboración entre la hna. América y quien suscribe, unidas por dos grandes anhelos en nuestro corazón: servir a Dios y publicar nuevamente el *Boletín Tabita*. Teníamos claro que recuperar este órgano de comunicación era importante para nuestra amada LBSC y contribuiría a proyectar la organización a otro nivel.

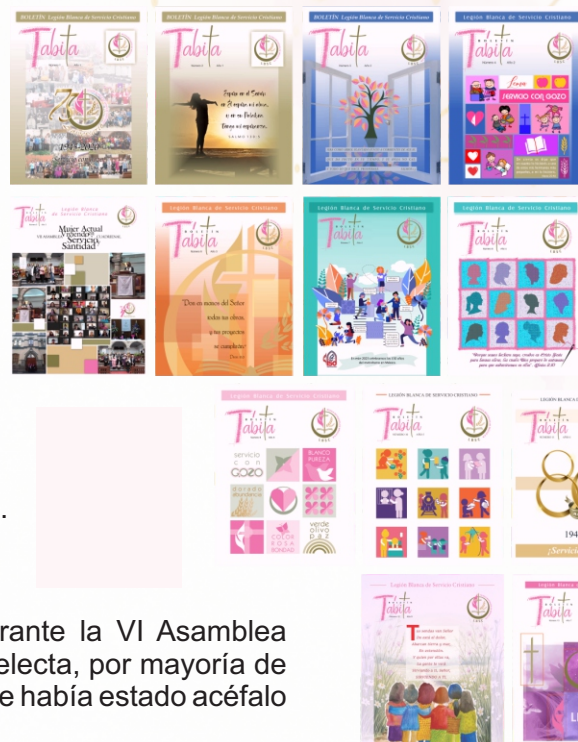
El primer número se publicó en febrero de 2020, con una periodicidad semestral, de manera digital. Con trece ediciones publicadas hasta febrero de 2026, alcanzamos un récord en la historia del boletín, pues el máximo anterior había sido de nueve ediciones, publicadas entre 1975² y 1978³ bajo la dirección de la Mtra. María Elena Reyes Vázquez.

La labor editorial

He ocupado el puesto de editora a lo largo de estas trece ediciones. Como editora, tuve a mi cargo la selección de temas y articulistas, así como la revisión de los contenidos, en colaboración con el equipo de asesores, para garantizar su calidad, claridad, corrección gramatical y ortográfica, y el cumplimiento de los lineamientos editoriales.

En las dos últimas ediciones he contado con la colaboración de la L.C. Brenda S. Romero Grimaldi como coeditora en lo que respecta a la selección de temas y articulistas.

Por su parte, la hna. América Chávez Puente ha estado a cargo del diseño editorial, es decir, del proceso creativo. Desde aquí, mi reconocimiento y admiración a mi muy querida hna. América, cuyo talento, creatividad y profesionalismo han dado al *Boletín Tabita* una identidad propia, haciendo de cada edición una experiencia no solo de lectura, sino también de disfrute visual.



El cierre de un ciclo

Todo lo que inicia llega a su fin. En nuestra VIII Asamblea Cuadrienal, celebrada en la ciudad de Tijuana, B.C. el pasado mes de marzo, se eligió a la nueva Presidenta de la Comisión Nacional de Literatura, resultado favorecida la L.C. Brenda Selene Romero Grimaldi, miembro de la LBSC "Ana" de la Iglesia San Pablo de Torreón, Coah. Dentro de sus funciones está fungir como editora del *Boletín Tabita*, terminando así mi colaboración en este puesto.

Ha sido una etapa muy feliz de mi vida, de mucho aprendizaje y un gran reto intelectual, al haber ingresado a una actividad totalmente diferente de mi perfil profesional, enfocado en el área económico-administrativa. En este camino reconozco la bendición y guía de Dios en cada paso.

Gratitud por una maravillosa aventura

Le doy infinitas gracias al Señor por haberme permitido vivir esta maravillosa aventura llamada *Boletín Tabita*, que me dio la oportunidad de establecer comunicación con personalidades relevantes de la iglesia metodista a nivel nacional: obispos, pastores, directivos nacionales, laicos, profesionales y, especialmente, con mis amadas hermanas legionarias de todo el país. Mi gratitud a todas y todos porque siempre aceptaron gustosamente la invitación y así enriquecieron las páginas de nuestro importante medio de comunicación.

Y, sobre todo, mi agradecimiento para cada lector y lectora que nos ha favorecido con su preferencia en cada una de nuestras ediciones. Ha sido muy gratificante y nos ha motivado a seguir adelante, saber que alguno de nuestros artículos no solo ha sido de su agrado, sino también de bendición para sus vidas. ¡Gloria a Dios!

Un nuevo trayecto del Boletín Tabita

La actual Presidenta de la Comisión de Literatura, la Licenciada en Comunicación Brenda S. Romero Grimaldi, cuenta con experiencia en el ámbito periodístico y talento como escritora, cualidades que contribuirán al crecimiento del boletín. La hna. América Chávez Puente continuará en el área de diseño y su servidora apoyará como coeditora.

Gracias Señor por todo y, especialmente, porque siempre inclinaste tu oído a las peticiones de oración por el *Boletín Tabita*. A ti sean la honra y la gloria por siempre.

Afectuosamente,



M.A. María Eugenia Rodríguez Pardo.
Coeditora del Boletín Tabita.

1 <https://elevangelistamexicano.org/2018/05/15/vi-asamblea-cuadrenial-de-las-lbsc/>

2 Boletín Tabita No. 10, septiembre 1975, pag. 2

3 Boletín Tabita No. 18, abril 1978, pag. 2

LA SANTIDAD EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA

La sociedad contemporánea representa la organización de la vida presente a través de la interacción de pensamientos y acciones que replantean la autoridad, las tradiciones e instituciones establecidas por la cultura moderna que fue ampliamente aceptada sin cuestionamientos por su búsqueda objetiva de la verdad a través de la razón. La globalización, el desarrollo tecnológico, el pluralismo y la individualidad son algunos rasgos que han influido en la desestimación de la búsqueda de una verdad absoluta y objetiva en el tiempo que vivimos y permiten que la sociedad contemporánea sea abierta a un sinfín de opiniones y pensamientos que son validados desde la perspectiva de cada individuo.

En base a esta realidad social, hablar de la santidad representa un reto ya que se pone en tela de juicio lo que Dios ha establecido en su Palabra como santo. La tendencia contemporánea a interpretar la verdad desde la experiencia personal ha provocado que la moral deje de fundamentarse en el carácter de Dios para depender de los deseos, convicciones y preferencias del ser humano. En consecuencia, el pecado deja de entenderse como lo contrario a la santidad divina y comienza a ser definido únicamente por criterios culturales o personales.

De ninguna manera el pecado puede definirse bajo los criterios del ser humano o de la sociedad contemporánea, esto debido a que el pecado representa el alejamiento de la voluntad de Dios. Ni el hombre ni la sociedad podrán tomar el lugar que a Dios le corresponde. A su vez, tampoco podemos redefinir la santidad que se refiere a apartarnos del pecado y por ende nos llama a buscar la voluntad de Dios siguiendo sus preceptos y dando testimonio de su carácter.





Ser santos requiere que sigamos los preceptos divinos que encontramos en la Escritura, sabiendo que toda Ley bíblica manifiesta el carácter santo de Dios y al llegar a participar de este carácter en obediencia se puede establecer una relación de pacto entre Dios y su pueblo. En ningún momento la Ley se hizo como capricho o como medio de control absoluto de la divinidad hacia su pueblo.

Desde esta perspectiva, buscar la santidad implica aceptar que Dios continúa siendo la autoridad suprema para definir el bien y el mal. Esto desafía directamente el relativismo contemporáneo, pues seguir la voluntad de Dios requiere someter los deseos personales a la revelación bíblica. La santidad demanda un alejamiento deliberado del pecado, no solo en las acciones visibles, sino también en las motivaciones, pensamientos y prioridades del corazón. Asimismo, implica vivir conforme a la voluntad de Dios aun cuando ello signifique ir en contra de las tendencias sociales predominantes.

El reto de la iglesia contemporánea no consiste únicamente en defender doctrinalmente el concepto de santidad, sino en vivirlo como una expresión del carácter de Dios. La santidad bíblica no busca restringir la libertad humana, sino restaurar la comunión con Dios y formar un pueblo que refleje su carácter en medio de una sociedad que constantemente redefine sus propios estándares morales. En este sentido, la obediencia a la Palabra es el camino mediante el cual el creyente se aparta del pecado, honra la santidad de Dios y manifiesta al mundo la identidad del pueblo del pacto.



Pbro. Jefté Cepeda Hernández

FE Y ANSIEDAD

¿Alguna vez has escuchado el coro que dice: "No puede estar triste un corazón que alaba a Dios"? ¿O aquel otro que afirma: "Mi Dios es real... porque lo siento en mi ser"? Aunque estas frases han animado a muchas personas, también pueden generar confusión cuando la tristeza o la preocupación llegan sin pedir permiso. Confunden cuando atravesamos temporadas de desierto en las que pareciera que nuestras oraciones no encuentran respuesta y la presencia de Dios se siente lejana.

En 2020 estaba cursando mi maestría. Fueron dos años intensos, agotadores y muy demandantes. Mientras intentaba responder a las exigencias académicas, llegó la pandemia y, en cuestión de semanas, nuestra realidad cambió por completo. A principios de junio de ese año, mi papá sufrió un infarto. Mientras permanecía hospitalizado, toda nuestra familia fue contagiada del virus que tanto temíamos.

Comencé a experimentar ataques de pánico, insomnio y una ansiedad constante. Vivía un conflicto interior muy difícil: anhelaba estar con mi iglesia, abrazar a las personas y volver a la vida normal, pero al mismo tiempo el simple hecho de verlas me provocaba un profundo temor de volver a enfermarme y contagiar a alguien más. Recuerdo estar acostada en mi cama diciéndole a Jesús que me sentía como aquellos discípulos en la barca: "¿No te importa que perezcamos?" (Marcos 4:38). Fue entonces cuando entendí que necesitaba pedir ayuda. El miedo había comenzado a controlar mis decisiones, los pensamientos intrusivos gobernaban mi mente y el insomnio me impedía disfrutar la vida. Sí, soy pastora de una iglesia local. Sí, también sirvo como pastora nacional de jóvenes. Y sí, fui diagnosticada con trastorno de ansiedad generalizada. Ese diagnóstico no significa que mi fe haya sido insuficiente. Significa que descubrí un área de mi vida donde necesitaba aprender a conocerme mejor y que incluso en esa fragilidad Dios puede ser glorificado.

Una de las razones por las que disfruto tanto estudiar la Biblia es descubrir que, aunque fue escrita en una época donde las emociones no se analizaban como hoy y mucho antes de que Sigmund Freud desarrollara sus teorías sobre la psique humana, las Escrituras presentan hombres y mujeres que experimentaron luchas emocionales muy profundas. Te comparto tres principios prácticos que la Biblia nos ofrece para atravesar temporadas de ansiedad, depresión o profundo desgaste emocional.

Come y descansa.

En 1 Reyes 19 encontramos a Elías huyendo y escondiéndose bajo un árbol (v. 4). La escena es sorprendente. Apenas un capítulo antes había vivido uno de los acontecimientos más extraordinarios del Antiguo Testamento: oró, descendió fuego del cielo, el altar fue consumido y quedó demostrada la supremacía del Dios verdadero sobre Baal. Sin embargo, poco tiempo después encontramos al mismo profeta escondido, lleno de miedo por las amenazas de Jezabel y deseando morir.



¿No acababa de contemplar el poder de Dios?

Lo que más me conmueve de esta historia es la manera en que Dios responde. Cuando el ángel del Señor -a quien muchos intérpretes consideran una manifestación de Cristo en el Antiguo Testamento- llega hasta Elías, no comienza con un sermón ni con un reproche. Dios visita al profeta en su momento más oscuro y el primer consejo que le da es muy sencillo: come. Después de alimentarlo, lo deja dormir.

Qué hermoso es descubrir a un Dios que también cuida nuestro cuerpo. No llegó con juicio, no llegó con fuego para demostrar nuevamente su poder; llegó con una torta y con descanso.

Tal vez nosotros también necesitamos aprender que cuidar nuestra alimentación y respetar nuestros tiempos de descanso no es falta de espiritualidad, sino parte del cuidado que Dios tiene de nuestra vida.



Necesitas amigos.

Esta es una de mis escenas favoritas de los Evangelios.

En el huerto de Getsemaní, durante la última noche antes de su crucifixión, Jesús cenó con sus discípulos, los enseñó, los exhortó y después fue a orar. Pero antes de hacerlo tomó consigo a su círculo más cercano y les dijo: "Mi alma está muy triste, hasta la muerte; quédense aquí y velen conmigo" (Mateo 26:38).

Detente un momento a pensar en estas palabras. El Hijo de Dios, aquel en quien habita toda la plenitud de Dios, expresó con absoluta honestidad la profunda angustia que estaba experimentando.

Su dolor era tan intenso que incluso su cuerpo comenzó a resentirlo. Y en medio de esa noche tan oscura hizo algo profundamente humano: abrió su corazón y pidió compañía. Él les dijo; "Quédense conmigo". Jesús no enfrentó ese momento aislándose voluntariamente. Buscó la cercanía de personas que amaba.

Si el mismo Señor pidió compañía en su momento de mayor angustia, ¿qué nos hace pensar que nosotros debemos cargar solos nuestras batallas? Pídele a Dios una red de apoyo. Permite que personas maduras caminen contigo. Hay cargas que Dios decidió aliviar a través de la comunidad.

Gratitud en tu boca.

La ansiedad suele dirigir nuestra mirada hacia aquello que falta, hacia lo incierto o hacia aquello que todavía no controlamos. La gratitud, en cambio, nos ayuda a recordar lo que Dios ya ha hecho.

Por eso Pablo escribe en Filipenses 4:6-7: "Por nada estén afanosos; antes bien, sean conocidas sus peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias".

La gratitud no elimina automáticamente la ansiedad, pero cambia el lugar desde donde enfrentamos nuestras circunstancias. Nos recuerda que el mismo Dios que fue fiel ayer continúa sentado en el trono hoy. Quizá por eso una de las disciplinas espirituales más transformadoras sea aprender a decir diariamente: "Gracias, Señor". ¡Más gratitud y menos quejal!

Cierro este artículo mencionando que, con los años he comprendido que Dios no se decepcionó de mí cuando atravesé la ansiedad. Al contrario, fue precisamente en ese valle donde conocí facetas de su carácter que nunca había experimentado. Descubrí a un Padre paciente, a un Médico del alma, a un Pastor que no me exigía perfección, sino que me invitaba a caminar tomada de su mano, y también me pude percatar que Jesús siempre se quedó en mi barca.



Tal vez también estés viviendo una temporada semejante. Si es así, recuerda esto: pedir ayuda no es falta de fe; descansar no es falta de compromiso; cuidar tu salud mental no es falta de espiritualidad. Todo eso también forma parte de la mayordomía de la vida que Dios te ha confiado.

