

1º Trimestre 2010

Revista da

Afam

Área Feminina da Associação Ministerial
DIVISÃO SUL-AMERICANA

Área Femenina de la Asociación Ministerial
DIVISIÓN SUDAMERICANA

VIVENDO O
MINISTÉRIO

VIVIENDO EL
MINISTERIO

Leia mais:

A ética na vida da
esposa do pastor – Pág. 14

Alimente seu cérebro – Pág. 18

Lea más:

La ética en la vida de la
esposa del pastor – Pág. 15

Alimenta tu cerebro – Pág. 20

ÍNDICE

SEÇÕES/SECCIONES

3 Editorial
Wiliane S. Marroni

10 Para crianças
Caracóis, lagartas e borboletas

12 Notícias
UCB / UPeU/ UA / UEB

13 Testemunhando

22 Nutrição

23 Humor



3 Editorial
Wiliane S. Marroni

11 Para los niños
Caracoles, orugas y mariposas

12 Noticias
UCB / UPeU / UA / UEB

13 Testificando

22 Nutrición

23 Humor



ARTIGOS/ARTÍCULOS

4 Mensagem
Vivendo o ministério

7 Para pensar
Orações para o novo ano

8 Minha jornada
Meu chamado

14 Comportamento
A ética na vida da esposa do pastor

17 Assuntos do coração
Uma mudança definitiva

18 Pensando em você
Alimente seu cérebro

24 Saúde
Um novo ano com mais saúde

26 Reflexão
Chame pelo nome

28 Vida familiar
Alimento espiritual

31 Vida espiritual
Fragrância de vida



5 Mensaje
Viviendo el ministerio

7 Para pensar
Oraciones para un nuevo año

9 Mi jornada
Mi llamado

15 Comportamiento
La ética en la vida de la esposa del pastor

17 Temas del corazón
Un cambio definitivo

20 Pensando em ti
Alimenta tu cerebro

25 Salud
Un año nuevo con más salud

27 Reflexión
Llámalas por su nombre

29 Vida familiar
Alimento espiritual

31 Vida espiritual
Fragancia de vida



Revista Trimestral
Ano 10 – Nº 37 – Janeiro-Março de 2010
Año 10 – Nº 37 – Enero-Marzo de 2010

Afam
Revista da
Área Feminina da Associação Ministerial

Jornalista Responsável
Periodista Responsable
Márcia Raposo Ebinger

Editoração: Grace C. F. Deana
Traducción en Español: ACES

Coordenação Geral AFAM-DSA
Coordinación General AFAM-DSA
Wiliane Steiner Marroni

Secretária DSA/Secretaria DSA
Gláucia Meireles

Líderes da AFAM – União Brasileira
União Central Brasileira: Sonia Rigoli dos Santos
União Centro-Oeste Brasileira: Débora Meira Silva
União Este Brasileira: Sara M. Guimarães Lima
União Nordeste Brasileira: Roseder L. de Queiroz
União Noroeste Brasileira: Analu Zahn
União Norte Brasileira: Gibely Florencio
União Sul Brasileira: Denise Lopes

Líderes de AFAM – Uniones Hispanas
Unión Austral: Susana de Cayrus
Unión Boliviana: Silvia B. de Jara
Unión Chilena: Fátima Liessi
Unión Ecuatoriana: Esther A. de Lozano
Unión Peruana del Norte: Clara de Ramos
Unión Peruana del Sur: Flor María de Sandoval

Visite o site: <http://www.igrejaadventista.org.br>
Visite el sitio: <http://www.portaladventista.com>
E-mail da Redação: afam.dsa@dsa.org.br



Diagramação, impressão e acabamento:

CASA PUBLICADORA
casa BRASILEIRA

Chefe de Arte
Marcelo de Souza

Projeto Gráfico
Vilma Baldin

Programação Visual
Vilma Baldin

Capa
Fotos: Stockxpert – Jupiterimages
Arte: Vilma Baldin

Tiragem: 3.200 exemplares

AFAM: Marca Registrada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial. Todos os direitos reservados. Não é permitida a reprodução total ou parcial de matérias deste periódico sem autorização por escrito dos editores.

EDITORIAL



Wiliane Steiner Marroni



ESPERANÇA! Essa foi a tônica da igreja no ano que findou, e continuará sendo o ponto alto de todos os projetos evangelísticos em nossa caminhada neste novo ano.

A começar conosco, através de nossos atos, nosso estilo de vida e empenho em motivar a família e os que estão ao nosso redor a buscarem melhor saúde, mais preparo e consagração, estaremos erguendo uma muralha protetora contra os perigos deste mundo.

