

# AFAAM

División Sudamericana - 2º trimestre 2013



## **ESPOSA** SEGÚN EL CORAZÓN DE DIOS

**MAQUILLAJE**  
Un tema que  
causa polémica

**HIJOS,**  
cuando no  
vienen



# Índice

## 3 Editorial

4 Mensaje – “Y les daré esposas de pastores de acuerdo con mi corazón”.

6 Para los niños – ¿Cuánto cuesta un milagro?

7 Testificando – Coloca a Dios en primer lugar, y el resto te será añadido

8 Mi jornada – Cómo enfrenté mi luto

9 Nutrición – Hamburguesas de calabacita  
Torta integral de banana

10 El cuidado de su salud – Vivir más y mejor

12 Nuestros días – La polémica del maquillaje

14 Vida familiar – Hijos, cuando no vienen

16 Vida espiritual – Lecciones de una hormiga

18 Humor



14

# Editorial



Neuber Oliveira

Querida mujer, madre y compañera en el ministerio, este número está dedicado a ti. Tú, que disfrutas del don maravilloso de ser madre de hijos naturales o del corazón; tú, que te emocionas cuando recuerdas la manera en que Dios te ha usado para llamarte al ministerio. Tú, mujer, que has sido separada por él desde el vientre materno; mujer a la cual, con amor, Dios te llama cada día y te santifica para su trabajo. Sí, esta edición de la revista AFAM está dedicada a ti.

En este número, tal vez te identifiques con Krisney, y entonces renueves tu gratitud a Dios, reconociendo que él continúa siendo el Dios de los imposibles. El Dios que hace que las situaciones difíciles se transformen en oportunidades para manifestar su gloria.

Leyendo esta revista, tú también verás que la naturaleza nos presenta ricas lecciones de bondad, compañerismo y solidaridad. Vamos a crecer juntas; vamos a detenernos para pensar en lo bien que nos hace el dejar de mirarnos a nosotras mismas y comenzar a mirar a los demás.

Finalmente, amiga, creo que durante la lectura te sentirás transportada, y recordarás situaciones iguales o semejantes a las que han sido relatadas. Y entonces, podrán surgir sonrisas o lágrimas en tu rostro. Sin embargo, tienes que saber que ¡lo más impresionante es el sentimiento de ser amada, cuidada, fortalecida y amparada en todas y cada una de las situaciones que atravesamos, las cuales nos resultan comunes a todas nosotras!

¡Alabado sea el nombre del Señor, que nos  
llamó y nos considera la niña de sus ojos!

¡Buena lectura! 📖

Con cariño,

Williane Steiner Marroni



16



# “Y les daré *esposa* de pastores de acuerdo con mi corazón”.

El texto de Jeremías 3:15: “Y os daré pastores según mi corazón, que os apacienten con ciencia y con inteligencia”, claramente se aplica al cuerpo sacerdotal de los ministros. Sin embargo, si pensamos un poco más detenidamente, puede ser muy bien aplicado también a aquella que tanto ayuda en el apoyo del ministerio pastoral adventista: la esposa del pastor.

Probablemente, sea ella quien más entiende de psicología, relaciones humanas, administración, ética y educación de los hijos pero, tal vez, sin jamás haber estudiado o haberse preparado académicamente para esto. Ella es la esposa del pastor. ¿Cómo es esto posible? Simplemente, porque Dios también la llamó para el ministerio, junto con su marido. Y el Señor capacita a todos los que llama.

El libro de Jeremías nos brinda algunas características de una persona que Dios llamó para efectuar una gran obra para él. Jeremías 1:5 nos dice: “Antes que te formase en el vientre te conocí, y antes que nacieses te santifiqué [...]”. Obviamente, estas palabras tienen relación con el llamado del profeta al ministerio; sin embargo, lo que estamos diciendo es que Dios tiene un ministerio grandioso también por medio de la esposa del pastor. Desde este punto de vista, para ser una “esposa de pastor de acuerdo con el corazón de Dios”, son necesarias algunas características:

**LLAMADO:** Así como con el pastor, la esposa necesita haber sido llamada por Dios para una vida de servicio, abnegación y desprendimiento. Para ser feliz en el ministerio junto con su marido, necesitas tener la convicción de que fue Dios quien te ha llamado. Tal vez, hayas venido de una pequeña ciudad del interior, o quizá de una familia con poquísimos recursos y que no contaba con los medios para pagar los estudios universitarios; o el Señor te llamó en las clases universitarias de una gran ciudad. Cualquiera que haya sido la situación, necesitas tener la certeza de que has sido llamada por Dios. ¡El Dios que llamó a Moisés en la zarza ardiente es el mismo Dios que te llamó a ti!

Podrías estar pensando: “¿por qué será que me llamó, si tengo tantos defectos, tantas carencias, tantos traumas que acarreo desde la infancia?” ¿Sabes por qué? Porque en las manos de él tú serás transformada, perfeccionada, y serás una bendición en todos los lugares donde, junto con tu esposo, les corresponda servir. Ese mismo Dios que hizo de un fugitivo pastor de ovejas en el desierto el mayor líder de todos los tiempos, hará de ti una gran bendición en la preparación de un pueblo para el retorno de Jesús.

Querida amiga, para ser una esposa de pastor de éxito en el ministerio adventista, tú no necesitas ser una profesional, solamente necesitas sentirte “llamada”.

**CONOCIMIENTO DE DIOS:** El versículo de Jeremías 1:5 dice que antes de que hayas sido formada, Dios ya te conocía. Nadie, absolutamente nadie, te conoce mejor que Dios. Puedes esconder de las personas tu tristeza y tu dolor, cuando las cosas no suceden como lo habías planeado; también tus desagradados y ansiedades. Sin embargo, no puedes esconder nada de Dios, porque él te conoce verdaderamente. Él conoce tus tendencias, tus gustos, tus manías, tus sueños. Recuerda tu primer año de vida como si hubiera sido ayer. Únicamente quien te ama de verdad te conoce así.