Libros que personalmente recomiendo para profundizar el tema:

Scazzero, Peter. (2017). Espiritualidad emocionalmente sana: Es imposible ser espiritualmente maduro si permanecemos emocionalmente inmaduros. Editorial Vida.

Lucado, Max. (2017). Ansiosos por nada: Encuentra calma en un mundo caótico. Grupo Nelson.



Pbra. I. Anita Borunda Magallanes

DIVERSIDAD EN LA IGLESIA



Gracias al modelo que Dios nos puso para la iglesia, el cual debe funcionar como el cuerpo humano, nos permite comprender, bajo la dirección del Espíritu Santo, cómo es que debemos desempeñarnos dentro de ella.

Al analizar el cuerpo humano, podemos observar que hay no menos de 200 tipos de células diferentes, que forman tejidos, órganos, aparatos y sistemas, todos diferentes, pero todos indispensables para el funcionamiento armónico del organismo.

En base a lo anterior, lo primero que aprendemos es que no hay ni una sola célula normal que esté de más o que su propósito sea

nocivo. De la misma manera, ningún miembro del cuerpo de Cristo, que es la iglesia, debe estar inactivo u ocioso en la congregación. Recordemos que fuimos comprados por precio mediante el sacrificio de Jesucristo en la cruz del calvario y, por lo tanto, nos hemos convertido en siervos para trabajar en la bendita obra del Señor.

En segundo lugar, recordemos que, aunque cada célula cumple una función específica, todas comparten procesos esenciales para mantener vivo y saludable al organismo. De igual manera, en el cuerpo de Cristo, aunque cada creyente tiene una función diferente, todos estamos llamados a orar, apoyarnos, desechar lo malo, alimentarnos de la Palabra de Dios, permanecer sujetos a Jesucristo y reproducirnos espiritualmente, llevando a otros a Cristo.

Lo tercero, consiste en reconocer que, así como cada célula posee desde su formación un código genético

(ADN) que determina sus características y la capacita para cumplir eficientemente su función, Dios también ha diseñado a cada miembro del cuerpo de Cristo de manera única. Desde nuestra concepción, Él determina en nuestro ADN los talentos, habilidades, capacidades e inteligencia que recibiremos por medio de nuestra herencia genética, formando una combinación irrepetible conforme a su perfecto propósito.





Además, la Biblia menciona en Efesios 4:7-8,11, que Dios equipa a sus hijos con dones espirituales que nos capacitan sobrenaturalmente para ser testigos y ministros efectivos para proclamar la gracia y el evangelio que Dios ofrece gratuitamente, a todo aquel que, convencido por el Espíritu Santo, decide creer en Jesucristo y así, recibe la fe necesaria para aceptarlo como su Señor y Salvador.

Lo anterior, con el propósito de que, al creer en Jesucristo, recibirlo y confesarlo como su Dios y Salvador, el creyente nazca de nuevo y sea integrado a la familia de Cristo. Así, guiado por el Espíritu Santo y formado a través del discipulado, estará plenamente preparado para cumplir con excelencia las tareas encomendadas y las buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviéramos en ellas (Efesios 2:10b). Esto le permitirá vivir con gozo su peregrinaje terrenal y alcanzar el verdadero éxito divino: presentarse cada día ante Dios aprobado, como obrero que no tiene de qué avergonzarse...2 Timoteo 2:15).

Dr. J. Ernesto Contreras Pulido. Nació en hogar cristiano metodista. A los 12 años aceptó al Señor Jesucristo como su Dios y Salvador. Médico oncólogo durante 45 años, jubilado. Ha sido maestro de Biblia y predicador del evangelio. Actualmente se dedica de tiempo completo a la proclamación y propagación de la sana doctrina evangélica, principalmente por internet.

Esto nos lleva a reflexionar sobre la importancia de que la Iglesia evangelice y discipule, e invite a niños, jóvenes y adultos a convertirse en cristianos y siervos de Cristo. Asimismo, debe brindarles oportunidades para descubrir sus talentos, habilidades y capacidades, a fin de desarrollarlos, cultivarlos y perfeccionarlos para ponerlos al servicio de los diferentes ministerios de la Iglesia, como la predicación, la enseñanza, la música, el canto y la administración, entre otros.

Es mi oración que Dios nos permita a todos descubrir y ministrar con poder los talentos, dones, tareas y ministerios particulares que nos ha dado y encomendado. Y que, al final de cada jornada, podamos escuchar del Maestro esas dulces palabras:

*“...Bien,
buen siervo fiel;
sobre poco has sido fiel,
sobre mucho te pondré;
entra en el
gozo
de tu señor.”
Mateo 25:21*



Ernesto Contreras Pulido

EL METODISMO A TRAVÉS DEL TIEMPO



Quien no ha escuchado la frase "hombres de su tiempo" utilizada comúnmente para resaltar atribuciones realizadas por hombres y mujeres en determinada área de la vida. En el metodismo generalmente agregamos esta frase cuando inferimos a personajes como Vicente Mendoza, Victoriano Báez Camargo, Gonzalo Báez Camargo, y por qué no decirlo, también a mujeres como las hermanas Adelia y Juana Palacios, por ejemplo. En pleno primer cuarto de siglo XXI los acervos documentales no terminan de biografiar la vida de misioneros, laicos, educadoras, enfermeras, médicos y demás siervos que a lo largo del tiempo tocados por el espíritu wesleyano marcaron la diferencia.



Algunos de ellos, les costaría la propia vida o la de sus seres queridos. Lugares como la sierra de Puebla, el sur del Estado de México, Guerrero, Oaxaca y la región del Bajío fueron marcados por la intolerancia religiosa, cuya experiencia sirvió de testimonio para allanar los caminos para La Palabra. Algunos como el pastor José Oliva Rocha, después de estar reclusos injustamente algún tiempo en la capital de Oaxaca, salió en libertad para proclamar el evangelio unas décadas más hasta el final de sus días. Otros en cambio, sufrieron fatalmente el martirio, como el ministro Epigmenio Monroy asesinado por fanáticos en Apizaco, Tlaxcala en 1881.



Desde entonces y hasta ahora, los factores de cambio en estos más de 150 años de establecimiento institucional del metodismo. Los retos han cambiado, las condiciones y los medios de propagación de la fe, también. Mientras que a finales del siglo XIX y principios del XX, los principales medios para la persuasión eran el énfasis en la obra social (hospitales y escuelas), la literatura y los periódicos, hoy, como una iglesia cuya fundación como Iglesia Metodista Mexicana data de 1930, naturalmente han cambiado los esquemas, reestructurado sus delimitaciones conferenciales e intentando adaptarse a los nuevos tiempos.



En el siglo XXI gran parte de las iglesias tienen un grupo de WhatsApp donde los pastores coordinan actividades, visitas y exponen los medios de oración para sus feligreses. Desde la pandemia del 2020, la dinámica de los cultos híbridos vía zoom y presencial, se ha hecho más habitual, y finalmente, el uso de plataformas y aplicaciones como tik tok empleados en su mayoría por ligas de jóvenes, son medios que acercan y empatizan hacia un nuevo rumbo la evangelización de esta era.



Al final, ser personas de nuestro tiempo, no se trata de ver que tan célebre se puede ser comparado con aquellos adalides metodistas que nos antecieron, sino de adaptar los medios para seguir propagando el evangelio desde las condiciones actuales, que el fruto hable al tiempo y las nuevas circunstancias. La historia del metodismo como maestra de vida a través de las experiencias de nuestros antecesores debe ser el motor elemental de nuestra inspiración.

Historiador. Originario de la iglesia "Príncipe de Paz", Mixquiahuala, Hidalgo (CAS). Catedrático en el seminario metodista "Dr. Gonzalo Báez Camargo". Presidente de la Sociedad de Estudios Históricos del Metodismo en México (SEHIMM) de 2018 a 2026.



Oswaldo Ramírez González

ASUNCIÓN MIJARES ESPINO

El legado de una legionaria admirable

“Sirviendo descubrimos un gozo inefable, experiencia que antes no conocíamos. Al servir nos liberamos de nuestros egoísmos, y con ello de nosotros mismos, dando al alma la capacidad de recibir paz.” Q.F.B. Asunción Mijares Espino.¹



Asunción Mijares Espino.
En su juventud.

Asunción Mijares Espino, conocida con cariño por todos como "Chonita", fue una mujer cuya visión, preparación profesional, liderazgo y amor por Dios la convirtieron en un ejemplo a seguir.

Nació el 19 de diciembre de 1921, en la Cd. de Saltillo, Coah., y, desde muy joven, demostró un profundo deseo de aprender y servir. Hizo sus primeros estudios en su ciudad natal, algunos de ellos en el Colegio Roberts y sus estudios profesionales los realizó en la Universidad Autónoma de Nuevo León de la Cd. de Monterrey, N.L., donde obtuvo el título de Químico Farmacéutico Biólogo. Su preparación la llevó a trabajar en el laboratorio del Hospital Paltmore en la Cd. de Chihuahua, Chih., y, años más tarde, al trasladar su residencia a Torreón, Coah., fundó su propio laboratorio de análisis clínicos.

Sin embargo, para Chonita la ciencia y la fe nunca caminaron por separado. Su laboratorio también fue un espacio de misericordia. Con frecuencia realizaba estudios sin costo a personas de escasos recursos, convencida de que el conocimiento debía ponerse al servicio del prójimo.

Su encuentro con Cristo ocurrió a los 14 años de edad, decisión que marcó el rumbo de toda su existencia. Permaneció fiel a su Señor hasta el último día, sirviendo con humildad y convicción dentro de la iglesia metodista, como miembro de la Iglesia “San Pablo” de Torreón, Coah.

Fue una mujer de amplia cultura. Le apasionaba la literatura, la música, el cine y las noticias. Tocaba el órgano con gran habilidad, poseía una voz afinada y disfrutaba escuchar conciertos. El anhelo de conocer otras culturas, la llevó a recorrer diversos países del mundo, siendo Israel uno de los destinos que más significado tuvo para ella.

La enseñanza ocupó también un lugar importante en su vida. Durante muchos años impartió clases en la Escuela Nocturna “Centenario”, donde formó generaciones de estudiantes. Después de pensionarse dejó el laboratorio para dedicarse por completo a la educación.



Como Presidenta Nacional de la LBS:
Asamblea Anual del Norte, 14 de julio de 1967,
en la Iglesia “El Divino Salvador” de Nuevo Laredo, Tamps.
(Sentada, tercera de izquierda a derecha).⁵



En la Asamblea Anual efectuada en la Iglesia “La Santísima Trinidad” de la Ciudad de México, del 17 al 18 de julio de 1970, en el marco de la celebración de las Bodas de Plata de la LBS (2da fila, sentada, quinta de izquierda a derecha, a su izquierda la Sra Gold C de Hauser, fundadora de las LBS).⁶

Su liderazgo trascendió las aulas. Su corazón generoso y su deseo de servir, la condujeron a promover la formación de la LBSC “Ana” en la Iglesia San Pablo, siendo de las fundadoras del grupo. Desde ahí promovió el servicio cristiano y la ayuda social. Durante la inundación en la Región Lagunera de 1968, participó activamente en la atención a familias damnificadas, coordinando esfuerzos para llevar alimento, ropa y esperanza a quienes lo habían perdido todo.

Con el paso de los años, y gracias a su servicio incansable, su liderazgo y su capacidad de trabajo, fue asumiendo mayores responsabilidades hasta alcanzar la Presidencia Nacional de nuestra organización, que en aquel entonces, era Legión Blanca de Servicio (LBS), puesto que desempeñó durante el cuatrienio 1966-1970.

Dentro de sus numerosos logros en ese importante cargo, destacan la publicación del Boletín “Tabita”, editándose el primer número en junio de 1967. La primera directora del boletín fue la hna. Nohemí Estela Sánchez Vázquez. *El boletín recibió elogiosos comentarios de la fundadora de la LBS, Gold C. de Hauser.*²

También es digno de mencionar que en su periodo, el día 9 de febrero de 1970, la LBS celebró los 25 años de su fundación, llevándose a cabo unos hermosos y bien organizados festejos tanto en el mes de febrero como en el mes de junio de ese año, donde se contó con la destacada presencia de nuestra fundadora.³



Egipto: en uno de sus viajes por el mundo.

Fue una gran misionera. En febrero de 1971, la hna. Asunción fue nombrada coordinadora de la ayuda para la Misión Nacional de la LBS “La Tehua”.⁴ A partir de entonces trabajó incansablemente en labores de evangelización así como en el mejoramiento de las instalaciones de esa misión.

Asimismo, también fue un pilar fundamental en la formación de la misión en un poblado cercano llamado “Jaboncillo”, donde contribuyó económicamente a la construcción del lugar de reunión. Pero, lo principal, fue su labor de evangelización en dicho poblado. Tanto en “La Tehua” como en “Jaboncillo” su labor es recordada con mucho cariño por los pobladores que tuvieron el privilegio de conocerla.

El 30 de octubre de 2001, a los 79 años de edad, partió a la presencia del Señor. Su vida terminó, pero su testimonio permanece vivo en quienes fueron alcanzados por su servicio, su enseñanza y su ejemplo.

Asunción “Chonita” Mijares Espino fue una mujer que rompió paradigmas. Profesionista, maestra, líder, misionera, benefactora, viajera, emprendedora y, sobre todo, discípula de Cristo. Vivió en una época en la que pocas mujeres tenían las oportunidades que ella conquistó, pero nunca buscó reconocimiento personal. Su mayor satisfacción fue servir con excelencia, amar a Dios y bendecir a quienes la rodeaban.

Hoy, su historia continúa inspirándonos a vivir una fe comprometida, generosa y valiente. Porque algunas personas no solo pertenecen a su tiempo; también dejan un legado que ilumina el futuro.

Semblanza elaborada, parcialmente, con la información proporcionada en entrevista por la Mtra. Leticia Valadez Espino, prima hermana de Asunción Mijares Espino.

Contribución de las autoras:

M.A. María Eugenia Rodríguez Pardo: recopilación de datos en campo y bibliográfica y redacción parcial del texto.

L.C.C. Brenda S. Romero Grimaldi: redacción parcial del texto.

1 Boletín Tabita, editorial, junio 1969, pag. 2.

2 Boletín Tabita, diciembre 1967, pag. 11.

3 Boletín Tabita, julio 1970, pag. 9.

4 Boletín Tabita, 3-4 jun 71-jun 72, pag. 17.

5 Boletín Tabita, diciembre 1967, pag. 10.

6 Boletín Tabita, julio 1970, portada.

MUJERES QUE INSPIRAN



Hermanas y hermanos que leen esta columna, empiezo este escrito deseando un verano bendecido a nuestras comunidades metodistas de México. Les escribo desde una soleada y corta temporada veraniega en Suecia.