Ajudar a nutrir a família tanto física quanto intelectual e espiritualmente, fazendo subir louvores e ações de graças do altar do coração, tornará o nosso lar realmente uma fonte de esperança para a igreja e para o mundo que nos cerca. Como esposas de pastores, podemos influenciar positivamente a vida do esposo, dos filhos, da igreja e de nossos semelhantes.

Nestes tempos em que os pontos de vista éticos falam tão alto, não é diferente quanto à nossa atuação. Na área ministerial, é a forma de demonstramos que realmente andamos na plenitude do espírito, deixando exalar a fragrância do suave perfume de Cristo.

Que neste novo ano possamos viver a vida ministerial como um prelúdio da vida futura no reino de Deus, na certeza de que somos especiais para Ele, pois nos escolheu para realizarmos uma obra também especial, como companheiras de ministério.

Coloquemos nosso presente e nosso futuro nas mãos da Providência, com humilde confiança nAquele cujo toque faz o nosso coração vibrar com a esperança maior de poder contemplá-Lo em breve nas nuvens do céu!

Um ano muito feliz e pleno de realizações em sua vida, em seu lar e para a honra e glória de nosso Deus!

¡ESPERANZA! Esta fue la tónica de la iglesia en el año que acaba de terminar, y continuará siendo el punto culminante de todos los proyectos de evangelización en nuestro caminar en este nuevo año.

Comenzando por nosotros, a través de nuestros actos, de nuestro estilo de vida, del empeño en motivar a la familia y a los que están a nuestro alrededor a buscar la mejor salud, y con mucha más preparación y consagración, estaremos levantando una muralla protectora contra los peligros de este mundo.

Ayudar a nutrir a la familia, tanto física como intelectual y espiritualmente, elevando alabanzas y acciones de gracias del altar del corazón, convertirá nuestro hogar en una real fuente de esperanza para la iglesia y para el mundo que nos rodea. Como esposas de pastores podemos influenciar positivamente la vida de nuestros cónyuges, de nuestros hijos, de la iglesia y de nuestros semejantes.

En estos tiempos, los puntos de vista éticos hablan muy fuerte, y no resulta diferente con relación a nuestra propia manera de actuar. En el área ministerial es donde demostramos que realmente andamos en la plenitud del espíritu, dejando exhalar la fragancia del suave perfume de Cristo.

Que en este nuevo año podamos vivir la vida ministerial como un preludio de la vida futura en el Reino de Dios, con la certeza de que somos especiales para él, pues nos escogió para realizar una obra, también especial, como compañeras de ministerio.

Coloquemos nuestro presente y nuestro futuro en las manos de la Providencia, con humilde confianza en Aquel cuyo toque hace que vibre nuestro corazón ¡con la esperanza mayor de poder contemplarlo muy pronto en las nubes de los cielos!

¡Que tengas un año muy feliz y pleno de realizaciones en tu vida, en tu hogar, y para la honra y gloria de nuestro Dios!

VIVENDO O MINISTÉRIO



Ignacio L. Kalbermatter

Sinto-me sumamente honrado em poder compartilhar, querida esposa de pastor, o grande ministério que com amor e dedicação você oferece ao Senhor.

Desejo destacar alguns pontos de profundo significado, que nos permitem compreender a relevância da nossa participação no que há de mais sagrado na Terra: o Ministério de Deus.

Você é especial

Em primeiro lugar, não tenha dúvida: Você é especial! E por ser especial foi que Deus a escolheu para fazer parte das MULHERES ESPECIAIS em Seu ministério.

Gosto muito de ler a história de Maria, a mãe de Jesus. Está registrada em Lucas 1:26-38. No verso 28, o anjo Gabriel lhe faz a

saudação nestas palavras: “Alegra-te, muito favorecida! O Senhor é contigo.”

Alegre-se, esposa de pastor. O Senhor está com você! Dois aspectos desejo destacar: o primeiro é a alegria. Maria estava sendo escolhida para uma missão especial, e por isso devia alegrar-se. Assim como Maria, você também foi escolhida por Deus. Ellen White explica que as esposas de pastores “se acham intimamente relacionadas com a Obra de Deus, se [...] Ele chamou os maridos para pregarem a verdade presente” (*Testemunhos Seletos*, v. 1, p. 37).

Na onisciência de Deus, quando você foi gerada, Ele colocou um sinal em você: “Esta fará parte das escolhidas para realizar o Meu Ministério junto aos homens que estou chamando.” Portanto, alegre-se! Deus a escolheu. Não foi somente o amor do seu marido, sua beleza, simpatia, habilidades, não. Antes de tudo isso, Deus já havia escolhido você.