En especial en los períodos de las mudanzas, cuando es necesario embalar todo, cambiarse de ciudad y comenzar todo de nuevo, necesitas tener la certeza de que Dios te conoce tan bien que sabe que, durante un mes, seis meses o dos años, necesitarás pasar por aquella iglesia, convivir con aquellos hermanos y ayudar a tu esposo en aquel ministerio. Recuerda: estás siendo preparada para ser “una esposa de pastor de acuerdo con el corazón de Dios”. Necesitas tener la convicción de que tu vida y la de tu esposo no están siendo guiadas por seres humanos, sino por la poderosa mano de Dios. Cuando nuestra vida está en las manos de nuestro Padre de amor y dejamos que prevalezca su voluntad, él nunca, jamás, nos colocará en un lugar en el que su gracia no pueda sustentarnos y ampararnos.

Elena de White fue llamada para viajar a Australia en 1891 y, a pesar de la distancia y del clima adverso, hizo sus valijas y fue, porque sabía que Dios conocía sus necesidades. ¿Qué habría sucedido con la obra de Dios si ella no hubiera pasado por aquel lugar? Actualmente, la obra médica y escolar adventista es una de las mayores del mundo en aquella región. Recuerda: Dios te conoce mejor de lo que te conoces a ti misma, y el conocimiento de Dios es una vía de doble mano: nosotros también necesitamos conocerlo por medio de su Palabra, a fin de aceptar sus planes.

**SANTIFICACIÓN:** Al final del versículo 5 de Jeremías capítulo 1, se nos dice que Dios nos separó para su ministerio. Dios te apartó para que fueras una esposa de pastor de acuerdo con su corazón. La santificación significa apartarse de todo lo que pueda debilitar tu influencia física, psicológica, moral o espiritual. Dios requiere

pureza no solamente en las palabras, sino también en la vida de todos lo que lo sirven. Para el ser humano, eso es imposible, porque todo lo que toca está manchado por el pecado; sin embargo, a través de la comunión con Cristo y de la firme resolución de seguirlo, podemos llegar a ser apartados por él.

En este momento, te invito a inclinar la cabeza, allí, donde estés, y decir a Dios: “¡Señor, toma mi vida! ¡Ayúdame a aceptar el llamado que me hiciste un día, y a renovarlo diariamente! ¡Ayúdame a conocerte cada día más; y te doy muchas gracias por conocerme tan bien! ¡Ayúdame, Señor, a vivir una vida pura a tu lado, de forma tal que pueda ser una esposa de pastor de acuerdo con tu corazón!” Si este fuera tu deseo, ciertamente Dios atenderá tu oración. 🙏

PASTOR MITCHEL URBANO,  
SECRETARIO MINISTERIAL DE LA UNIÓN CHILENA.



Para los niños

# ¿Cuánto cuesta un MILAGRO?

Lucía era una muchachita que vivía feliz con sus padres y un hermano. Y así continuó, hasta que un día su hermanito se puso muy enfermo.

Cierta día, ella escuchó una conversación sobre este asunto entre su padre y su madre. Su padre decía que para que su hermano se curara sería necesario un milagro. Ellos intentarían de todo para salvarlo; sin embargo, la cirugía era muy cara, y sería necesario vender la casa en la que ellos vivían, para pagarla.

Al oír aquello, Lucía corrió hasta su cuarto y abrió una caja donde guardaba sus ahorros: tenía un total de tres reales (moneda del Brasil). Tomó "todo" aquel dinero, y fue hasta la farmacia más próxima a su casa. Cuando llegó, vio al farmacéutico conversando con un señor. En su simplicidad infantil, llamó al farmacéutico y le dijo:

-¡Vine a comprar un milagro! Mi hermano está muy enfermo, y mis padres dijeron que solo un milagro lo salvaría. Entonces, vine a comprarlo...

Entonces, el otro señor, que estaba ahí cerca, cuando oyó lo que Lucía dijo, se acercó a preguntarle:

-¿Cuánto es lo que tienes, niñita?

-Tengo tres reales. Pero si no alcanzara, ¡yo consigo más!

Aquel señor era, nada más y nada menos, un famoso médico cirujano. Miró fijamente a Lucía, y le dijo:

-¡Vamos a tu casa ahora; quiero ver a tu hermano!

Aquel médico operó al hermano de Lucía, y no cobró nada por eso. La cirugía fue todo un éxito, y el pequeño niñito logró salvar su vida.

Y ahora, responde: ¿Cuánto cuesta un milagro? ¿Tres reales... diez pesos? ¿Sabes cuánto? Cuesta nada, es un regalo de Dios; solo basta creer. Eso fue lo que Lucía hizo: no se fijó en el tamaño del problema, sino que creyó que encontraría el "milagro". ¡Y lo encontró!

En Filipenses 4:19, la Biblia nos promete que el Señor suplirá "todas" nuestras necesidades. Y, en Filipenses 4:13, asegura que lo podemos todo, ¡porque el Señor nos fortalece!

¡Sigue este ejemplo de fe!





# COLOCA A DIOS

## en primer lugar, y el resto te será añadido

Cuando decidí casarme, era muy consciente de la responsabilidad que tendría; al final de cuentas, ser esposa de pastor es una gran bendición, pero también es un gran desafío.

Dios nos bendijo con un lindo hijo, que actualmente se está preparando para ser un profesional en la Universidad Adventista del Plata, en la Rep. Argentina. En estos 25 años de matrimonio y de ministerio, Dios nos ha demostrado su poder y su amor en incontables oportunidades.

Soy profesora de Biología y Química, profesión que me hace sentir realizada y feliz. No siempre mi esposo ha sido transferido a lugares donde hubiera colegios adventistas; sin embargo, Dios siempre me dio un trabajo en que pudiera servirlo.

He sido docente en colegios de enseñanza media (secundaria), como profesora de Ciencias o como responsable del Departamento Pedagógico. Actualmente, soy directora de una escuela adventista en la Asociación del Centro Sur de Chile. En el año 2010, nuestro país fue alcanzado por uno de los peores terremotos de la historia de nuestro planeta. Lamentablemente, el edificio de la Asociación se derrumbó y resultó imprescindible transferir a los empleados, provisoriamente, hacia las dependencias de uno de los colegios de la ciudad. Hacia fines de 2010, la Asociación fue trasladada a la ciudad de Concepción y se dividió geográficamente, pasando a llamarse Asociación Central del Sur de Chile (ACSch). Entonces, mi familia y yo nos mudamos a esa nueva ciudad.