Como mencioné en la edición pasada, en el 2026 esta columna está dedicada a conocer hermanas de nuestra Iglesia Metodista de México, A.R. (IMMAR) de distintas regiones y edades. El diálogo intergeneracional entre nosotras es un tesoro que nos permite aprender unas de otras más allá de las fronteras geográficas y etarias.

En esta ocasión, nos vamos a la Conferencia Anual de México (CAM) para conocer a Janete Ríos (Jan), de la iglesia La Santísima Trinidad de Gante. Con 31 años y un interés genuino en ayudar a las personas, es una mujer a la que le gusta iniciar proyectos que desafíen su creatividad y tengan una repercusión positiva en otros. Es cantante, música y creadora digital. Para mí es un gusto poder presentarla ya que me ha tocado verla desde que era una bebé, literalmente, y ahora como una mujer líder en nuestra IMMAR.

Lani: ¿Puedes platicarnos un poco más sobre tus recientes cargos dentro de la Iglesia Metodista?

Jan: He participado en la Liga Metodista de Jóvenes e Intermedios (LMJI) como colaboradora, en Vanguardia Juvenil y, al final, como presidenta conferencial. Durante más de ocho años he servido a las LMJI con mucha dedicación, y con diferentes equipos de trabajo que me han abrazado, retado y hecho mejor persona. Sin duda, fue un periodo complejo, lleno de pruebas, pero en todas puedo asegurar que vi el amor de Dios.

Lani: ¿Qué experiencias te han dejado estos cargos?

Jan: La experiencia más grande que me han dejado estos cargos es aprender a desarrollar mis habilidades, conocer mis propios alcances y descubrir, desde un lugar duro y a la vez amoroso, sobre mi liderazgo, para abrazarlo y mejorar. Al ser espacios completamente voluntarios, trabajar para la iglesia representa un gran reto. Somos escogidos por gracia de Dios, pero no siempre estamos preparados. Aun así, espero de corazón que siempre estemos listos para servir y llevar a cabo la tarea que nos corresponda con diligencia y compromiso. He aprendido que lo que sienten las personas antes de entrar a una reunión es muy valioso; que tener espacios de escucha activa vale la pena, que el amor también se puede demostrar en silencio y que la retroalimentación acompañada de acciones concretas ayuda a construir el cambio.

Al vivir esta experiencia en la iglesia -al menos desde mi perspectiva, como una persona con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y ansiedad- he tenido que respirar muchísimas veces, ser mucho más flexible y menos autoexigente, lo cual también me llevó al burnout (agotamiento). Pero siempre hay alguien que está orando por ti, alguien que te manda un abrazo o te tiende la mano. En el mundo laboral la perspectiva suele ser diferente, pero considero que trabajar para la iglesia nos hace más sensibles y más humanos. Todo ese aprendizaje nos convierte en agentes de cambio porque la gente siente que puede contar contigo, que puede llegar a diálogos más profundos, que en verdad le importas.

Lani: ¿Cuáles han sido los mayores retos?

Jan: Sin duda, servir en la iglesia tiene muchos retos. Para mí, siempre será la mejora continua y estar lista para cuando me llamen. Otro reto importante es encontrar tu lugar en la iglesia local. He visto que no siempre damos oportunidad de desarrollo a personas que han sido fieles durante años y que tienen mucho que aportar. A veces siento que las decisiones responden más al favoritismo que a una búsqueda genuina del crecimiento de la iglesia. Es un reto demostrarles a los tuyos que vales y sentirte parte de la comunidad. Aunque he encontrado apertura, cariño y compañerismo en otras iglesias donde he podido servir, a veces me cuestiono si mi iglesia local, a la que he dedicado la mayor parte de mi vida, sigue siendo mi hogar.

Lani: Además de tu servicio en la iglesia y de tu trabajo, ¿tienes algún pasatiempo o alguna actividad que disfrutes hacer?

Jan: Además de servir en la iglesia con proyectos, también me gusta servir cantando. Desde hace más de diez años tomo clases de canto y he puesto este talento al servicio de Dios. También disfruto bailar folclor, tap y bailes de salón, actividad que dejé durante un tiempo, pero que me ha llevado a bailar, en más de una ocasión, en lugares hermosos como Bellas Artes.

Lani: ¿Tienes algún consejo para las mujeres que están sirviendo en la IMMAR?

Jan: Mi mejor consejo es que no estamos solas. La Femenil, la Legión Blanca y, actualmente, las Mujeres Millennials, me parecen espacios propios para nosotras, donde podemos abrazarnos, acompañarnos y unir fuerzas. Necesitamos vernos como hermanas, humanas y amigas que buscan crecer juntas. Me encantaría que, como mujeres, encontráramos ese lugar donde nos sintamos libres, amadas, valiosas y cercanas. Si no lo has encontrado, no dejes de buscarlo; y si ya te cansaste de buscar, crea un espacio nuevo. Tal vez otras mujeres se sientan igual y te encuentren. Sí se puede; estamos juntas en esto.

Lani: ¿Qué mujeres te han inspirado a lo largo de tu vida?

Jan: He sido inspirada por muchas mujeres, pero las más importantes son mi mamá, que es diligente en sus compromisos con la iglesia y sumamente amorosa en su hogar; mi abuelita, quien me enseñó que el contacto con el arte y los espacios colectivos es lo más humano y extraordinario que se puede experimentar; y muchas de mis amigas. Dios ha puesto a mi



alrededor mujeres valiosas, llenas de gracia, con dones y talentos sobresalientes y muchas veces distintos a los míos, que hacen que aprendamos una de la otra. En ellas he visto que podemos dirigir con amor, crecer juntas y descubrir que Dios nos habla también a través de cada una y de sus aprendizajes. Asimismo, Dios ha puesto hermanas en la fe de gran valor en mi camino, tanto mayores como de mi edad y mucho más jóvenes, en quienes veo y siento que el Espíritu de Dios se mueve.

Es una dicha ser mujer, tener amigas y venir de una familia metodista.



M.S.C. Lani Mireya Anaya Jiménez

PREDIABETES



La advertencia que no debemos ignorar*

"Cuida tu cuerpo, que es templo del Espíritu Santo" 1 Corintios 6:19

Dios nos ha confiado un cuerpo maravilloso, y cuidarlo es una forma de honrarle. Uno de los mayores retos de salud que enfrentan las mujeres adultas en México hoy es la prediabetes: una condición silenciosa que, en muchos casos, puede revertirse con cambios sencillos pero decididos en nuestro estilo de vida.

¿Qué es la Prediabetes?

La prediabetes significa que el azúcar (glucosa) en la sangre es más alta de lo normal, pero no tan alta como para considerarse diabetes. Se dice que una persona tiene prediabetes cuando la glucosa en sangre se encuentra entre 100 y 125 mg/dl en al menos dos ocasiones en días distintos. Cuando hay duda, se puede recurrir a cualquiera de otras dos pruebas: curva de tolerancia a la glucosa y hemoglobina glucosilada (HbA1c).

Sin atención, entre el 15 y 30% de las personas con prediabetes desarrollan diabetes mellitus tipo 2 en los próximos cinco años.¹

La raíz del problema: resistencia a la insulina

La insulina es una hormona producida por el páncreas que funciona como "una llave": abre las células para que el azúcar de los alimentos entre y se convierta en energía. Cuando hay resistencia a la insulina, esa llave ya no funciona bien y el azúcar se acumula en la sangre.²

Existen varias razones por las que esto ocurre:

- Exceso de peso y obesidad, especialmente grasa en el abdomen.
- Síndrome de ovario metabólico poliendócrino (SOMP): altera las hormonas y favorece la resistencia a la insulina en mujeres jóvenes y en edad reproductiva.
- Hígado graso metabólico (MASLD): la grasa acumulada en el hígado altera el metabolismo del azúcar.
- La edad: con los años, las células responden menos a la insulina.
- Factores genéticos: tener familiares con diabetes aumenta el riesgo.
- Sedentarismo y alimentación alta en azúcares y harinas refinadas.

**FACTORES DE RIESGO**
DE RESISTENCIA A INSULINA

-  Obesidad o sobrepeso
-  Cintura > 80 cm en mujeres
-  Sedentarismo
-  Dieta con exceso de azúcar
-  SOMP / Hígado graso (MASLD)
-  Mayores de 45 años

**SEÑALES DE ALERTA**
DE RESISTENCIA A INSULINA

-  Cansancio frecuente
-  Sed o hambre inusual
-  Visión borrosa
-  Cicatrización lenta
-  Manchas oscuras en cuello o axilas
-  Hormigueo en manos o pies



La buena noticia: ¡Se puede prevenir!

Numerosos estudios demuestran que la prediabetes puede revertirse. El Programa de Prevención de Diabetes demostró que cambios en el estilo de vida reducen el riesgo de progresar a diabetes en un 58%, incluso más que algunos medicamentos.³

1. El plato del buen comer

La mitad de nuestro plato debe incluir verduras y frutas; una cuarta parte, cereales integrales (arroz integral, tortilla de maíz, avena); y la otra cuarta parte, leguminosas (frijoles, lentejas) y proteínas magras (pollo, pescado, huevo). Se recomienda reducir al mínimo los refrescos, jugos y productos ultra-procesados.⁴

2. Ejercicio: el mejor regalo para tu cuerpo

Caminar 30 minutos al día, cinco días a la semana, ya produce beneficios mensurables. El ejercicio físico aumenta la sensibilidad a la insulina y ayuda a controlar el peso. Actividades como bailar, nadar o andar en bicicleta también son excelentes opciones.³

3. Cuidado del peso

Perder entre el 5 y el 7% del peso corporal (por ejemplo, 4–5 kg en una persona de 70 kg) puede hacer una diferencia significativa. Una cintura menor a 80 cm en mujeres es una meta importantísima para reducir la grasa abdominal que alimenta la resistencia a la insulina.¹

4. Revisión médica periódica

Se recomienda que toda mujer mayor de 35 años, o con factores de riesgo, solicite a su médico una prueba de glucosa en ayunas y HbA1c al menos una vez al año. La detección oportuna es la clave.⁵

Una Reflexión de Fe

El Señor nos llama a ser buenas mayordomas de todo lo que él nos ha dado, incluyendo nuestra salud. Cuidar nuestro cuerpo no es vanidad: es gratitud. Cuando elegimos comer mejor, movernos más, descansar bien y acudir al médico, estamos honrando a quien nos formó con amor. Así como nos preocupamos por el crecimiento espiritual de nuestra familia y comunidad, invitemos también a la salud física a formar parte de nuestra misión.

“¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo?” — 1 Corintios 6:19

Cualquier pregunta será respondida con gusto. Correo electrónico: raymundo2805@me.com

Referencias Bibliográficas

1. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes-2024. Diabetes Care. 2024;47(Suppl 1):S1-S321.
2. DeFronzo RA, Ferrannini E, Groop L, et al. Type 2 diabetes mellitus. Nat Rev Dis Primers. 2015;1:15019.
3. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N Engl J Med. 2002;346(6):393-403.
4. Secretaría de Salud de México. Guía de orientación alimentaria: el plato del buen comer. Ciudad de México: SSA; 2023.
5. US Preventive Services Task Force. Prediabetes and Type 2 Diabetes: Screening. JAMA. 2021;326(8):736-743.

*Artículo elaborado con fines educativos. Consulte siempre a su médico de confianza.
Metabolic-Associated Fatty Liver Disease (MAFLD)
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11510109/>



Dr. Raymundo Muñoz González

MANEJO DE RECICLAJE Y COMPOSTA



Volver al origen: reciclar y compostar para cuidar la creación.



Hola, soy Sandra Trejo. Nací en Durango, pero soy Lagunera de corazón. Soy administradora de profesión y desde hace un poco más de un año coordino **Hagamos Composta Comarca Lagunera**, un proyecto que me ha permitido unir mi pasión por el medio ambiente con el trabajo comunitario. Mi misión es inspirar a más personas a descubrir que, con pequeñas acciones, podemos transformar nuestros residuos en vida y cuidar el lugar donde vivimos.



“Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase.” Génesis 2:15

Cada día generamos residuos que, en muchas ocasiones, terminan en rellenos sanitarios sin pensar que muchos de ellos pueden tener una segunda vida. El reciclaje y el compostaje son acciones sencillas que ayudan a reducir la contaminación y nos permiten cuidar la creación que Dios nos ha confiado.

Mientras el reciclaje transforma materiales como papel, cartón, vidrio, plástico y metal, el compostaje aprovecha los residuos orgánicos, mismos que comúnmente y por error los llamamos basura, por tratarse de restos de frutas, verduras, café y hojas secas para convertirlos en composta, un fertilizante natural que devuelve nutrientes al suelo y favorece la vida.

¿Qué es Hagamos Composta?

Hagamos Composta es un proyecto dedicado a la recolección y transformación de residuos orgánicos en composta. Nuestra filosofía se resume en una frase: "Volver al origen", porque creemos que aquello que nace de la tierra debe regresar a ella para cerrar el ciclo natural.

Hace poco más de un año asumí la coordinación de **Hagamos Composta Comarca Lagunera**, una experiencia que ha fortalecido mi compromiso con el medio ambiente y con la construcción de una comunidad más consciente. Como cristiana, considero que esta labor también es una manera de ejercer la mayordomía que Dios nos ha confiado sobre su creación.



Impacto en la Comarca Lagunera

El compromiso de las familias laguneras demuestra que las pequeñas acciones generan grandes cambios.

En el último año hemos logrado recuperar **22,120.70 kg de residuos orgánicos**, producir más de **3,318.11 de kg de composta**, evitar **36,499.66 kg de CO₂ equivalente**, impedir el uso de más de **7,299.83 bolsas de plástico** y sumar **78 familias activas**. (*Resultados 2025 Comarca Lagunera.*)

Estos resultados representan miles de kilogramos de residuos que no llegaron al relleno sanitario y que hoy regresan a la tierra convertidos en vida.

Un movimiento que sigue creciendo

Hagamos Composta es actualmente el servicio de compostaje más grande de México, con presencia en más de **30 ciudades** y 4 países como **España, Costa Rica, Bolivia y Honduras**.

Durante 2025 el proyecto logró:



Estos resultados muestran que cuando miles de personas cambian pequeños hábitos, es posible generar una transformación ambiental de gran impacto. (*Hagamos Composta México. Informe de Impacto 2025.*)

Sandra Trejo es Licenciada en Administración por el Tecnológico de La Laguna y promotora ambiental, originaria de Durango, Dgo., con 29 años de residencia en la Comarca Lagunera. Actualmente coordina el proyecto Hagamos Composta Comarca Lagunera, desde donde desarrolla actividades de educación y promoción ambiental. Su trabajo se enfoca en la participación comunitaria y el cuidado del medio ambiente.

Compostar es sembrar futuro

Compostar es mucho más que separar residuos; es reconocer que la naturaleza funciona en ciclos y que cada uno de nosotros puede contribuir a conservarla.