Minha esposa não tinha como alvo em sua vida ser esposa de pastor, e é provável que seja o caso de algumas de vocês. Mas sentiu o chamado e o aceitou. Hoje temos três pastores na família:

nossos dois filhos e eu. Foi ela quem incutiu no coração deles o amor à Obra de Deus, a alegria do ministério e a razão de servir ao Senhor. Ela foi chamada não somente para acompanhar, participar e realizar o Ministério de Deus, mas também para colocar no coração dos filhos, assim como vocês, o amor à Obra. Isso não quer dizer que todo filho de pastor têm que ser pastor, mas, colocar no coração deles o amor, a admiração, o respeito e a santidade deste ministério, além do privilégio de serem filhos de pastores, é também sua missão.

Hoje, graças a vocês, estamos vendo muitos deles seguindo carreira no ministério.

O maior amparo

O segundo ponto que desejo destacar é o que o anjo disse: “O Senhor é contigo.”

Foi fácil para Maria aceitar engravidar não estando casada e ter que dizer que havia sido envolvida pelo Espírito Santo? Foi fácil enfrentar José? Seus Familiares? A sociedade? E até ser apedrejada?

É fácil fazer mudanças, deixar amigos, familiares, enfrentar a solidão nos dias em que o pastor viaja, filhos adoecem, incompreensão, serem olhadas como exemplo, deixar a zona de conforto para enfrentar desafios desconhecidos? Mas o anjo disse: “O Senhor é contigo.”

Querida esposa de pastor, o Senhor está com você, assim como esteve com Maria. Quando Deus teve que escolher al-

VIVIENDO EL MINISTERIO

Ignacio L. Kalbermatter

Me siento sumamente honrado en poder compartir, querida esposa de pastor, el gran ministerio que con amor y dedicación tú le ofreces al Señor.

Deseo destacar algunos puntos de profundo significado, los cuales nos permiten comprender la relevancia de nuestra participación en lo que lo que existe de más sagrado en la Tierra: el Ministerio de Dios.

Completa disposição

Maria foi desafiada a realizar um trajeto diferente, uma rota que não havia sonhado, e aceitar um plano que não estava na agenda de sua vida.

Fico emocionado quando leio a resposta que ela deu ao emissário celestial: "Aqui está a serva do Senhor; que se cumpra em mim conforme a tua palavra" (Lucas 1:38).

Ela se dispôs a aceitar definitivamente o que o Senhor lhe propunha. Para isso, teve como sala de parto uma manjedoura. Para salvar o Filho de Deus, teve que fugir para outro país; depois, voltou a Nazaré, que não era o melhor lugar, e viu seu Filho sendo rejeitado e sacrificado numa cruz. Mas ela havia dito ao mensageiro celestial: "... que se cumpra em mim conforme a tua palavra."

Estimada irmã, sei que esta foi a sua resposta também: "... que se cumpra em mim conforme a tua palavra", como continuação do inigualável ministério para o qual foi escolhida e como sua reconsagração ao Senhor.

Deus ama você, a igreja ama você, a Obra ama você, e sua família ama você.

Que Deus a abençoe e guarde em toda sua caminhada cristã. Certamente, na eternidade, será revelado a todo o Universo o quão preciosa você é no ministério que realiza para Cristo nesta Terra. E não esqueça:

Você é especial, ALEGRE-SE!

Do Céu lhe vem o maior amparo, O SENHOR ESTÁ COM VOCÊ.

Você tem a maior disposição: "QUE SE CUMPRE EM MIM CONFORME A TUA PALAVRA. Amém! 🙏"

Tú eres especial

En primer lugar, no tengas dudas: ¡Tú eres especial! Y por ser especial es que Dios te escogió para formar parte de las MUJERES ESPECIALES en su ministerio.

Me gusta mucho leer la historia de María, la madre de Jesús. Esta se encuentra registrada en Lucas 1:26 al 38. En el versículo 28, el ángel Gabriel realiza una salutación con estas palabras: "¡Salve, muy favorecida! El Señor es contigo".

Alégrate, esposa de pastor. ¡El Señor está contigo! Existen dos aspectos que deseo destacar: el primero es la alegría. María había sido escogida para una misión especial y, por eso, debía alegrarse. Así como María, tú has sido escogida por Dios. Elena de White explica que las esposas de los pastores "están estrechamente vinculadas con la obra de Dios si [...] él ha llamado a sus esposos a predicar la verdad presente" (*Joyas de los testimonios*, t. 1, p. 38).

En la omnisciencia de Dios, cuando tú fuiste gestada, Dios colocó una señal sobre ti: "Ésta formará parte de las escogidas para realizar mi ministerio junto a los hombres que estoy llamando". Por lo tanto, ¡alégrate! Dios te escogió. No fue solamente el amor de tu marido, tu belleza, simpatía, habilidades, no. Antes que todo eso, Dios ya te había escogido a ti.