Cuando asumí la dirección de la Escuela Adventista de Hualpén, tuve miedo. Siempre había trabajado con jóvenes de enseñanza media (entre 14 y 18 años), y a partir de ese momento tendría que trabajar con los grados iniciales I y II (jardín de infantes, preescolar y primaria, de 4 a 13 años). Este fue el primer y gran desafío. Rápidamente me encontré ante un segundo reto: restablecer el funcionamiento normal de la escuela, que había sido muy afectada por el terremoto.

Desde el primer día en mi nueva función, comencé a orar pidiendo sabiduría, humildad y fuerza. Había grandes objetivos que alcanzar; sin embargo, jamás dejé de confiar en el poder de Dios; en mis oraciones y cultos con el personal de la escuela, suplicábamos a Dios para obtener su dirección y ayuda.

Ya pasaron dos años desde que asumí la dirección de la Escuela Adventista de Hualpén, y puedo decir que, para honra y gloria de Dios, nuestra institución está en pleno funcionamiento, con mejores dependencias, con matrículas completas en casi todos

los cursos, y con el reconocimiento del Estado por ser una escuela con excelencia académica.

Sin embargo, mi mayor felicidad no está puesta en las victorias mencionadas, sino en las grandes bendiciones que Dios ha derramado sobre el trabajo misionero de la escuela. Entre 2011 y 2012, un total de 114 personas (alumnos y empleados) han entregado la vida al Señor, por medio del bautismo.

Unos meses atrás lanzamos el proyecto "Más amor en Navidad". Adoptamos un hogar de refugio; sitio al que llegan madres e hijos maltratados y abusados por maridos y padres. Toda la comunidad estudiantil estaba comprometida en este proyecto. En nuestros cultos, hemos orado intensamente a fin de que Dios abriera los corazones en aquel lugar. Realizamos un programa especial y, el día establecido, las madres con sus hijos estaban en la iglesia, junto con nuestros alumnos y empleados. El programa se desarrolló tan bien que causó un impacto enorme en todos los involucrados.

Al final del programa, fuimos a tomar el desayuno, todos juntos, en el refectorio del colegio. Allí, tuvimos la oportunidad de conversar con aquellas mujeres y de oír sus tristes historias. Muchas de ellas, habían sido abusadas durante años por los propios maridos; criaturas violadas por los padrastos; otros que habían recibido golpes y habían tenido la visión de la muerte bien de cerca. Yo no tenía palabras; solamente oía. Más tarde, ellas nos agradecieron por el gesto de amor, después de todo, esos pequeñitos nunca habían recibido un regalo ni algo nuevo.

Pocos días después, recibí la visita de la directora de aquel hogar de refugio. Ella nos agradeció mucho por el proyecto, y nos contó que muchas de aquellas madres habían comenzado a ver la vida de otra manera, mucho más positiva. Se quedaron impresionadas por el amor que les habían demostrado unas personas que ni siquiera las conocían.

Cuando somos constantes con Dios en nuestras oraciones; cuando nuestra fe está afirmada en nuestro Sustentador, es ahí que Dios se manifiesta y opera maravillas. Nuestra relación con Dios puede causar un fuerte impacto en la vida de otras personas. No olvidemos el consejo del apóstol Pablo: "Y todo lo que hacéis, sea de palabra, o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por él [...] Y todo lo que hagáis, hacedlo de ánimo, como al Señor, y no a los hombres" (Col. 3:17, 23).

YESSIE WANDERSLEBEN SILVA, DIRETORA DE AFAM DA ACSCH.

# Cómo *enfrenté* mi luto



© Kuttan / Fotolia

**D**espués de seis años de trabajo en el distrito de Curuguaty, en la Unión Paraguaya, fuimos hacia otro distrito, en la región norte del país. Pasados unos pocos días de estar allí, recibí una llamada telefónica urgente de mi familia, comunicándome el grave estado de salud de mi madre. Viajé, entonces, hacia Cochabamba, Rep. de Bolivia, para asistir a su velorio; había fallecido antes de que yo llegara.

Amé muchísimo a mis padres, y sé que cumplí con mis responsabilidades para con ellos. Pero, esta pérdida me angustió demasiado, porque nunca se está lo suficientemente preparado para enfrentar la pérdida de un ser amado, aun cuando sea por una enfermedad tan grave, como fue en el caso de mi madre (cáncer de páncreas).

Al regresar a mi casa, me encerré. Ya no quería recibir la visita de nadie. Apenas conocía a los hermanos del nuevo distrito, y no me sentía confortable al recibir los pésames de nadie. Después de algunos días de profundo luto, mi esposo, el pastor Antonio Funes, preocupado por mi estado emocional, me comentó que había sido impresionado por Dios para desarrollar un ministerio especial con un grupo de hermanos de la tercera edad que formaban parte de la iglesia. Él me instó a coordinar las actividades del grupo. Aun sin tener fuerza de ánimo, acepté el desafío, pues tenía que ocupar mi tiempo en algo provechoso; de lo contrario, caería en la depresión.

Nos reuníamos cada quince días en diferentes hogares, y compartíamos con ellos la lectura de *Los álamos mueren de pie*; de allí salió el nombre actual del grupo, “Los álamos”, que cuenta con 25 ancianos. Además de eso, escuchábamos algunos testimonios y disfrutábamos de algunas cosas deliciosas para comer. Cada vez que nos reuníamos, teníamos una ruta elaborada para recoger a los ancianos y llevarlos de vuelta a su casa, al final de la reunión.

Yo había perdido a mi amada madre; sin embargo, ahora tenía muchas hermanas y hermanos queridos de la tercera edad, que me colmaban con su cariño. Me sentí tan valorada, respetada y considerada por ellos que el Señor consoló mi corazón de esa manera. Tres años después perdí a mi padre, y nuevamente este grupo fue mi fortaleza.

Alabo a Dios por cuidar de cada una de nosotras de esta manera. Él cuida de todo, aun antes de que las cosas sucedan. En los momentos de dolor él nos sostiene, y reconforta con la seguridad de que veremos nuevamente el rostro de nuestros amados. Esta tiene que ser nuestra “gran esperanza”. 

NÉLIDA SALGUERO DE FUNES, ESPOSA DE PASTOR  
DE DISTRITO DE LA UNIÓN PARAGUAYA.