Desde Hagamos Composta invitamos a las familias a descubrir que una acción tan sencilla como separar los residuos orgánicos ayuda a reducir la basura, disminuir las emisiones contaminantes, mejorar la salud del suelo y fortalecer una economía circular donde los residuos dejan de ser basura para convertirse en vida.

Como personas de fe, estamos llamados a cuidar la creación con responsabilidad, gratitud y amor. Cada cáscara de fruta que compostamos, cada árbol que protegemos y cada hábito que transformamos son formas concretas de honrar el regalo que Dios nos ha dado.

Cuidar la creación es también una forma de servir a Dios y al prójimo. Porque cuando devolvemos a la tierra lo que ella nos ha dado, sembramos esperanza para las generaciones futuras. Hagamos composta y volvamos al origen.



Sandra Berenice Castillo Trejo

CONSTRUYENDO UN HOGAR QUE REFLEJE A CRISTO



Las familias de hoy enfrentan grandes desafíos. Vivimos en una sociedad donde todo parece ser reemplazable: si un electrodoméstico deja de funcionar, se cambia; si un teléfono se rompe, se compra uno nuevo. Sin darnos cuenta, esa misma mentalidad ha comenzado a infiltrarse en nuestros hogares. Cuando se presentan estas situaciones: la pareja falla, un hijo se equivoca una y otra vez o surge un conflicto, la tentación es levantar muros, endurecer el corazón y pensar que la relación ya no tiene remedio. Sin embargo, la Palabra de Dios nos invita a vivir de una manera completamente diferente.

"El que perdona la ofensa cultiva el amor; el que insiste en ella divide a los amigos" (Proverbios 17:9).

Uno de los mayores enemigos de la familia es vivir recordando constantemente los errores del pasado. Cada vez que sacamos a relucir una vieja ofensa en una discusión, no estamos ayudando a corregir; estamos debilitando el amor y desgastando la confianza. El perdón verdadero no consiste en fingir que nada ocurrió, sino en decidir no utilizar esa herida como un arma en el futuro. Así actúa Cristo con nosotros: perdona nuestros pecados y nos ofrece una nueva oportunidad.

El amor también se demuestra sirviendo.

Jesús enseñó que la verdadera grandeza no consiste en ser servido, sino en servir (Marcos 10:43). Esta verdad transforma la vida familiar. El hogar no es una empresa donde uno manda y los demás obedecen; es el lugar donde cada integrante busca el bienestar del otro. Liderar en casa significa levantarse para ayudar, escuchar con paciencia, compartir las responsabilidades y servir aun cuando estamos cansados. El ejemplo de Cristo nos recuerda que el amor se expresa más con acciones humildes que con palabras.

Necesitamos aprender a respetar los procesos de cada persona.

Eclesiastés 3:1 nos recuerda que "todo tiene su tiempo". Muchas veces queremos cambios inmediatos en nuestra pareja o en nuestros hijos. Deseamos que maduren, que abandonen sus malos hábitos o que reaccionen como nosotros esperamos. Sin embargo, Dios obra en el corazón de cada persona paso a paso. Así como una semilla necesita tiempo para crecer, también nuestra familia necesita paciencia, cuidado y acompañamiento. Exigir perfección inmediata solo produce frustración; celebrar los pequeños avances fortalece el crecimiento.

Sé un constructor de paz.

Jesús declaró: "Bienaventurados los que procuran la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios" (Mateo 5:9). La paz no aparece



por casualidad; se construye cada día. Se edifica cuando elegimos bajar el tono de voz en lugar de responder con enojo, cuando escuchamos antes de juzgar, cuando buscamos soluciones en vez de culpables, y cuando preferimos tender puentes en lugar de levantar barreras. La paz exige renunciar al orgullo para proteger la unidad del hogar. Además, transforma el entorno al promover el diálogo, la justicia y la empatía.

Rompe el ciclo de las ofensas.

"Sean bondadosos y compasivos unos con otros, perdonándose mutuamente, así como Dios los perdonó en Cristo" (Efesios 4:32).

En muchas familias, las heridas se convierten en una cadena interminable: alguien hiere, el otro responde, ambos se alejan y esperan que sea el otro quien dé el primer paso. Pero Dios hizo exactamente lo contrario con nosotros. Él nos amó cuando aún éramos imperfectos y tomó la iniciativa para reconciliarnos. Esa misma gracia debe reflejarse en nuestros hogares. La unidad de la familia vale mucho más que el orgullo de querer tener siempre la razón.

Hoy es un buen momento para preguntarnos: ¿estoy construyendo o destruyendo mi hogar? ¿Estoy recordando constantemente las fallas de quienes amo o estoy sembrando esperanza? ¿Estoy esperando que otros cambien primero o estoy dispuesto a dar el primer paso?

Cada acto de perdón, cada servicio desinteresado, cada palabra de paciencia y cada esfuerzo por traer paz son ladrillos que fortalecen la familia. Así es como nuestros hogares se convierten en un reflejo del amor de Cristo: un lugar donde la gracia vence al orgullo, el servicio reemplaza al egoísmo, la paciencia supera la prisa y el perdón rompe las cadenas del resentimiento.

Que cada día podamos decidir construir hogares donde reinen el amor, la compasión y la paz, recordando que Dios continúa obrando en cada miembro de nuestra familia y que la obra que Él comenzó la perfeccionará a su debido tiempo.



L.C.C. Brenda S. Romero Grimaldi

RETOS DE LA IGLESIA:

Que el mundo digital sea nuestra parroquia

(Primera parte)

¿Usarías el tiempo de acceso a la tableta electrónica como método de castigo para tus hijos? ¿Les entregarías un celular para que se entretengan cuando están aburridos? ¿Eres de los padres que han sustituido en sus hijos el uso de pantallas electrónicas en vez de salir a jugar al jardín? Estas son algunas de las preguntas que escuché hace unos días en una charla sobre el impacto que tienen las tecnologías digitales en los niños. Si alguno de los cuestionamientos se respondió con un “sí”, “tal vez” o “a veces”, quiere decir que sí... tenemos un problema por resolver. Una charla que se impartió en una de nuestras iglesias metodistas para concientizar sobre el impacto en el desarrollo cerebral en edad temprana de nuestros niños.

Es evidente el uso masivo -y aún intrusivo- de las pantallas electrónicas y los modernos medios de comunicación en nuestros días en nuestras familias y en nuestras comunidades de fe. En tu opinión estimado lector, ¿Qué pasaría si nuestro señor Jesús usara los medios tecnológicos con que contamos en la actualidad? Es intención de este artículo reflexionar sobre por qué la Iglesia Sí debe usar los medios de comunicación masiva y difusión de información con prudencia, con un propósito definido y conociendo sus limitaciones y riesgos.

De acuerdo con estadísticas de Meltwater en 2025, existían en México 131 millones de habitantes, 127 millones de conexiones a celulares o dispositivos móviles, 110 millones de usuarios de Internet y 93 millones de usuarios de medios sociales conocidos también como redes sociales, los que invierten un promedio de 3 horas y media diarias en consumo de contenidos e información.

Basados en cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), los hogares mexicanos tienen un 99% de acceso a pantallas electrónicas o televisores y casi un 95% de acceso a telefonía o acceso a datos. Fue evidente también el crecimiento exponencial en el uso de aplicaciones de internet a partir de la contingencia sanitaria de 2020 que impactó la dinámica digital mexicana. El confinamiento y la necesidad de interconexión generó un crecimiento en el uso de plataformas digitales. Las iglesias, sobre todo las que enfatizan la comunidad cristiana como la metodista no fueron ajenas a este fenómeno.



Ilustración estilo "Mine craft", generado con ChatGPT.



El reto del uso de las TI en la niñez

Entre el aprendizaje y el riesgo del uso de las tecnologías de la información (TI) en la niñez, podemos mencionar algunas restricciones para el uso de pantallas en los niños:

- En edades tempranas (de cero a 24 meses) se debe evitar su uso porque tiene severas implicaciones en el desarrollo cerebral de los niños, especialmente en aquellas áreas que controlan los impulsos y en las funciones ejecutivas del cerebro.
- Antes de los 6 años, se deben evitar videojuegos y programación de alta definición o con múltiples colores. Nunca exceder un máximo de 30 minutos diarios y siempre acompañados de un adulto.
- Entre los 6 y 9 años, sólo se debe permitir el uso de dispositivos, pero sin conexión a Internet
- Antes de los 13 años se puede habilitar conexión a Internet sin acceso a redes sociales.

Por tanto, es recomendable su uso responsable intencional y nunca casual. Debemos considerar que actualmente el egoísmo y la pereza nos han llevado a buscar entretenimiento y distracción. Somos, de hecho, la “generación del entretenimiento” que nos hace sujetos de ser consumidores de toda la industria que se ha creado alrededor de este fenómeno.

El uso de las TI para niños niñas y adolescentes se relacionan más con sus espacios de socialización que con las características de los entornos digitales. Los hallazgos científicos demuestran la importancia de analizar las brechas digitales de género y su relación con los distintos grupos y contextos sociales.

La Iglesia, por tanto, debe tener un papel más activo y propositivo en el debate para construir recomendaciones para el acceso de las infancias a las TI, así como en la elaboración y divulgación de material educativo respecto a la TI en nuestras congregaciones.

Parafraseando a nuestro fundador: que realmente el mundo digital sea nuestra parroquia.

Martín Larios Osorio

Julio 2026

martinlarios@gmail.com

REFERENCIAS

Aranda, J. G. (2023, 24 septiembre). Este es el tiempo recomendado que niños pueden estar frente a tablets y celulares, según la ciencia. Xataka México. <https://www.xataka.com.mx/medicina-y-salud/estas-tiempo-recomendado-ninos-distintas-edades-pasen-frente-a-tablets-celulares-ciencia>
 De Estadística Y, I. N. (s. f.). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2021. <https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/2021/>
 El impacto de las TIC en niñas, niños y adolescentes. (2023, 20 abril). UNESCO. <https://www.unesco.org/es/articulos/el-impacto-de-las-tic-en-ninas-ninos-y-adolescentes>

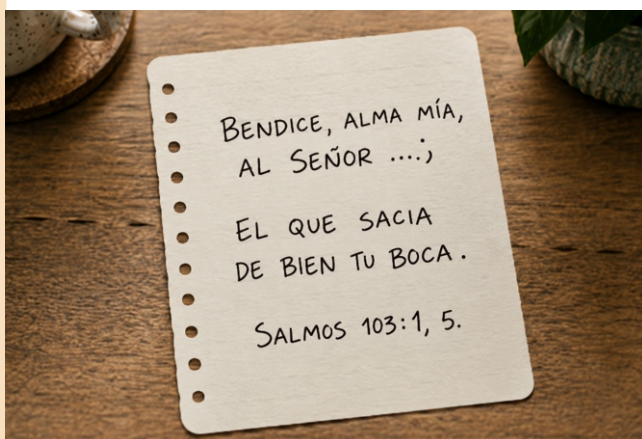
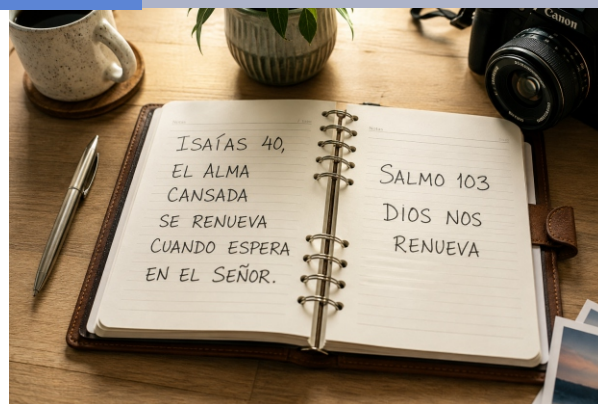


Ing. Martín Larios Osorio

FUERZA RENOVADA¹

Después de escribir un libro sobre cómo recuperarse de sueños rotos, comencé una activa temporada de conferencias. Ayudar a la gente a encontrar esperanza después de la decepción, fue muy reconfortante, pero tuvo su precio.

Un día, cuando subía un escenario, pensé que me iba a desmayar. No había dormido bien, las vacaciones no habían aplacado mi cansancio y la idea de escuchar después los problemas de otra persona, me llenaron de miedo. Estaba siguiendo el patrón de Coles.



La Escritura ofrece dos estrategias para combatir el agotamiento. En Isaías 40, el alma cansada, se renueva cuando espera en el Señor (vv. 29-31). Y el salmo 103 afirma que Dios nos renueva al satisfacer nuestros deseos con cosas buenas (v. 5). Cuando reorganicé mi agenda para incluir más oración, descanso y entretenimiento —como la fotografía—, comencé a sentirme bien otra vez.

El psiquiatra Robert Coles observó un patrón en las personas que se agotan sirviendo a otros. La primera señal de advertencia es el cansancio. Luego, aparece el escepticismo respecto a que las cosas alguna vez mejoren; a lo cual le siguen amargura, desesperación, depresión, y, por último, agotamiento.

El agotamiento empieza con cansancio. Detengámonos. Servimos mejor a los demás cuanto más adoramos y descansamos.

Dios, confío en que me darás fuerzas como las águilas.

¿Qué cargas necesitas traspasarle a Dios ahora?

¿Cómo estás renovando tu fuerza mediante la oración, las Escrituras y actividades saludables?



EL VALOR DE ESTAR A SOLAS

Aprender a encontrarnos



Cuando hablamos de soledad, lo primero que suele venir a nuestra mente es la idea de estar solos, y muchas veces la asociamos con algo negativo, con una situación que no deberíamos experimentar. La sociedad nos ha enseñado a buscar constantemente la compañía de los demás, y es cierto que, como seres humanos, necesitamos relacionarnos, compartir y sentirnos acompañados. Sin embargo, también necesitamos momentos de soledad que nos permitan reflexionar, escucharnos y reencontrarnos con nosotros mismos y con Dios.

Hoy vivimos a un ritmo cada vez más acelerado, rodeados de pendientes, responsabilidades y compromisos. Nuestra agenda está tan llena que pocas veces nos damos la oportunidad de desconectarnos para conectar con lo verdaderamente importante: nosotros mismos y Dios.

En el exterior existe cada vez más ruido, y eso provoca que en nuestro interior haya menos espacios de silencio. Por eso, te invito a buscar momentos de conexión personal, sin confundirlos con una soledad profunda que nos lleve a aislarnos completamente de los demás, perder el rumbo o desconectarnos de aquello que nos da sentido.

La soledad no necesariamente es sinónimo de tristeza; también puede ser una oportunidad para elegirnos y conocernos mejor. Cuando una persona aprende a estar consigo misma, comienza a tomar mejores decisiones, a mirar la realidad desde su propia perspectiva y a valorar su historia, sus heridas y su proceso. Y, sobre todo, comienza a aprender a amarse.

La soledad nos permite tener mayor claridad, reconocer aquello que nos hizo daño y evitar repetir situaciones que nos lastimaron. También nos ayuda a comprender que estar rodeados de personas no siempre significa dejar de sentirnos solos. Hay vacíos que no se llenan con la presencia de otros, sino con el encuentro con nosotros mismos.

Una herramienta sencilla puede ser dedicar cinco minutos al día a estar completamente en silencio: sin dispositivos electrónicos, música ni distracciones. Durante ese tiempo, podemos respirar profundamente, aquietar nuestros pensamientos y simplemente estar presentes. Después, podremos retomar nuestras actividades con mayor serenidad y fortaleza.

También es importante respetar el tiempo que otras personas necesiten para estar a solas. Cada quien vive sus procesos de manera diferente. Dar espacio no significa abandonar. Podemos permitir que nuestros amigos, familiares o personas importantes tengan ese tiempo, haciéndoles saber que seguimos presentes y que pueden contar con nosotros cuando lo necesiten.

Hoy más que nunca necesitamos encontrar un equilibrio. Con frecuencia nos vamos a los extremos: o evitamos por completo la soledad o nos refugiamos tanto en ella que terminamos aislándonos. Para encontrar ese equilibrio necesitamos conocernos, reconocer nuestros límites y ser conscientes de hasta dónde permitimos que determinadas situaciones influyan en nuestra vida.



Cuando te das amor, cuando te eliges y comienzas a escucharte, algo cambia. Tal vez el mundo siga siendo el mismo, pero tú ya no lo miras de la misma manera.

Es entonces cuando descubres algo poderoso: tu vida te pertenece y tienes la capacidad de decidir cómo vivirla.

Te invito a regalarte momentos de soledad, de silencio y de encuentro contigo mismo. Aprende a disfrutar de tu propia compañía, a escuchar tu corazón y a acercarte a Dios.

Pero recuerda: permite que la soledad sea un espacio para encontrarte, no un lugar donde te escondas de la maravillosa oportunidad de vivir.

Xochitl Evelyn Robles García. Licenciada en Psicología, Psicoterapeuta Gestalt. Fundadora del Centro psicopedagógico Infantil Armonía, Centro psicológico Mi Ser y Escuelita de Emociones. Coautora del libro "Viviendo el triunfo" y de la Antología Poética "Escencias". Conferencista y tallerista. Locutora y creadora del Podcast "Conectando con mi Ser". Locutora del programa de Radio 89.5fm "La importancia de Ser Tú".



Xochitl Evelyn Robles García

LA COCINA DE LA ABUELA

CHAMPURRADO de cacao tradicional



En honor a nuestras queridas abuelas, compartimos esta deliciosa receta de champurrado de cacao, una bebida que ha pasado de generación en generación. Más que una tradición culinaria, representa el amor, la unión familiar y esos momentos especiales en los que una taza caliente reúne corazones y crea recuerdos inolvidables.

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de taza de masa de maíz o harina de maíz nixtamalizada disuelta en agua.
- 90 g de cacao puro (también puede utilizarse chocolate amargo con alto contenido de cacao).
- Endulzante al gusto. Existen opciones naturales como la fruta del monje (monk fruit), ideal para preparaciones calientes por su estabilidad al calor.
- También puedes utilizar dátiles para endulzar de forma natural, ya que aportan minerales, fibra y antioxidantes.
- 4 tazas de agua.
- 3 tazas de leche de almendra, de avena sin azúcar añadida o leche de vaca.
- 2 varitas de canela.

ELABORACIÓN

1. Coloca las 4 tazas de agua en una olla junto con las 2 varitas de canela y deja que hiervan.
2. Mientras tanto, en una taza con agua tibia, disuelve perfectamente la masa de maíz y el cacao, evitando que queden grumos.
3. Incorpora esta mezcla al agua hirviendo, moviendo constantemente para obtener una consistencia suave y homogénea.
4. Agrega la leche de tu preferencia y el endulzante elegido al gusto.
5. Cocina a fuego medio, sin dejar de mover, hasta que el champurrado hierva y adquiera una textura cremosa.
6. Sirve bien caliente y disfruta de esta bebida tradicional en compañía de quienes más quieres.



En cacao el maíz y la canela son ingredientes que han formado parte de la alimentación tradicional durante siglos



Además de su riqueza nutricional nos conectan con nuestras raíces y con la sabiduría de nuestras abuelas quienes preparaban cada taza con dedicación cariño y el deseo de compartir momentos inolvidables en familia



BENEFICIOS DE SUS INGREDIENTES

Canela

La canela es una especia rica en compuestos antioxidantes, especialmente polifenoles, que ayudan a proteger las células del daño oxidativo. Diversos estudios sugieren que puede:

- Contribuir al mantenimiento de niveles saludables de glucosa en sangre en algunas personas.
- Poseer propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas.
- Favorecer la digestión.

Cacao

El cacao puro, consumido sin exceso de azúcar, es una excelente fuente de:

- Flavanoles, potentes antioxidantes.
- Magnesio, hierro y cobre.
- Fibra.

Entre sus posibles beneficios se encuentran:

- Favorecer la salud cardiovascular al apoyar la función de los vasos sanguíneos.
- Contribuir al bienestar emocional gracias a compuestos que participan en la producción de neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo.
- Apoyar la función cognitiva al favorecer un adecuado flujo sanguíneo cerebral.



Tec. Wendy Ivett Rosales Flores

ABUELAS CON PROPÓSITO



Existe una imagen idílica en nuestra cultura sobre lo que significa ser abuela: una mujer de cabello cano, sentada en una mecedora, tejiendo historias y consintiendo a los nietos con golosinas que sus padres les prohíben. Si bien el afecto y la dulzura son parte intrínseca de esta etapa, la perspectiva bíblica y el llamado nos invitan a mirar mucho más allá. Ser abuela en el diseño de Dios no es el retiro de la vida activa; es la graduación hacia el ministerio más influyente de la madurez: **el discipulado del legado**.

En un mundo que cambia a pasos agigantados, donde las pantallas compiten por la mente de los niños y los valores morales parecen diluirse, la figura de la abuela cristiana se levanta no como un tierno recuerdo del pasado, sino como un pilar estratégico para el futuro de las nuevas generaciones.

Para muchas mujeres, la llegada de la madurez y la partida de los hijos del hogar genera una crisis de identidad conocida como el "síndrome del nido vacío". La sociedad actual suele enviar el mensaje subliminal de que, una vez cumplida la etapa de la crianza directa, el papel de la mujer pasa a un segundo plano.

Sin embargo, el Reino de Dios opera bajo otra lógica. El Salmo 92:14 nos regala una promesa maravillosa para esta etapa: *"Aun en la vejez fructificarán; estarán vigorosos y verdes"*. La palabra clave aquí es **fructificar**. Las canas no representan el cese de la productividad, sino la acumulación de la sabiduría necesaria para pastorear a los que vienen detrás.

Cuando los hijos se van y llegan los nietos, el nido no se queda vacío; se transforma en un centro de operaciones espirituales. Las horas que antes se dividían entre el trabajo intenso y las demandas de la crianza diaria, ahora pueden convertirse en tiempo de calidad invertido en el altar de la oración y la transmisión intencional de la fe.

Cuando el apóstol Pablo le escribe a su joven discípulo Timoteo, sediento de animarlo en medio de las pruebas de su ministerio, no menciona primero los grandes concilios ni las teologías complejas. En su lugar, hace memoria de la raíz de la fe de Timoteo:

"Trayendo a la memoria la fe no fingida que hay en ti, la cual habitó primero en tu abuela Loida, y en tu madre Eunice, y estoy seguro que en ti también." (2 Timoteo 1:5)

La biblia no nos da grandes detalles de las hazañas públicas de Loida, pero el impacto de su vida privada cambió el rumbo de la iglesia primitiva. Loida entendió que su fe no era una propiedad privada para disfrutar a solas en su vejez, sino un tesoro que debía ser traspasado. Ella discipuló a su hija Eunice, y juntas crearon la atmósfera espiritual donde creció uno de los líderes más prominentes del Nuevo Testamento.



El propósito de una abuela cristiana es replicar el "efecto Loida". Los nietos pueden recibir educación en las escuelas y entretenimiento en el mundo, pero la **"fe no fingida"** aquella que se ve real en el día a día, en la paciencia, en el perdón y en la devoción la deben aprender al observar a su abuela.

Ejercer un abuelazgo con propósito en el siglo XXI requiere adaptabilidad y valentía. Las abuelas de hoy no se enfrentan a los mismos desafíos que las de hace cincuenta años. Hoy en día, los nietos están expuestos a una corriente masiva de información a través del internet y las redes sociales que desafía abiertamente los principios bíblicos.

Ante esta realidad, una abuela con propósito evita dos extremos peligrosos:

- **El aislamiento quejumbroso:** Limitarse a criticar la tecnología o la conducta de los jóvenes desde la distancia, diciendo que "todo tiempo pasado fue mejor".
- **La indiferencia permisiva:** Adoptar una postura de complicidad donde, con tal de ganarse el afecto de los nietos, se les permite romper las reglas de sus padres o se ignoran sus desvíos espirituales.

La abuela con propósito se convierte en un **punto**, no en una barrera. Aprende a escuchar sin juzgar de inmediato, se interesa genuinamente por el mundo de sus nietos para poder entenderlos, y aprovecha cada oportunidad cotidiana para sembrar una palabra de verdad. Si el nieto está pegado al teléfono, la abuela ora por sabiduría para encontrar el momento de calidad donde una plática frente a un chocolate caliente rompa el hielo digital.

Para aterrizar este propósito en acciones concretas dentro de la LBSC, proponemos tres roles esenciales que cada abuela debe asumir conscientemente:

A. La Guardiania de la Oración (Intercesión)

Hay lugares a los que los padres no pueden entrar y conversaciones que los nietos no quieren tener. Sin embargo, las oraciones de una abuela rompen cualquier distancia. Una abuela con propósito tiene una lista con los nombres de sus nietos. Ora por sus futuros cónyuges, por su protección moral en la escuela, por sus crisis emocionales. Cuando una abuela clama, los cielos se mueven. Tu mayor herencia no será una cuenta bancaria ni una propiedad; será un inventario de oraciones contestadas sobre la cabeza de tus descendientes.



B. La Historiadora de la Fidelidad de Dios (Testimonio)

Los niños necesitan escuchar historias, pero no solo cuentos de ficción. Necesitan oír la historia real de cómo Dios proveyó cuando no había qué comer en casa; de cómo el Señor sanó la enfermedad del abuelo; de cómo la fe sostuvo a la familia en medio del dolor. Deuteronomio 4:9 nos exhorta: *"...no se aparten de tu corazón todos los días de tu vida; antes bien, las enseñarás a tus hijos, y a los hijos de tus hijos"*. Tu memoria es el archivo histórico de los milagros de Dios para tu familia; no te lles esos relatos al silencio.



C. El Refugio de la Gracia (Consuelo)

La relación de los padres con los hijos suele estar cargada de la tensión de la disciplina diaria y las expectativas del rendimiento escolar. La abuela tiene el privilegio de ofrecer un espacio diferente: un refugio de amor incondicional y gracia. Cuando un nieto falla o se siente incomprendido, los brazos de la abuela deben ser el lugar seguro donde encontrar corrección amorosa sazónada con misericordia, reflejando el carácter sanador y samaritano de Cristo.



Conclusión:

Proverbios 17:6 declara una verdad hermosa: *“Corona de los viejos son los nietos...”*. Ser abuela es recibir una corona de parte de Dios, pero toda corona en el Reino de los Cielos implica una asignación y una responsabilidad.

Hermanas de la LBSC, las invitamos a sacudirse cualquier pensamiento de desecho o inutilidad que el mundo pretenda imponerles. Sus años de caminar con Cristo, sus batallas ganadas de rodillas, sus lágrimas transformadas en gozo y su conocimiento de la Palabra son el combustible que la iglesia y sus familias necesitan hoy más que nunca.

No miremos el paso del tiempo con nostalgia, sino con la expectativa de saber que nuestra influencia puede trascender generaciones. Seamos abuelas con propósito, Loidas modernas que preparen el camino para los Timoteos del mañana. Que cuando nuestros nietos piensen en la fe, el primer rostro que venga a su memoria sea el de su abuela.

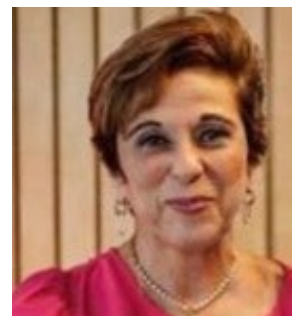


Referencias

<https://www.avivanuestroscorazones.com/mujer-verdadera/blog/abuelitas-consentidoras/>

<https://www.losdetallesdetuvida.com/2315509/episodes/17034499-ep-31-mas-alla-de-los-anos-la-fidelidad-de-una-abuela-que-deja-huella>

Biblia Reina - Valera 1960



Mtra. Beatriz Elena García Armendáriz

CARTA A MI NIETO

Mi querido nieto:

Hoy te escribo esta carta para expresarte cuánto te amo y para que conserves en tu mente y corazón lo que aquí te expreso.

Esperé con ansias tu nacimiento y no sabes la emoción que sentí cuando te tuve en mis brazos por primera vez. Me conquistaste con tu sonrisa y conforme ha pasado el tiempo puedo ver en ti tus nobles sentimientos y tu hermoso corazón.

Te cuidé desde muy pequeñito y guardo en mi memoria tantos detalles tan hermosos, como cuando tenía que salir y me escondía para que no me vieras, porque no parabas de llorar, cuando iba por ti a la Guardería y veía la alegría en tus ojos, y más tarde al Kinder y no te querías separar de mí. Ya en la primaria empezaste a hacerte más independiente, pero no has dejado de agarrar mi mano para acompañarme. Recuerdo la vez que fuimos al Hospital a llevar burritos y de regreso dijiste: Dios ha de estar muy orgulloso de mí, porque le estoy sirviendo (nieto de legionaria, al fin).

Me encanta esa vocecita tuya cuando me dices: "te quiero mucho abuela", o cuando decimos juntos la oración antes de dormir, o cuando me dices, ¿cómo te podré pagar todo lo que haces por mí? o cuando venimos de la escuela y de repente dices ¿y si me compras unas papitas? o cuando me das las gracias porque te compro ropa o algún juguete. Te preocupas cuando me enfermo o cuando se enferma mamá o tu hermano y quisieras ser grande para poder ayudar. ¡Me siento tan orgullosa de ti!

Algo que tenemos que agradecer infinitamente es el legado de nuestros padres, tus bisabuelos, que nos guiaron por el camino de la verdad, nos enseñaron a amar a Dios por sobre todas las cosas y nos inculcaron valores y principios, como la humildad y la gratitud, que son esenciales para formar tu carácter. Agradece a Dios por todo y acepta humildemente tus errores.



Eso, mi niño, es lo que te abrirá las puertas de la vida y a la par recibirás sabiduría para tomar decisiones correctas. No te dejes llevar por las corrientes de este mundo, rechaza las malas amistades y sigue solo el consejo sabio de Dios. Sé respetuoso con todos, pero sobre todo con tus maestros, padres y personas mayores. Sé caballeroso y atento con las mujeres, ellas son el vaso más frágil creado por Dios. Valora y honra a quien te dio la vida y corresponde a su cariño.