# Nutrición



## Hamburguesas de calabacita

### Ingredientes:

150 g de calabacita rallada  
150 g de papas cocidas y pisadas  
100 g de galletitas “cream-cracker” trituradas  
2 cucharadas (soperas) de mayonesa

### Modo de preparación:

Cocinar las papas sin cáscara, escurrirlas y convertirlas en puré. Rallar la calabacita y reservarla. Triturar las galletitas con las manos o con el procesador (pues deberán quedar como una harina). A continuación, mezclar con las papas pisadas, las galletitas, la calabacita rallada y la mayonesa. Amasarlo todo muy bien, y modelar la masa en formato de hamburguesas. Freír las hamburguesas en una cacerola con antiadherente y sin aceite. Darlas vuelta cuando comiencen a dorarse.

## Torta integral de banana

### Ingredientes

4 huevos enteros  
1 banana “nanica” (1) entera  
5 bananas “nanica” cortadas en rodajas  
1/2 taza de té de aceite de canola  
1/2 taza de té de leche descremada  
1 taza de té de harina de trigo integral  
1 taza de té de avena  
2 tazas de té, no muy llenas, de azúcar “mascavo” (2)  
Canela para espolvorear  
1 cucharada sobera de levadura en polvo

### Modo de preparación:

Batir todos los ingredientes, menos las cinco bananas en rodajas, en la licuadora. Colocar la mezcla en un molde untado con aceite y espolvoreado con harina. Poner las bananas en rodajas sobre esta masa, y espolvorearla con canela. Cocinar en horno precalentado, a 180°, durante aproximadamente 50 minutos.

### Nota del traductor:

(1) En el Brasil, existen diversas clases y tipos de bananas; nanica: enana, es una banana no muy dulce y es la más usada para cocinarla frita.

(2) Azúcar mascavo: en bruto, sin refinar; por lo tanto, su color es marrón.



El cuidado  
de su  
Salud

Vivir  
más  
y mejor



Una vida saludable no sucede de forma accidental; hasta podría ser influenciada por los buenos genes que portamos. Pero, por sobre todo, incluye el cultivo de los buenos hábitos. El estilo de vida de los adventistas del séptimo día ha sido objeto de diversos estudios. Entre ellos, existe uno publicado por Dan Buettner, que toma la comunidad adventista de Loma Linda, California, Estados Unidos, como una de las áreas en que se encuentran los grupos poblacionales más longevos del planeta, conocidos como *the blue zones*. ¿Qué es lo que hace que esta población sea una excepción? La respuesta está relacionada con un estilo de vida en el cual se priorizan las relaciones familiares y sociales, el uso de una alimentación basada en productos naturales e integrales, y para completar, la práctica de actividades físicas diarias. Este último factor auxilia en la proyección de una vida saludable a largo plazo; sin embargo, también incluye los beneficios, conquistados rápidamente, por medio de una mente y un cuerpo equilibrados.

Si la actividad física hace tanto bien, entonces, ¿por qué las personas tienen dificultades para practicarla? Cabe destacar que la mayoría de nosotros entiende que uno de los propósitos de Dios para nuestra vida es que tengamos salud (1 Cor. 6:19). Somos capaces de escoger buenos alimentos, y hasta de utilizar los remedios naturales en nuestro beneficio. Sin embargo, la práctica regular de la actividad física constituye un gran desafío, porque nuestras agendas nos sofocan; los compromisos diarios nos empujan hacia el grupo de los “sin tiempo”. Por otro lado, la vida ahora está siendo demasiado fácil, al tenerlo todo resuelto en un “clic”; o tal vez, nos esté faltando motivación; o no vemos el sentido a la práctica física, pues nos sentimos saludables.

No importan los motivos que justifiquen tanto sedentarismo, aparece un momento en la vida en la cual tú percibes la necesidad de un cambio, y que posponerlo podrá llevarte a formar parte de una estadística nada positiva. Algo debería modificarse, con el fin de que alcancemos la tan ambicionada calidad de vida. Entonces, ¡muévete, querida amiga! ¡Priorízate! Precisas comenzar orando, y pidiendo a Dios fuerzas para cambiar y establecer una continuidad. Después, busca orientación médica, para saber cómo está actualmente tu salud, delimitando el ejercicio físico a un área segura. Un consejo: ¡comienza caminando! Este ha sido considerado uno de los mejores ejercicios no solamente por la ciencia médica, sino también por las bases de nuestro mensaje de salud: “El ejercicio de caminar, siempre que se lo pueda hacer, es el mejor remedio para los cuerpos enfermos, porque mediante él se ejercitan

todos los órganos del cuerpo. [...] Ningún ejercicio puede reemplazar la acción de caminar” (*Testimonios para la iglesia*, t. 3, 1871, pp. 78, 198).

La caminata puede proporcionar los mismos beneficios que el correr, evitando además el impacto sobre las rodillas y los tobillos. Caminar con regularidad aumenta la capacidad aeróbica del cuerpo, proveyendo así de una mayor resistencia física. Las personas que caminan regularmente sufren menos enfermedades cardíacas y circulatorias, presentan una presión arterial más baja y tasas de glucosa sanguínea normales. Los músculos alcanzan una mejor definición, la capacidad pulmonar se incrementa y las articulaciones se mantienen lubricadas. Después de treinta minutos de actividad física, el organismo comienza a liberar beta-endorfina, una sustancia capaz de estimular el aumento de la producción de células de defensa específicas, las *natural killers*, las cuales son capaces de eliminar a las células del cáncer. ¿No es magnífico?

Aquellos que se ejercitan regularmente experimentan un buen nivel de autoconfianza, ya que el verdadero concepto de belleza proviene de un cuerpo saludable. Las personas que caminan tienen una mayor facilidad de enfrentar el estrés y la ansiedad, además de intervenir decididamente en la cura de la depresión, dado que cualquier ejercicio posibilita el aumento de la producción de dopamina, una sustancia neuroquímica que produce la sensación de felicidad y de bienestar. Aquellos que caminan tienen una noche de sueño más tranquila, lo que ayuda a mejorar el nivel de energía para el día siguiente, produciendo así una buena salud mental. En consecuencia, tendrás la capacidad de mantener tus pensamientos claros y fluidos, en comunión con Dios.