Papá ya no está para disfrutarte, pero al igual que yo, él soñaba con llegar a verte un triunfador, pero para ello es necesario dedicar tiempo al estudio y poner mucho empeño por alcanzar tus metas. Cree en ti mismo y en lo que con tu esfuerzo puedes lograr. Sin duda te enfrentarás con dificultades y problemas porque la vida no es fácil, pero si eres perseverante y pones tu confianza en Dios, verás que valió la pena cualquier sacrificio.

No olvides en tus prisas tu relación con Dios. Dedicar tiempo a estar en comunión con Él y siempre que puedas, sirve en Su nombre y recuerda que Sus promesas son fieles y verdaderas.

Ruego a Dios que me conceda vida para poder verte realizado y que Él te sostenga siempre, alce sobre ti su rostro y ponga en ti paz.

Te quiere, tu abuela Norma.

Fuí Presidenta Conferencial de la LBSC Conferencia Norcentral por 2 periodos. También me desempeñé como Representante Laico del Distrito "Juan Wesley" por varios periodos. Hice mis estudios de Bachillerato en Teología en el Seminario "Juan Wesley" Actualmente pastoreo la iglesia "Vida Nueva" en Gómez Palacio, Dgo.



Pbra. Norma Esther Guillén C.

ENVEJECIENDO EXITOSAMENTE

Cuando los gránulos de arena en nuestro reloj de vida se van escaseando, hay que hacer uso de nuestro tiempo con mucho más cuidado y propósito para gozar de todos los beneficios que Dios tiene para nosotros.

Por lo tanto, no perdamos tiempo en añorar épocas pasadas y ocupémonos en vivir exitosamente la tercera edad. Cada etapa de vida tiene sus pros y contras y es importante sacarle jugo a cada momento que Dios nos permite gozar de nuestra vejez, recuerden que "La gloria de los jóvenes es su fuerza; pero las canas de la experiencia son el esplendor de los ancianos." (Prov.20:29)

Hace veintiséis años escribí un libro titulado "La Esperanza de Vivir Más y Mejor" donde expuse mi teoría de cómo no solo darle más años a nuestro cuerpo sino darles más vida a nuestros años aplicando principios bíblicos para nuestro cuerpo, alma y espíritu.

Comparto con ustedes los principios básicos para gozar con éxito nuestra tercera edad y, dicho sea de paso, que estudios recientes confirman que lo que recomendé hace 26 años, sigue siendo vigente ahora.

Si bien es cierto que "todo por servir se acaba", también es cierto que un buen programa de mantenimiento hace que el "se acaba" sea más lejano.

Nada es más efectivo para envejecer con éxito que un buen programa de vigilancia y prevención. No olvidemos que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo y merece respeto y dedicación para mantenernos en "forma." Pablo nos exhorta a que glorifiquemos a Dios en nuestro cuerpo (1 Corintios 6:19-20). La biblia dice que "El hombre sabio es fuerte, y el hombre de conocimiento aumenta su poder." (Proverbios 24:5) y la mujer virtuosa "Ciñe de fuerza su cintura y fortalece sus brazos" (Proverbios 31:17).

Una dieta saludable y una rutina de ejercicio reducen significativamente la incidencia de enfermedades crónico-degenerativas además de fortalecer nuestros músculos y huesos para prevenir caídas, causantes de las temibles fracturas de cadera y otros huesos.



Ahora veamos el segundo mensaje de Proverbios 24:5, la sabiduría y el conocimiento. Gracias a los años que Dios nos ha dado, hemos acumulado conocimiento, madurez y sabiduría. Este tesoro también hay que cuidarlo y ejercitarlo. A todos nos preocupa cualquier tipo de falla en la capacidad de nuestra memoria. Hay que ocuparnos activamente de reducir este inminente riesgo. La lectura, tejido, juegos de mesa, de memoria, juegos de números y otros que fácilmente se encuentran como aplicaciones en teléfonos celulares, ejercitan nuestras neuronas muy eficazmente.



Pero nada es más importante que gozar la vida. "El ayer ya pasó, el mañana es un misterio, hoy es un regalo, por eso se llama presente" (Eleanor Roosevelt) y para eso hay que tener un propósito y no hay mayor propósito que "...amar al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente" y luego "Amar a tu prójimo como a ti mismo (Mateo 22:37).

Científicos han estudiado las comunidades de las 'zonas azules' en el mundo donde hay muchos supercentenarios (personas que viven más de 100 años) y han descubierto que, aunque la dieta, ejercicio, calidad de los servicios médicos, etc. contribuyen, el factor común más prominente que más ayuda a llegar a los 100 años activo, feliz y productivo, es que tan gregaria es la persona. Por eso Dios dice que no es bueno que el hombre esté solo (Génesis 2:18) "... y ¡qué bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía!" (Salmo 133:1) "... para estimularnos al amor y a las buenas obras; no dejando de congregarnos... sino exhortándonos" (Hebreos 10:24-25).

Las personas que dedican tiempo a la familia, que "echan a perder" a sus nietos, que resuelven conflictos familiares, que se congregan con amigos y fácilmente pasan tiempo con extraños, tienden a vivir exitosamente muy por encima de las estadísticas.



Espero que estos consejos les ayuden a enfrentar el futuro con confianza y seguridad, ya que cuando amamos a Dios, todos los retos que este mundo nos eche encima son para ayudarnos a apreciar más las bendiciones que el Señor tiene en puerta para nosotros (Rom 8:28-30).

Francisco Contreras, MD realizó estudios de medicina en la Universidad Autónoma de México en Toluca, Edo. de Méx., y, posteriormente, se especializó en oncología quirúrgica en la Universidad de Viena en Austria.

Actualmente, es Director y Presidente del Hospital Oasis, S.C., en la Cd. de Tijuana, B.C. El Dr. Contreras, distinguido oncólogo y cirujano, es famoso por sus tratamientos integrativos "convencional & alternativo" contra el cáncer, con sanación emocional y cuidado espiritual, para proporcionar a los pacientes los mejores resultados posibles del tratamiento. Es autor de 15 libros sobre terapia integrativa. En su juventud, perteneció a la iglesia metodista en la Cd. de Tijuana, B.C. y, hoy en día, asiste a la Iglesia La Roca de la misma ciudad.



Dr. Francisco Contreras Pulido



XXXII Asamblea Anual Legión Blanca de Servicio Cristiano, Conferencia Anual de México. *Manos humildes, corazón de sierva.*

La mañana del sábado 20 de junio de 2026 celebramos nuestra tan esperada Asamblea Anual de la Legión Blanca de Servicio Cristiano. Como preparación, el Comité Conferencial se reunió de manera virtual cada lunes por la noche durante tres meses. Organizar la logística con todos sus detalles —tema, cultos, alabanza, participantes, alimentos, café y materiales gráficos— fue en ocasiones extenuante, pero también muy constructivo. Este proceso nos ayudó a crecer más como equipo. Expresamos gratitud especial por el apoyo incondicional y amoroso del Pbro. Eliud Sabino Palomares, la Junta de Administradores y las hermanas de la Iglesia de Jacarandas, quienes desde el primer momento respaldaron nuestra petición de realizar la Asamblea en sus instalaciones.

Muy puntuales, las legionarias, nuestras autoridades, invitadas e invitados nos fuimos congregando en el lugar. Al momento del registro, se nos entregó como distintivo oficial un botón conmemorativo, recuerdo del evento, el cual todas y todos portamos de manera visible. En la mesa del café también se ofreció té, panqué y gelatinas, que disfrutamos antes de iniciar las actividades.

El devocional estuvo dirigido por nuestra presidenta conferencial, Margarita Martínez León. El grupo Fusión de Alabanza de Portales nos llenó de alegría e inspiración para recibir el bello mensaje titulado “Manos humildes, corazón de sierva”, compartido por la Superintendente Pbra. Elizabeth Romero Ríos. En el presbiterio nos acompañaron también nuestro Obispo, el Pbro. Agustín Altamirano Ramos, y el Pbro. Eliud Sabino Palomares.

Después del devocional, a las 11:20 h, nuestra presidenta conferencial declaró formalmente abiertos los trabajos de la Asamblea. Continuamos con la Sesión de Negocios. Las comisiones quedaron integradas así: Secretaría, América Yolanda Chávez Puente; Comisión de Tiempo, Samuel Méndez Mendiola; Comisión de Cortesía, Margarita Martínez León e Irma Olga Rivera Reyes; Comisión de Crónica, América Yolanda Chávez Puente.

El informe de Margarita Martínez León se presentó de forma oral y con imágenes para ilustrarlo; fue aprobado con felicitación. El informe de la tesorera conferencial se aprobó con modificaciones. Se recibieron los informes de las coordinadoras distritales: Alejandra Olguín Paz, del Distrito Centro; Alejandra Ramírez Juárez, del Distrito Sudoriental; y María de los Ángeles Castro Pérez, del Distrito Valle de Anáhuac. También se presentaron y recibieron

los informes de las legiones de Ajusco, Aztecas, Balderas, Coacalco, Col. del Mar, Gante, Jacarandas, López Portillo, Reforma Política y Tacubaya.



Comité 2022-2026





Consagración Comité 2026-2030

Momentos después, para la fotografía conmemorativa, las más de ochenta personas presentes nos ubicamos al frente del santuario, enmarcados por los bellos arreglos florales creados por la hermana Alejandra Ramírez y el hermano Joel Cabrera. Todas y todos, muy sonrientes, dejamos constancia de este momento que ya forma parte de la historia de la IMMAR.

El taller “Servicio con humildad” fue impartido con sabiduría y calidez por nuestra querida pastora Myriam Villanueva Trejo. A través de preguntas como “¿Servir por amor o por obligación?”, discutimos en equipos, meditamos y compartimos reflexiones. La Pastora concluyó con este bello texto: “Que el Señor te conceda el gozo de servir con el sentir de Cristo, recordando que todo lo que hacemos por nuestros hermanos y hermanas, lo hacemos para Él”.

Continuamos con la elección del Comité 2026-2030, que quedó conformado de la siguiente manera: Presidenta, Alejandra Olgún Paz; Tesorera, Martha Lilia Miranda Beltrán; Secretaria, Mariana Giezi Jiménez Buendía; Coordinadora del Distrito Centro, Irma Olga Rivera Reyes; Coordinadora del Distrito Sudoriental, Ana Lilia Espinosa Frazco; y Coordinadora del Distrito Valle de Anáhuac, María de los Ángeles Castro Pérez. Este momento transcurrió en armonía y, ante los resultados de las votaciones, manifestamos nuestro sincero apoyo al grupo de legionarias que trabajará al frente de nuestra querida Legión Blanca. La hermana Marisela Trejo, Presidenta del Área de Desarrollo Cristiano CAM, en su oración puso al nuevo Comité en manos de Dios y expresó su gratitud por el tiempo de servicio del Comité saliente.

Llegado el tiempo de la comida, entre risas y amena plática disfrutamos del espagueti, la carne en adobo, los frijolitos, el agua de jamaica y los duraznos con crema que nos ofrecieron las hermanas cocineras. Agradecemos su talento, su amor y dedicación al prepararlos. ¡Todo les quedó delicioso!

En el culto de clausura, el mensaje estuvo a cargo de nuestro Obispo, el Pbro. Agustín Altamirano Ramos, quien enfatizó que el gozo del Señor brota de la escucha reverente de la Palabra. Nos instó a salir de esta Asamblea con el corazón renovado por la verdad de Dios, dispuestas a caminar en fidelidad y disciplina cristiana. Participamos de la Santa Comunión con la Mesa preparada con los elementos por las hermanas de Jacarandas.

A las 16:40 h, Margarita Martínez León declaró terminadas las actividades de la XXXII Asamblea Anual de la Legión Blanca de Servicio Cristiano.

Gracias a Dios porque nos ha permitido trabajar en esta hermosa organización de mujeres de la Iglesia Metodista de México. A Él la gloria.

Cronista: América Y. Chávez Puente



Obispo Pbro. Agustín Altamirano Ramos



Comité 2026-2030

CANCEN

Entre juegos, sonrisas y bendiciones



Con motivo del Mes del Adulto Mayor, la Legión Blanca de Servicio Cristiano "Ana", juntamente con el grupo de jóvenes "Fénix" de la Iglesia Metodista "San Pablo" de Torreón, Coahuila, organizamos un desayuno-kermés en el salón anexo de la misma, el sábado 15 de agosto de 2026, a las 9:30 a.m. El evento resultó muy concurrido tanto por miembros de la iglesia como por personas invitadas.

Este evento estuvo bajo la dirección de la legionaria Dra. Geriatria Judith Ivonne Gutiérrez Castillo, acompañada de su esposo, el Dr. Elías Juárez González, quienes contaron con el apoyo de sus alumnos y ex alumnos.

A cada adulto mayor se le tomaron los signos vitales y se les ofreció un delicioso desayuno bufet. Asimismo, se les compartió un devocional con el título "Aún en la vejez fructificaremos" a cargo del Dr. Elías Juárez González.

Posteriormente, la Dra. Gutiérrez Castillo dio una breve introducción al tema de la "Estimulación Cognitiva", con el fin de explicar las actividades que se llevarían a cabo a través de diversos juegos.

Cada módulo de juegos resultó muy atractivo y una grata experiencia para los adultos mayores que participaron con entusiasmo, comprobando que no hay una edad específica para continuar jugando y divertirse. Al mismo tiempo, pusieron en práctica la memoria, la atención, la capacidad de recordar, la coordinación, la respuesta de reacción y el movimiento.

Se otorgaron atractivos premios para los ganadores, tales como: juegos de mesa, memoramas, rompecabezas, cuadernos para dibujar y pelotas anti estrés.

Al finalizar, se tomó la foto del recuerdo y se agradeció la presencia de todos los asistentes, así como la participación de cada una de las personas que hicieron posible que este evento se convirtiera en una experiencia muy bella y digna de recordar.

Gracias a Dios por su presencia y dirección en todo lo realizado, porque "Él es quien pone en nosotros el querer como el hacer, por su buena voluntad" (Filipenses 2:13) y por permitirnos, una vez más, "Servir con gozo".

Reseña elaborada por: Hna. Priscila Parada González, Secretaria de la LBSC "Ana"



CRÓNICA DE LA XXXII ASAMBLEA DE LA LEGIÓN BLANCA DE SERVICIO CRISTIANO CONFERENCIA ANUAL NORCENTRAL

Recientemente, las organizaciones locales de la Legión Blanca de Servicio Cristiano (LBSC) pertenecientes a las iglesias que conforman la Conferencia Anual Norcentral tuvimos la oportunidad de celebrar nuestra XXXII Asamblea Anual en la ciudad de Chihuahua, Chih., los días 17 al 19 de julio de 2026, con el tema: **“Fortalecidas**

para continuar la obra”, basando nuestra enseñanza en la Palabra de Dios como se registra en Hechos 1:8 “Pero recibiréis poder, cuando haya venido sobre vosotros el Espíritu Santo, y me seréis testigos en Jerusalén, en toda Judea, en Samaria y hasta lo último de la tierra.”

Todos estos trabajos se llevaron a cabo en la Iglesia Metodista Bethel, sede anfitriona. En el evento participamos legionarias de los siguientes grupos:

Distrito Chihuahua Lidia, Sembradoras de Esperanza y Sunamitas

Distrito Nehemías Tabita y Talita Cumi

Distrito Juan Wesley Ana, Dorcas y Débora

El viernes 17 de julio iniciamos con el registro y la bienvenida a las asistentes a la asamblea. Posteriormente, se llevó a cabo el culto de apertura dirigido por la LBSC “Lidia” de la Iglesia Bethel, compartió la Palabra el Pbro. Roberto Salazar con el tema “Fortalecidas para continuar la obra” basado en Hechos 1:8.

Por la tarde, se llevó a cabo una dinámica de integración moderada por la LBSC “Talita Cumi” de la iglesia “El Divino Salvador” en la que tuvimos la oportunidad de conocernos mejor.

Las sesiones de trabajo fueron presididas por la presidenta conferencial Beatriz Elena García Armendáriz. Las coordinadoras distritales rindieron informes anuales; mediante estos informes, pudimos constatar que en cada obra realizada por las diferentes legiones, Dios es el centro y nos abre camino para ir a donde es su voluntad. Asimismo, la presidenta conferencial también rindió su informe, en esta ocasión de carácter cuadrienal. Todos los informes fueron recibidos con felicitación.

El día culminó con nuestro culto de comunión dirigido por la LBSC "Sembradoras de Esperanza" de la Iglesia Shalom, La pastora Norma E. Guillén Castañeda compartió un bello mensaje que nos llevó a reflexionar sobre cómo Dios fortalece nuestro espíritu para que podamos ser portadoras de consuelo para quienes lo necesitan, sin olvidar que somos representantes de su amor.

El primer día llegaba a su fin y con esto, nos sentimos satisfechas, al concluir nuestro trabajo.

Al día siguiente, continuamos nuestra asamblea, iniciando con nuestro devocional. Después, el mensaje de la Pbra. Cristina Castillo Willars, nos llevó a hacer una introspección de lo que el Espíritu Santo significa para cada una de nosotras, así como el cambio y el fruto que ha traído a nuestra vida, fortaleciendo nuestro caminar en su obra.

Posteriormente, tuvimos un taller a cargo del Pbro. Carlos Samuel Flores quien de forma muy dinámica nos instruyó para poner en práctica "El ABCD de la Evangelización".

La foto oficial no podía hacerse esperar, nos acomodamos y dimos gracias a Dios porque, al estar juntas, sentimos cómo se manifestó el amor fraternal de Cristo entre nosotras.

Llegó el momento en que se llevó a cabo el cambio de Comité Ejecutivo Conferencial, mediante la presentación de las candidatas para cada uno de los puestos. Se realizó la votación para el siguiente cuatrienio quedando la dicho comité conformado de la siguiente manera:

Presidenta: Beatriz Elena García Armendáriz
 Vicepresidenta: Nayely Alegría Arrieta Sánchez
 Secretaria: Viridiana Edith Valles Ortiz
 Tesorera: Beatriz Libertad Herrera Valles
 Coordinadora Distrito Chihuahua: Brenda López Dagda
 Coordinadora Distrito Nehemías: Ludivina Esparza González
 Coordinadora Distrito Juan Wesley: Lidia Estela Moreno Rivera

Se dio la bienvenida a la nueva LBSC "Sunamitas" del punto de predicación "Jeruel" a cargo de la Iglesia Shalom de Chihuahua. Nuestro obispo, Pbro. Víctor N. Cossío Corona, llevó a cabo la consagración de esta nueva legión.

Más tarde, nos trasladamos a la granja Belén propiedad de la hna. Norma Fernández de la legión "Sembradoras de Esperanza". La granja se encuentra en las afueras de la ciudad, un lugar campirano donde degustaríamos nuestra cena a la luz de la luna. Como algo inesperado, nuestro Dios envió lluvia que disminuyó el intenso calor del verano, y nos regaló una noche fresca al terminar la lluvia, mostrándonos nuevamente su favor. Pasamos un agradable tiempo de convivencia y recibimos un broche en forma de flor para nuestro cabello, un bonito detalle por parte de nuestras anfitrionas.

Antes de la deliciosa cena, participamos de un innovador concurso magníficamente organizado por la LBSC "Lidia" y que llevó por nombre "La mujer más sabia". El concurso nos recordó al programa televisivo "El rival más débil" pero fue diseñado bajo los colores de nuestra organización y con preguntas referentes al estudio del libro de Hechos de los Apóstoles. La dinámica fue conducida por la legionaria Magda Izaguirre, perteneciente a la legión anfitriona.

La evaluación y la intervención del concurso estuvieron a cargo del Pbro. Roberto Salazar y su esposa Graciela Sánchez.



Concurso "La mujer más sabia" basado en el libro de Hechos de los Apóstoles.



Consagración del Comité Ejecutivo Conferencial 2026-2030.



Consagración de la nueva LBSC "Sunamitas".

Fueron momentos muy divertidos, la dramatización de la conductora, las luces, el sonido y la escenografía nos hacían sentir como en el concurso original, incluso, sentimos los nervios, pero aun así, desempeñamos un buen papel. Todo se realizó para la honra de nuestro Señor Jesucristo. Con esto finalizaba el día 2 y nos fuimos gozosas a descansar. El domingo 19 fue nuestro día de cierre y conclusión. Dejamos establecidos los acuerdos para los trabajos y los proyectos que próximamente se llevarán a cabo, uno de ellos es el retiro de legionarias 2026 que se realizará en el mes de noviembre. Tuvimos nuestro culto de clausura que estuvo bajo la dirección de la hna. Beatriz García Armendáriz, como presidenta electa, y nuestro obispo, Pbro. Víctor N. Cossío Corona, nos compartió un mensaje muy edificante

Agradecemos y reconocemos el trabajo de la congregación de la Iglesia Bethel y del pastor Roberto Salazar por ser los anfitriones de esta asamblea y recibarnos de manera tan amable y calurosa. Agradecemos también a la comisión de hospedaje por que estuvieron atentos a abrir las puertas de su hogar para hospedar a quienes así lo necesitaron. Asimismo, agradecemos a la Sociedad Misionera Femenil "Loida" de la Iglesia Bethel, que elaboró deliciosos alimentos y nos atendió de una forma especial. Todo lo anterior, contribuyó a que nos sintiéramos acogidas por todos ustedes. En nombre de nuestro Dios, nuestro sincero agradecimiento y le pedimos que bendiga esas manos que arduamente trabajaron, que les siga dando salud y que continúe llenando de amor y paz sus corazones dispuestos a servir.

Nos veremos próximamente, si nuestro Señor lo permite, en el campamento y en la asamblea de 2027 en el Distrito Filadelfia.

Cronistas:

Nayely Alegría Arrieta Sánchez

LBSC "Lidia".

María Eugenia Rodríguez Pardo.

LBSC "Ana"

CASE



ASAMBLEA DE LA LEGIÓN BLANCA DE SERVICIO CRISTIANO
CONFERENCIA ANUAL DEL SURESTE



COMITÉ CONFERENCIAL 2022-2026



COMITÉ CONFERENCIAL 2026-2030



PRESENTACIÓN Y CONSAGRACIÓN DEL COMITÉ CONFERENCIAL CASE 2026-2030

Mujeres con propósito

PRESENCIA DEL OBISPO DE LA CASE
PBRO. NARCISO CORTEZ GONZÁLEZ



Como toda buena historia, esta también tiene un origen y uno, mucho más importante, sí, ya que de lo que hablaremos en la nuestra, sería motivo de gran bendición, trabajo, aprendizaje, edificación, pero también un gran reto... como es el caso.

Todo comenzó un 7 de Junio de 2025, cuando dentro de Asuntos Generales en la última Sesión de Negocios de la XXXV Asamblea Anual en Rosarito, B.C. se propuso y se aceptó que la próxima Asamblea sería, con el favor de nuestro Dios, en la Iglesia "El Mesías" de Tecate, B.C. con el grupo "La Sulamita" como anfitrionas.

Después de enfrentar algunos retos, pero siempre confiando en que nuestro Dios iba delante de todas y cada una de las actividades realizadas para que pudiera llevarse a cabo en las mejores condiciones y recibir a quienes habrían de participar y "servirles con gozo", ¡llegó el gran día!

Los días 5 y 6 de junio del 2026, la asamblea se desarrolló, en su mayor parte, en el Hotel "Hacienda Santana"



La recepción fue a partir de las 3:00 pm, hora desde la que empezaron a llegar hermanas provenientes de las diferentes ciudades dentro de la CANO, de los Distritos Peninsular y Pacífico.



Todas las participantes fueron recibidas con hermosos presentes personalizados elaborados activando los talentos de las anfitrionas y Gabinete Conferencial. También tuvieron un breve espacio para disfrutar de algunas amenidades ofrecidas por el hotel y por el grupo e iglesia anfitriones.

Los grupos participantes fueron: Hadassa, de Agua Prieta, Son.; Estéfanas, Tabita y Rut de Tijuana; Ester, Sinaí y Rispa de Mexicali; Ágape de Playas de Rosarito y las anfitrionas La Sulamita. Las presidentas en el orden son: Karina Kosterlizky, Maricruz López, Ana Lilia Quevedo, Ixchel Granados, Esther Dórame, quien, a su vez, también tuvo participación como Presidenta Nacional de LBSC, invitando a las participantes a seguir trabajando en el Servicio con Gozo; continuando con el orden, Andrea García, Susana Rubio, Betzy Guzmán y la anfitriona, Araceli Martínez.



El programa inicio aprox. a las 6:00 p.m. con el Culto de Apertura, que incluyó un tiempo especial de alabanza, dirigidas por el Pastor anfitrión Alfredo García, con cantos que prepararon los corazones de todas las asistentes para después ser edificados a través de la predicación de la Pastora Gela Villicaña, invitada especial de la Iglesia Fuente de Vida de Agua Prieta, Son.

Los temas ofrecidos a través de las predicaciones y talleres tuvieron énfasis en el "Andar en la verdad" para vivir "Sirviendo con gozo".

Como invitado especial, estuvo acompañándonos durante todo el trabajo, nuestro Obispo Pbro. Manuel de Jesús Ruelas quien, además, el domingo 7, predicó y para cerrar oficialmente la XXXVI Asamblea Anual de LBSC CANO hizo la consagración del nuevo Gabinete Conferencial 2026-2030, el cual quedó como sigue: Presidenta Conferencial, Andrea García; Vice Presidenta, Wendy Rosales; Secretaria, Claudia Dórame; Tesorera, Karen Flores; Coordinadoras de los Distritos Pacífico, Lizeth Abril y del Peninsular, Refugio Martínez. Las sesiones de trabajo se desarrollaron durante los tres días, en los cuales presentaron informes la Presidenta Conferencial, Coordinadora, Tesorera y Secretaria, así como todas y cada una de las Presidentas Locales.

Las asistentes pudieron disfrutar de una rica y variada mesa de postres y café, así como de todos los succulentos alimentos que fueron ofrecidos durante los tres días.

Los talleres estuvieron dirigidos por las hnas. Cristina Beltrán, Eunice Dórame y Lilia Flores.



Hubo también un tiempo en el que entre las asistentes se realizó el tradicional intercambio de regalos, como una muestra de amor entre hermanas en Cristo.



XXXVI ASAMBLEA DE LBSC CANO TECATE BC. 05-07 DE JUNIO DE 2026.



Durante la última sesión de trabajo, el día domingo, se trataron asuntos de interés y acuerdos, con lo que quedaba clausurada la Asamblea. Como siguiente sede quedó la Iglesia Torre Fuerte en la Cd. de Tijuana, B.C. con el grupo "Tabita" como anfitrionas.

Después de disfrutar de una rica comida en los patios de la Iglesia "El Mesías", con abrazos y bendiciones de despedida se fueron retirando a sus ciudades todas muy felices de haber disfrutado de un tiempo especial llevando como tarea un corazón movido a través de la Palabra de Dios que nos fue dada en los diferentes momentos en que fuimos motivadas y confrontadas a seguir creciendo nuestra fe y accionar conforme al andar en la verdad, haciendo uso de los dones y talentos que Dios ha puesto en nosotras.

Y es así como termina esta hermosa historia, sabiendo que nosotras sembramos y trabajamos, pero Él es el que hace la buena obra.

Cronista, Ana Lilia Díaz Quevedo.

CRÓNICA DE LA VIII ASAMBLEA CUADRIENAL, 2026 LBSC

EL SERVICIO A TRAVÉS DE LOS DONES.



Ruben Velarde

Legionarias provenientes de muchos lados de nuestro país nos dimos cita en la VIII Asamblea Cuadrienal de la Legión Blanca de Servicio Cristiano 2026 “El Servicio a través de los Dones”, que tuvo lugar en el Templo Nuevo Pacto en Tijuana Baja California. Fue hermoso encontrarnos con las hermanas que recientemente nos habíamos visto en reuniones del Consejo y con otras que vimos realizando actividades de Servicio, documentadas en el Boletín Tabita.

La impecable logística y organización del evento se hizo notoria desde nuestra llegada al aeropuerto, donde a todas se nos brindó la atención del traslado al hotel o a la iglesia.

Playas de Tijuana resulta ser un lugar bello e impresionante en donde convergen dos culturas unidas a pesar del “Muro”. La Iglesia Metodista tiene un ministerio especial los domingos, para personas divididas entre Estados Unidos y México, ofreciendo consuelo y apoyo espiritual. El Pastor Guillermo Navarrete Prince es encargado de esta misión y en esta ocasión fue quien nos brindó transporte en el “camioncito” llevandonos a todos lados. ¡Gracias a Dios por su vida!

VIERNES 13 DE MARZO. Primer Día de Asamblea

Un desayuno energético y delicioso nos esperaba, preparado por las hermanas de la cocina lideradas por la presidenta de la Legión local, hna. Ixchel Granados Santiago. Las mesas estaban vestidas con manteles, flores y elegantes platos, copas y cubiertos, un comienzo perfecto para una deliciosa relación con las hermanas de Tijuana.



Después del registro de 42 legionarias, la bienvenida y la oración de invocación a cargo de nuestra Presidenta Nacional de la Legión Blanca de Servicio Cristiano, María Esther Dórame Villanueva tuvimos nuestro Culto de Apertura. El Superintendente Pbro. I. Ugan Fernando Alarcón A. compartió el mensaje “El servicio a través de los Dones”, enfatizando que la motivación correcta del servicio es el amor. Después de la predicación nos reunimos en grupos pequeños para orar en gratitud a Dios por cuidar nuestro viaje y permitarnos llegar con bien desde nuestros lugares de origen, rogamos, entre otras cosas, que guardara nuestra estadía y que la Asamblea cumpliera con los objetivos planeados para su honra y gloria.