La organización de un programa adecuado de caminata deberá ser implementada con el uso de ropas y calzado adecuados, los cuales facilitarán la ejecución del trayecto. Recuerda siempre iniciar y terminar con elongamientos, lo que logrará prevenir que se produzca alguna lesión. Finalmente, resulta importante adecuarse a un horario determinado, a fin de lograr establecer una rutina y, rápidamente, un hábito. Para usufructuar los beneficios de la caminata, persiste en tus rutinas de ejercicios, lo que te permitirá dedicar un poco de tiempo para ti misma. Treinta o cuarenta minutos de ejercicios por día te ayudarán a recordar que tu salud es importante, pues tú eres importante. ¡Cree en esto! 🙏

MARLI STELA SANTANA MACIEL ES DIRECTORA DE AFAM Y DEL MINISTERIO DE LA MUJER DE LA ASOCIACIÓN PAULISTA OESTE, REP. DEL BRASIL.

# La polémica del Maquillaje



© Julien Eichinger / Fotolia

**E**ntonces, ¿está bien o está mal que la mujer cristiana se maquille? Este es uno de los puntos polémicos referentes a la modestia cristiana. Pero, vamos a conversar con respecto a esto. ¿Qué es lo que piensas sobre esto: está bien, está mal, depende? Sin embargo, la pregunta más importante es: ¿Qué piensa Dios acerca del maquillaje? ¿Está de acuerdo con esto?

Muchos argumentan a favor de un maquillaje discreto; otros hablan favorablemente sobre el maquillaje correctivo. El gran detalle es conocer la voluntad de Dios para nuestra vida, inclusive sobre este asunto.

El hecho es que Dios ama lo bello. Después de cada elemento creado, él dijo: “Y vio Dios que era bueno”. Y si él es amante de una estética cuidada, ¿por qué nosotras no podríamos potenciar nuestra estética personal?

En realidad, el plan de Dios es que tú y yo seamos lindas. Él desea vernos con la piel limpia, suave, rosada, con los labios rojos, ojos intensos e iluminados, cabellos sedosos, etc... Y, lo más importante, es que él promovió medios muy bien establecidos para que disfrutáramos de una estética absolutamente perfecta. Pero, para eso, necesitamos conocer sus “consejos de belleza” y ponerlos en práctica. Pregunto: ¿te has

detenido para conocer y experimentar los consejos de belleza de Dios?

Invertimos tiempo y dinero en conocer acerca de la belleza establecida por el mundo. Pero no somos de este mundo; nuestro centro de atención no puede estar aquí sino, por el contrario, en aquello que agrada a nuestro Señor. Fíjate en las informaciones acerca del maquillaje que encontramos en la Biblia: “Vino después Jehú a Jezreel; y cuando Jezabel lo oyó, se pintó los ojos con antimonio, y atavió su cabeza, y se asomó a una ventana” (2 Rey. 9:30). Y todavía más: “Además, enviaron por hombres que viniesen de lejos, a los cuales había sido enviado mensajero, y he aquí vinieron; y por amor de ellos te lavaste, y pintaste tus ojos, y te ataviaste con adornos” (Eze. 23:40).

La Biblia siempre presenta el maquillaje dentro de un contexto de prácticas pecaminosas. Es verdad que existen pocos textos que aborden situaciones relacionadas con el maquillaje; sin embargo, todos los que presentan ese contexto, lo hacen dentro de una situación de evasión de los principios cristianos. ¿Acaso es por mera coincidencia? Pregunto: ¿para qué pintarse? ¿Cuál es la necesidad del maquillaje? ¿Cuál es el origen del maquillaje?

Si, por un lado, el origen del maquillaje está asociado con los cultos paganos, en la actualidad está íntimamente relacionado con las prácticas sensuales. Estuve investigando sobre los consejos que los “grandes” maquilladores dan con relación a la pintura. Fíjate, entonces, cómo todo está dirigido al erotismo:

**ESMALTE PARA UÑAS:** las uñas bien arregladas son el requisito básico para una mano delicada y femenina. Los esmaltes oscuros son más “salvajes” que los claritos. No existe color más sexy para las uñas que el rojo clásico.

**LÁPIZ LABIAL:** el rouge reina entre los maquillajes que están descollando este invierno. Bocas coloridas en tonos más oscuros, como el vino, berenjena y uva. El clásico rojo siempre es una opción sensual; sin embargo, este invierno la tendencia es el rojo opaco. Para aquellas que no les gusta los colores tan oscuros en la boca, el lila puede ser una buena opción. ¡Pero no vale quedarse con la boca pálida e igual querer arrasar! Usen, por lo menos, un lápiz de rouge del color de la boca, o un “gloss”.

**SOMBRA PARA LOS OJOS:** aplicar delineador en los párpados ayuda a dar un “up” para una mirada seductora. Apuesten en el trazo gatito, y nunca se olvide de la máscara para pestañas. Tanto sea para

alargar o dar volumen, en marrón o negro, la máscara es el requisito básico para los ojos conquistadores. (Fuente: <http://moda-e-beleza.hagah.com.br/especial/rs/variedades-rs/>).

Necesitamos siempre tener en mente que no somos de este mundo. Las prácticas mundanas deberían provocarnos aversión. No podemos acariciar en nuestro corazón el deseo de usar “solo un poquitito”. La cantidad no importa: el brillo de nuestro rostro debe ser el reflejo de una vida en comunión diaria e íntima con el Señor Jesús. Las personas deben ver en nuestras manos los colores del trabajo que bendicen vidas. Nuestros labios deben distinguir a las personas con palabras que edifican, que liberan, que salvan. Nuestros ojos deben ser iluminados por el brillo del Sol de Justicia.

Existen personas que sostienen que una mujer discretamente maquillada puede hacer todo esto que fue detallado en el párrafo anterior; y que alguna otra sin maquillaje puede, negligentemente, dejar de hacerlo. Esto es verdad; sin embargo, tanto en nuestro exterior como en nuestro interior, no podemos adoptar costumbres mundanas si, de hecho, nos estamos preparando para dejar definitivamente este mundo.

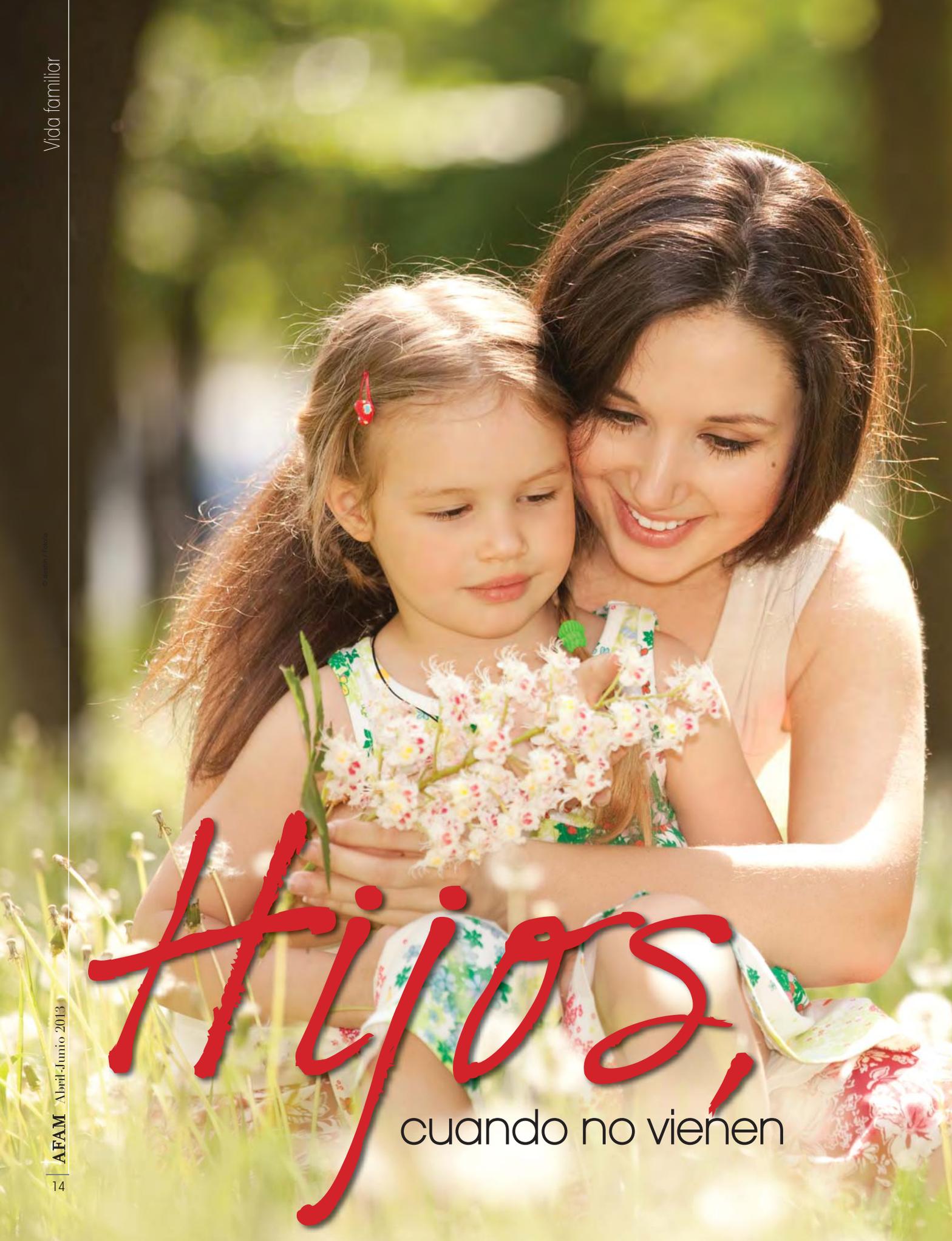
Anhelamos el hogar celestial, mientras deseamos también los colores de este mundo caído tal como, antiguamente, el pueblo deseaba las ollas de carnes de Egipto. Necesitamos quitar de nuestra vida todo aquello que caracteriza a los mundanos. Somos de otro lugar. Dios tiene un plan mucho mejor para nosotros y nuestras familias.

¿Estás interesada en estar en todo momento y todo el tiempo con una piel bonita, rosada, limpia de acné, con una boca roja, ojos definidos, cabello sedoso y uñas brillantes? Entonces, aquí va el consejo de belleza apropiado para ti:

Invierte en tu autoestima y en tu comunión con Dios. Esta es la mejor forma de que te sientas bien y bonita.

Dios ama lo bello, pero él desea que disfrutemos de una intensa belleza interior, pues nuestro exterior es un reflejo fiel de nuestro interior. Fíjate en este buen consejo: “Es justo amar lo bello y desearlo. Pero Dios desea que primero amemos y busquemos la belleza de lo alto, la cual es imperecedera”. 

WÉLIDA DANCINI SILVA ES CONSULTORA ORGANIZACIONAL, ESCRITORA, CONFERENCISTA, TIENE UNA MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL.



# Hijos,

cuando no vienen

**D**esde pequeñas, nosotras, las mujeres, convivimos con la cuestión de la maternidad. Recibimos de regalo muñecas, jugamos “a la casita”, a “la mamita y la hijita”, y el “ser madre” resulta una asignatura pendiente de parte de la familia, de la iglesia y de la sociedad, de una manera general. Casi nunca se nos prepara para enfrentar el hecho de no ser madres. Esto es lo que sucedió conmigo, y quiero compartir un poco de mi historia contigo.

Estoy casada hace casi quince años. Y, como la mayoría de las mujeres, soñaba con tener hijos. No obstante, en los primeros años de matrimonio, mi esposo y yo establecimos algunas prioridades antes de la paternidad, y dentro de ellas, estaba la conclusión de mi carrera en la facultad. A raíz de nuestras constantes mudanzas de ciudades, se volvía cada vez más difícil terminar de cursar mi carrera. Por lo tanto, decidimos que, aunque yo siguiera estudiando, el momento de la maternidad había llegado. Sin embargo, los meses y los años fueron pasando, y la tan aguardada concepción no sucedía.