Hubo un momento de testimonios en el que las hermanas abrieron sus corazones compartiendo cómo Dios les ha permitido servir con gozo y cómo su amor y gracia las ha transformado en instrumentos de bendición para otros.

Llegando la hora de la comida tuvimos ocasión de, además de disfrutar los ricos alimentos, platicar con las hermanas que no habíamos visto y conocer a muchas otras. El momento especial fue el festejo del cumpleaños de nuestra presidenta María Esther Dórame y de la hermana Carmelita Franco, con rico pastel y el feliz feliz cumpleaños cantado con alegría.

Alas 15:30 horas, se abrió la Junta con una oración y se organizaron las comisiones:

Candidatura, hna. Ana Lilia Díaz Quevedo, Escrutadoras, hna. Claudia Dórame Villanueva y hna. María del Refugio; Aposento Alto, hna. Yolanda Fierro Lucero, hna. María Eugenia Rodríguez Pardo y hna. María del Carmen Franco Reyes; Comisión de Cortesía, hna. Erika Jiménez González, Comisión de Crónica, hna. América Yolanda Chávez Puente; Comisión de Tiempo, Claudia Kerry Ibarra Zapico.



Leímos la primera carta de Juan 1:1-4 y se dio lectura al Acta Anterior, correspondiente a la VII Asamblea Cuadrienal 2022, "Mujer Actual Viviendo en Servicio y Santidad". Nuestra hermana María Esther Dórame Villanueva, Secretaria en el Cuadrenio anterior, dio lectura al acta, la cual fue aprobada con felicitación.

A las 16:00 horas tuvimos nuestra Primera Sesión de Negocios, guiada en oración por el Pbro. Enrique Machorro Ledo, Presidente Nacional de Desarrollo Cristiano.

Margarita Martínez León, Presidenta Conferencial de la CAM, fue quien presentó su Informe ese día. El Informe fue recibido.



El Culto de Comunión estuvo a cargo del Pbro. Carlos Samuel Flores Chávez, Presidente Nacional de Programa y como directora del Culto nuestra hermana Beatriz Elena García Armendáriz, Presidenta Conferencial de la CANCE.

Después de la cena nos retiramos a descansar.

SÁBADO 14 DE MARZO. Segundo Día de Asamblea Este día iniciamos con un Devocional a cargo de la hna. Leticia López de Contreras y su reflexión acerca de pedir a Dios abrir nuestros corazones para recibir unción y entender en dónde quiere que le sirvamos.

Continuamos con el Taller "El Liderazgo como hijas de Dios", impartido por la hna. Leticia López de Contreras, quien nos habló de cómo nosotras, teniendo autoridad espiritual al ser hijas de Dios,

podemos transformar hogares, iglesias y comunidades. Débora, María, la reina Ester, y Priscila, fueron los ejemplos inspiradores de mujeres espirituales que sirvieron con humildad y firmeza. El Taller fue enriquecido con la participación de jóvenes que personificaron a estas mujeres de la Biblia con bellos atuendos. Por supuesto que no faltaron las fotos y selfies con ellas.





La Alabanza estuvo a cargo del Pastor José Guillermo Navarrete Villareal quien nos contagió su alegría y todas juntas elevamos nuestras voces al cielo, sintiendo la presencia de Dios en la majestuosidad del hermoso y moderno Templo Nuevo Pacto. El Pastor Noé Israel Caudillo Rubio dio la bendición Pastoral.

Después del desayuno tuvo lugar la Segunda Sesión de Negocios. Se presentaron los informes de, la hna. Beatriz Elena García Armendáriz, Presidenta de la CANCE, hna. Wendy Ivett Rosales Flores, Presidenta de la CANO y hna. Olivia Zacarías Yeverino de la CASE. Todos fueron recibidos con felicitación.

La presencia de los pastores Pbro. Enrique Machorro Ledo, Presidente del Área de Desarrollo Cristiano Nacional y Pbro. Carlos Samuel Flores Chávez, Presidente del Área de Programa Nacional, fue fundamental, ya que nos guiaron y asistieron en cada momento, resolviendo dudas y brindando orientación. En las reuniones con el Consejo, nos dieron luz para resolver inquietudes, y en la revisión de las enmiendas de ley, su aporte fue de gran ayuda.

En la Tercera Sesión de Negocios se presentaron los informes de la hna. María Esther Dórame Villanueva, Presidenta Nacional de la Legión Blanca de Servicio Cristiano, y hna. América Yolanda Chávez Puente, Presidenta Nacional de Literatura. Se recibieron y fueron aprobados con felicitación. También se presentó el informe de la hna. Margarita Martínez León, Tesorera del Consejo Nacional, el cual fue aprobado.

Llegó el momento de la fotografía oficial: pastores, hermanas legionarias, el comité organizador, y el Consejo Directivo Nacional. Todos muy sonrientes posamos para dejar un registro histórico del momento y, por qué no, un legado para futuras generaciones. Las fotografías por Conferencias fueron engalanadas con los respectivos estandartes,



Después de la rica comida, la actividad “Sirviendo al Prójimo” resultó ser de bendición para aquellos a quienes encontramos en el camino. Sin embargo la mayor bendición fue para las hermanas que, en equipos de tres, llevamos la Palabra de Dios a través de oraciones y una ofrenda económica. Llenas de gozo regresamos para dar testimonio de la gratitud que vimos en nuestros hermanos más pequeños.

ELECCIONES

La hermana Brenda S. Romero Grimaldi, fue electa Presidenta Nacional de Literatura LBSC, como candidata única con 27 votos a favor de 30 posibles, quedando en el cargo por el periodo 2026-2030.

Nuestra Presidenta, María Esther Dórame Villanueva, fue propuesta como única candidata y votada con 30 de 30 votos a favor, siendo ratificada en un segundo cuatrienio como Presidenta Nacional de la Legión Blanca de Servicio Cristiano, por el periodo 2026-2030.





DOMINGO 15 DE MARZO ASUNTOS GENERALES

Se trataron las enmiendas a la Constitución de la LBSC y con el privilegio de tomar la palabra en la Asamblea, los Pastores Pbro. Enrique Machorro Ledo y Pbro. Carlos Samuel Flores Chávez se hicieron algunas precisiones importantes.

También se mencionó la reunión para la Entrega-Recepción programada para finales de julio de este año en la CAM.

Siendo las 11:02 del día 15 de marzo de 2026, se declaran terminados los trabajos de la VIII Asamblea Cuadrienal de la Legión Blanca de Servicio Cristiano. El Pbro. Carlos Samuel Flores Chávez nos dirigió en oración.

CULTO DE CLAUSURA

La alabanza a cargo del grupo del Pastor José Guillermo Navarrete Villareal nos invitó a aplaudir y elevar nuestros brazos llenando nuestro espíritu de alegría sintiendo que Dios se alegra con nuestra celebración.

La hermana Erika Jiménez González, de la Comisión de Cortesía, expresó un bello mensaje de gratitud a Dios y a la Iglesia Nuevo Pacto de Playas de Tijuana por recibirnos en la VIII Asamblea Cuadrienal de la Legión Blanca de Servicio Cristiano. Agradeció su generosidad, hospitalidad y amor, sintiendo el amor de Cristo en su comunidad de fe. Agradeció también a los pastores Noé Caudillo Rubio y José Guillermo Navarrete Villareal, y al Obispo Pbro. Manuel de Jesús Ruelas López, su acompañamiento y cuidado pastoral. "Que Dios fortalezca a la iglesia Metodista Nuevo Pacto para que siga siendo un faro de esperanza y un instrumento de bendición" dijo, y también expresó, "Y que todo lo que hemos vivido sea para gloria de nuestro Señor. Nos vamos agradecidas, fortalecidas y llenas de esperanza, sabiendo que el trabajo aquí realizado es el comienzo de cosas aún mayores".

El Obispo de la CANO Pbro. Manuel de Jesús Ruelas López fue quien nos compartió la Palabra, en una sencilla pero a la vez maravillosa y profunda predicación pudimos escuchar como nuestro buen Dios nos *"equipa"* con dones espirituales que debemos poner en práctica en nuestro servicio.

Nuestras presidentas María Esther Dórame Villanueva y Brenda S. Romero Grimaldi fueron consagradas a Dios por el Obispo, dio gracias a Dios por cada una de las legionarias del país y al concluir la oración nos instó a seguir sirviendo, ¡con entusiasmo y con gozo!

Ese día, después de la comida, visitamos la playa de "Rosarito", un hermoso lugar turístico con una playa extensa y preciosa. Aunque el agua y el viento eran fríos, el muelle y las gaviotas nos robaron el corazón. ¡Y las fotos! Fueron increíblemente divertidas. El entusiasmo nos envolvía, mezclado con un sentimiento de tristeza por despedirnos de algunas de nuestras hermanas que partían ese día.

Esos recuerdos quedarán grabados en nuestra memoria para siempre.



Y, como suele pasar cuando la pasamos increíble, el tiempo voló y algunas de nosotras también volamos de regreso a nuestros hogares y tareas cotidianas, llevando en el corazón un recuerdo inolvidable y la inspiración para seguir adelante sabiendo que somos parte de algo muy grande. ¡Gracias a Dios por esta bella organización, la Legión Blanca de Servicio Cristiano!

Mención Especial para, Wendy Ivett Rosales Flores Presidenta Conferencial de la CANO y María Esther Dórame Villanueva Presidenta Nacional de la LBSC, quienes hicieron una perfecta gestión en la organización de la Asamblea, alojamiento, transporte, alimentación, cultos, actividades, etc. todo estuvo muy bien coordinado, ¡Muchas gracias y muchas felicidades!

Cronista, América Y. Chávez Puente



ENTREGA - RECEPCIÓN EN LA CAM

Mis queridas hermanas reciban un afectuoso saludo, deseando que la Paz de Dios reine en sus hogares. Me es grato informarles que el pasado mes, del 24 al 26 de Julio 2026 el Consejo Directivo Nacional (CDN) de Legión Blanca de Servicio Cristiano (LBSC) se dio cita en el Templo EL MESÍAS en Balderas No. 47 CDMX.

Durante estos días nos reunimos para llevar a cabo nuestra Junta de Entrega-Recepción, esto es que el (CDN) se reúne para rendir cuentas del trabajo realizado durante el cuatrienio 2022-2026. A dicha reunión asistieron las Presidentas Conferenciales salientes y entrantes, así como su servidora como Presidenta Nacional de LBSC, también estuvo presente el Pbro. Enrique Machorro Ledo Presidente Nacional del Área de Desarrollo Cristiano y el Pbro. Carlos Samuel Flores Presidente Nacional de Programa.

En la junta el CDN 2022-2026 informa y entrega al CDN 2026-2030 y este último conforma su gabinete. Próximamente estaremos Presentando al CDN para este cuatrienio por el momento me despido no sin antes desearles Grandes Bendiciones para todas y cada una de ustedes.



María Esther Dórame Villanueva
Presidenta Nacional



CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL LBSC 2026 - 2030



MARÍA ESTHER DÓRAME VILLANUEVA

PRESIDENTA NACIONAL

BEATRIZ ELENA GARCIA ARMENDARIZ

PRESIDENTA CONFERENCIAL CANCEN
VICEPRESIDENTA

ALEJANDRA OLGUIN PAZ

PRESIDENTA CONFERENCIAL CAM
SECRETARIA

ERIKA JIMENEZ GONZALEZ

PRESIDENTA CONFERENCIAL CASE
TESORERA

ANDREA GARCIA ESCALANTE

PRESIDENTA CONFERENCIAL CANO
VOCAL

BRENDA ROMERO GRIMALDI

PRESIDENTA NACIONAL DE LA COMISIÓN DE LITERATURA

AMÉRICA YOLANDA CHÁVEZ PUENTE

DISEÑADORA NACIONAL DE LA COMISIÓN DE LITERATURA

¡Servicio con gozo!

Programa Operativo Nacional 2026-2027

Hermanas lectoras del Boletín Tabita:

Reciban un saludo fraternal, deseando que en este nuevo cuatrienio la información que reciban sea de ayuda para cada una de ustedes.

Es un gusto saludarles a través de este medio y desear que la Bendición de Dios les acompañe.

Me complace presentarles y recordar las actividades contempladas en el Programa Operativo Nacional 2026, correspondientes a los meses de septiembre a diciembre, así como los avisos y actividades programadas para el inicio de 2027.

SEPTIEMBRE 2026



1 al 30 de septiembre

Talleres y conferencias para el cuidado y promoción de la salud, al interior de los grupos.

OCTUBRE 2026



1 al 30 de octubre

Retiro espiritual en iglesias locales y/o conferenciales.

NOVIEMBRE 2026



1 al 30 de noviembre

Talleres de artes y oficios, al interior de los grupos y dirigidos también a mujeres de zonas marginadas.

DICIEMBRE 2026



1 al 20 de diciembre

Invierno Cálido

Entrega de:



Ropa



Cobijas



Canastillas para recién nacidos



Artículos de aseo personal



Despensas

Todo ello destinado a personas de escasos recursos.

AVISOS

Apoyo en situaciones de desastre

Septiembre - diciembre 2026

Brindar apoyo en situaciones de desastre mediante la recolección de víveres, ropa y artículos de higiene personal.

No olvidar a Nepal y Colombia.

Capacitación de Comités Locales

Noviembre - diciembre 2026

Capacitar al Comité Local de cada LBSC, donde se presentarán:

- Lineamientos nacionales
- Metas nacionales
- Libros de estudio
- Administración
- Operación de las LBSC



ACTIVIDADES 2027

Renovación de votos

3 al 10 de enero

Realizar la Renovación de Votos.

Directorios y Plan de Trabajo

12 al 30 de enero

Con base en la ESTIMMAR 2026:

- Identificar las Iglesias Locales que cuentan con LBSC.
- Elaborar o actualizar un directorio de cada gabinete.
- Elaborar el Plan de Trabajo 2027.

Promoción y formación de nuevos grupos

Enero - febrero

Difundir publicidad a través de medios digitales e impresos, invitando a las mujeres a formar su grupo de LBSC en las Iglesias Locales donde todavía no exista.

Fortalecimiento de los grupos

Enero - febrero

Realizar una invitación general y personal a todas las mujeres de las Iglesias para integrarse al grupo de LBSC.

¡Vamos a fortalecer los grupos!

Seguimiento de membresía

1 al 28 de febrero

Dar seguimiento a los avances de membresía de las LBSC.

82.º Aniversario de la LBSC

9 de febrero

Celebración del 82.º Aniversario de la LBSC.

Semana del Servicio con Gozo

9 al 14 de febrero

Participación en la Semana del Servicio con Gozo.

Día del Migrante

19 de febrero

Realizar aportaciones para apoyar a albergues de migrantes mediante:

- Aportaciones económicas
- Ropa
- Víveres

Maria Esther Dórame Villanueva
Presidenta Nacional