Entonces, resolvimos investigar el motivo por el cual yo no quedaba embarazada, ya que todos nuestros exámenes anteriores mostraban que todo estaba bien. Después de realizados algunos exámenes, un hemograma reveló que las células responsables por la coagulación de la sangre estaban, en mí, exageradamente por arriba de lo normal. Durante ese período, juntamente con amigos y familiares, permanecimos en oración, pidiendo al Señor que nos devolviera lo que estaba sucediendo. En ese ínterin, fui a ver a varios especialistas. Muy pronto, comencé a sentir dolores en el abdomen. A posteriori, una ultrasonografía mostró que mi bazo y mi hígado estaban muy aumentados. Después de este examen, agendé una consulta con mi hematólogo, para un lunes. Sin embargo, durante el viernes anterior a mi ida al médico, mi esposo necesitó viajar. Yo estaba solita en casa, y aproveché esos momentos para meditar y orar al Señor más intensamente.

Durante aquella madrugada, oí nítidamente una voz que me dijo: “Tú tienes cáncer; pero esta enfermedad no es para muerte, sino para la gloria de Dios”. No puedo discernir si en aquel momento yo estaba durmiendo o despierta; sin embargo, el caso es que el Señor habló conmigo en un momento muy oportuno.

Más tarde, otros exámenes confirmaron lo que el Señor me había dicho: tenía un cáncer muy raro para mi franja etaria. El día en que llevé los resultados del examen al médico, me alertó en cuanto a que, durante ese período, yo no debería ni pensar en quedar embarazada, ya que tendría, de ahí en más, que pasar por un tratamiento de quimioterapia.

Pasaron algunos meses y, como esta enfermedad predispone a la trombosis, tuve una grave complicación en el hígado. Esto desencadenó otra extraña dolencia, el síndrome de Budd-Chiari. A partir de ahí, mi vida se alteró totalmente, se modificaron mis hábitos alimentarios, los exámenes eran dolorosos; y las idas y venidas al hospital, así como las constantes internaciones, pasaron a formar parte de mi contexto

diario. Entonces, pasé a ser candidata a un futuro trasplante de hígado.

Muchos de nuestros planes tuvieron que cambiarse. Ahora, más que nunca, era necesario andar por los caminos de Dios. A lo largo de esa experiencia, he aprendido muchas lecciones; entre ellas, la de aceptar los propósitos divinos. Fue durante ese período que pude percibir lo mucho que me ama el Señor. Comprendí el valor de tener padres amorosos, y un esposo comprensivo y dedicado. Fue así que aprendí a valorizar los muchos amigos que el ministerio me proporcionó. Estoy muy agradecida a Dios por trabajar en esta bendecida obra, que cuida tan bien de aquellos que lo sirven. Y estoy realmente agradecida por el plan de salud que poseemos.

Lo que Dios me dijo aquella noche, todavía antes de que fuese establecido el diagnóstico, fue lo suficiente para que yo descansase en los brazos del Padre. A pesar de estar alejada de mis actividades profesionales remuneradas, Dios me concedió la bendición de trabajar voluntariamente con el Club de Aventureros.

Con respecto a los hijos biológicos, no vinieron; y tal vez nunca lleguen. Muchas veces agradecí a Dios por eso, pues, al final de cuentas, con la salud debilitada y las constantes internaciones, todo habría sido mucho más difícil. Por cuestiones personales, nunca optamos por la adopción, pero creo plenamente en que Jesús ha cumplido en mí la promesa que hizo a Jerusalén en Isaías 54:1 al 4: “Alégrate, oh estéril, la que no paría; levanta canción, y da voces de júbilo, la que nunca estuvo de parto: porque más son los hijos de la dejada que los de la casada, ha dicho Jehová. Ensancha el sitio de tu cabaña, y las cortinas de tus tiendas sean extendidas; no seas escasa; alarga tus cuerdas, y fortifica tus estacas. Porque a la mano derecha y a la mano izquierda has de crecer; y tu simiente heredará gentes, y habitarán las ciudades assoladas. No temas, que no serás avergonzada; y no te avergüences, que no serás afrentada: antes, te olvidarás de la vergüenza de tu mocedad, y de la afrenta de tu viudez no tendrás más memoria”.

¡Dios consuma mi alegría! Me siento curada, completa y feliz, aun cuando la sanidad física todavía no haya llegado totalmente. Y, no importa lo que suceda, sé que estoy enteramente en los brazos de Dios.

Hoy, análogamente a Ezequías, puedo afirmar: “Hete aquí que fue para mí paz que me sobrevino tan gran mal [...]”.

Tienes que saber que aun cuando las dificultades parecen invencibles, cuando la salud física sea zarandeada, cuando la noche parezca estar demasiado fría y oscura, o aun cuando nunca lleguen los hijos, Dios todavía continúa siendo Dios, y por eso, él cuida de aquellos que colocan su vida bajo su protección. Al final de cuentas, él es el Dios de los imposibles, capaz de convertir las circunstancias difíciles en oportunidades para que se refleje su gloria. 

KRISNEY DA SILVA ANTUNES SOARES ES ESPOSA DEL  
PASTOR DEUSDETE SOARES FILHO.



*“Sé tú también una hormiguita,  
trabaja mucho, sin ser notada,  
y haz tu parte para transformar  
este mundo. No necesitamos de  
aplausos, ¡nuestra misión es salvar  
del pecado y guiar en el servicio!”*



Lecciones de una  
*hormiga*

Cierta tarde, salí por un sendero, caminando con el Club de Conquistadores. Nuestro objetivo era anotar el mayor número de cosas que Dios había creado. El sendero era dentro de un matorral, y nos encontramos con muchas hormigas que atravesaban el camino rápidamente, llevando pequeños trozos de hojas para el hormiguero. Mientras observábamos la inmensa fila, un motociclista de *rally* pasó a una considerable velocidad. Obviamente, él había pasado por encima de algunas de las hormigas. Lo más interesante fue observar que la hormiga que estaba inmediatamente al frente de la última hormiga que estaba herida se paró, dejó su hojita al lado, y rápidamente se volvió a fin de “prestar auxilio a las que estaban lastimadas”. Pareció como si la hormiga sana susurrara algo a la que estaba delante de ella, y una a una todas comenzaron a regresar. Por donde había pasado la rueda de la moto dejó un agujero en la arena, y entonces varias hormigas se reunieron allí, formando una especie de puente con el fin de que el trabajo pudiera continuar, y las hormigas heridas pudieran pasar con mayor facilidad. Me quedé intrigada con aquella escena.

Ya Salomón había dejado una importante lección para nosotros: “Ve a la hormiga, oh perezoso, mira sus caminos, y sé sabio” (Prov. 6:6). Ahora bien, ¿qué más podemos aprender viéndolas?

**UNIÓN:** Las hormigas trabajan juntas; salen en grupo para buscar el alimento, y no se separan. Como adventistas del séptimo día, vivimos en este mundo turbado. Sin embargo, tenemos una misión: predicar el evangelio a todo el mundo. Debemos permanecer unidos en torno a un mismo ideal, reuniendo nuestras fuerzas con el propósito de predicar el evangelio. En este momento de la historia, no alcanza el tiempo para tener discordias e intrigas. Estamos en el mismo sendero, y nuestro objetivo es, ciertamente, alcanzar el cielo.

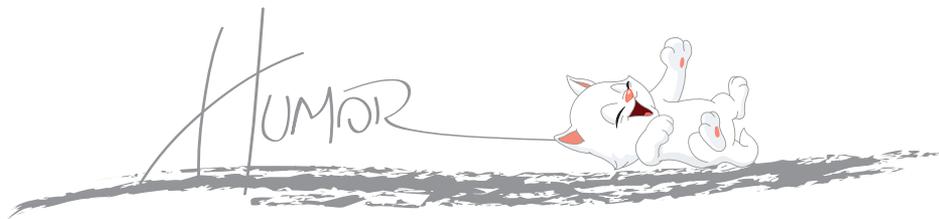
**CONSTRUYE PUENTES:** ¡Cuánta dedicación! Para que las hormigas que estaban en dificultades pudieran pasar y llegar hasta el hormiguero, las demás se unieron y formaron un puente. Nosotros necesitamos construir

puentes, a fin de que las personas que se encuentren en dificultades puedan cruzar con seguridad. Nuestro “hormiguero” seguro es Jesús. Las personas necesitan ir a él, para vivir con seguridad. Muchas veces, necesitan de nuestra ayuda. Fueron necesarias muchas hormigas para construir aquel puente. A veces, son necesarias varias personas para salvar a una. “Yo planté, Apolos regó, pero Dios ha dado el crecimiento [...]” (1 Cor. 3:6). Resulta necesario dejar los quehaceres de lado y unirse a otros, de modo de lograr que aquellos que estén enfermos espiritualmente puedan alcanzar la salvación.

**TOMA LA INICIATIVA:** La primera hormiga que había observado lo ocurrido no continuó con su trayectoria, se detuvo y fue la primera en tomar la iniciativa de comentar a las demás que había hormigas que necesitaban ayuda; alguien se había herido. Así como María dejó los quehaceres por estar a los pies de Jesús, resulta necesario que dejemos todas nuestras ocupaciones, para que otros se salven. No podemos continuar y quedarnos esperando que otros partan hacia la acción. Debemos ser los primeros que ejerzan influencia sobre los demás para disponerse a este rescate de emergencia. Aquella hormiguita podría haber continuado su camino rumbo al hormiguero, y haber hecho nada para ayudar a las otras; al final de cuentas, ella estaba a salvo. Hoy, tenemos la opción de continuar y llegar al hormiguero solitos y vacíos. Pero, lo mejor que podemos hacer es ayudar a las demás personas a alcanzar el mismo objetivo, aun cuando esto requiera de nosotros algunos sacrificios, como ser el “puente” para alguien o tener que dejar de lado nuestra confortable rutina. Al término, tendremos una gran recompensa, pues todos alcanzaremos juntos la victoria y seremos coronados por el Padre.

Sé tú también una hormiguita, trabaja mucho, sin ser notada, y haz tu parte para transformar este mundo. No necesitamos de aplausos, ¡nuestra misión es salvar del pecado y guiar en el servicio! 🐜

LEILA MARÍA GOMES FERREIRA ES ESTUDIANTE DE PSICOLOGÍA, Y ESPOSA DEL PASTOR DE POÇOS DE CALDAS, MINAS GERAIS, EN LA REP. DEL BRASIL.



## CADA COSA A SU TIEMPO

Juancito llega feliz de su primer día de clases, y le dice a su mamá:

—¡Mamá, mamá! ¡Aprendí a escribir!

La madre sonrío y le pregunta:

—¡Qué bueno! ¿Y qué fue lo que escribiste?

Rápidamente, Juancito le responde:

—¿Y cómo voy a saberlo, si todavía no aprendí a leer?



Ilustración: Carlos Scribelli

## COMENTARIO INFELIZ

El padre de Pablito recibe el cupón de la cuota mensual del colegio para pagar, y le dice a su hijo:

—¡Qué caros que son tus estudios!

Sin prestar mucha atención, Pablito le comenta:

—Y eso que soy uno de los que menos estudia, ¿eh, papá?



### EVANGELISMO INTEGRADO 2013

- 1 Capacitación vía satélite para Semana Santa, 23 de febrero**  
Participe de esta capacitación para pastores, líderes de iglesia y líderes de Grupos pequeños para el evangelismo de Semana Santa, a través de la TV Nuevo Tiempo- Canal Ejecutivo. (17:00h, horario Brasil).
- 2 Días de Oración, Horas de Ayuno y Oración, 28 de febrero a 9 de marzo**  
Búsqueda del Espíritu Santo. Reavivamiento y Reforma. Diez días de oración y 10 horas de ayuno y oración.
- 3 Amigos de Esperanza, 23 de marzo**  
Cada miembro lleva un amigo de esperanza a un programa especial en la iglesia, y después lo invita a comer a su casa.
- 4 Semana Santa, 24 a 31 de marzo**  
Cada miembro lleva un amigo de esperanza a un programa especial en la iglesia, y después lo invita a comer a su casa.
- 5 Impacto Esperanza, 20 de abril**  
Distribución del libro *La Gran Esperanza* o DVD *La Última Esperanza*.
- 6 Evangelismo Web, 20 a 23 de agosto, [www.esperanzaweb.com](http://www.esperanzaweb.com).**
- 7 Evangelismo vía satélite, 23 a 30 de noviembre**  
Orador: Pr. Luis Gonçalves. El evangelismo se llevará a cabo en los hogares y Grupos Pequeños. Trasmisión TV Nuevo Tiempo, Canal Ejecutivo, [www.esperanzaweb.com](http://www.esperanzaweb.com).

**LA GRAN  
ESPERANZA**  
[www.esperanzaweb.com](http://www.esperanzaweb.com)