Mi esposa no tenía como meta de su vida ser esposa de pastor, y es probable que ese sea el caso de alguna de ustedes. Pero sintió el llamado y lo aceptó. Actualmente, tenemos tres pastores en la familia: nuestros dos hijos y yo. Fue ella quien imprimió en el corazón de ellos el amor a la obra de Dios, la alegría del ministerio y la razón de servir al Señor. Ella fue llamada, no solamente para ser compañera, participar y trabajar en el ministerio de Dios, sino también para colocar en el corazón de sus hijos, así como ustedes, el amor a la Obra. Eso no quiere decir que todos los hijos de pastores tienen que ser pastores, pero colocar en el corazón de ellos el amor, la admiración y el respeto a este ministerio y su ministerio, además de la comprensión del privilegio de ser hijos de pastores, es también su misión. Actualmente, gracias a ustedes, estamos viendo a muchos siguiendo su carrera en el ministerio.



O PASTOR IGNACIO LUIS KALBERMATTER É PRESIDENTE

DA UNIÃO DO PARAGUAI.



El más grande amparo

El segundo punto que deseo destacar es lo que el ángel le dijo: “El Señor es contigo”.

¿Fue fácil para María aceptar el estar embarazada sin estar casada y decir que había sido envuelta por el Espíritu Santo? ¿Fue fácil enfrentar a José? ¿Y a sus familiares? ¿Y a la sociedad? ¿Y correr el riesgo de ser apedreada?

¿Es fácil mudarse, dejar amigos, familiares, enfrentar la soledad en los días que el pastor viaja y los hijos se enferman, lidiar con la incompreensión, ser observadas como ejemplo, dejar las zonas de confort para enfrentar desafíos desconocidos? El ángel dijo: “El Señor es contigo”.

Querida esposa de pastor, el Señor está contigo de la misma manera que estuvo con María. Cuando Dios tuvo que escoger a alguien para ser el receptáculo del Ser divino para la salvación de la humanidad, no escogió a un hombre. Escogió a una mujer, María. El hombre José aceptó lo que Dios había escogido para él. ¿Y si María se hubiera negado? ¿Quién habría sido? ¿Y si tú te hubieras negado, quien sería? ¡DIOS TE ESCOGIÓ A TI! Por ese motivo es que el Señor está contigo. Él ve tu alegría, tus momentos de victoria y tus tristezas, tu disposición y tu ansiedad, tu coraje y tu resignación, y hasta tu anonimato. Sin embargo, en todos esos momentos, oye lo que el ángel le dijo a María: “El Señor es contigo”.

Disposición completa

A María se la desafió a realizar un trayecto diferente, a transitar una ruta que no había soñado y a aceptar un plan que no estaba en la agenda de su vida.

Me emociono cuando leo la respuesta que ella le dio al emisario celestial en Lucas 1:38: “He aquí la sierva del Señor; hágase conmigo conforme a tu palabra”.

Estimada hermana, sé que esta fue también tu respuesta, como continuación del inigualable ministerio para el cual fuiste escogida, y como reconsagración al Señor: “hágase conmigo conforme a tu palabra”.

Dios te ama, la iglesia te ama, la Obra te ama y tu familia te ama.

Que Dios te bendiga y guarde en todo tu caminar cristiano. Ciertamente, en la eternidad, se le revelará a todo el universo cuán preciosa has sido tú en el ministerio que realizas para Cristo en esta Tierra. Y no te olvides:

Tú eres especial, ¡ALÉGRATE!

Desde el Cielo te llega el más grande amparo, EL SEÑOR ESTÁ CONTIGO.

Tú tienes la más grande disposición: “HÁGASE CONMIGO CONFORME A TU PALABRA” ¡Amén! 🙏

EL PASTOR IGNACIO LUIS KALBERMATTER ES PRESIDENTE DE LA UNIÓN PARAGUAYA DE IGLESIAS.

ORAÇÕES PARA O NOVO ANO

ORACIONES PARA UN NUEVO AÑO

William G. Johnsson

Aqui estamos nós diante dos portais de um novo ano. O que podemos esperar dele?

Os cães da guerra estão rosnando lá fora. Ansiamos por paz e segurança, mas parecem estar tão distantes.

Estes são tempos que nós apelam para fazermos uma oração sincera e a buscarmos ao Senhor como nunca antes. Devemos orar constantemente, pessoal e secretamente, como também nos unirmos uns aos outros em oração.

Encontramos muitas orações na Bíblia, especialmente nos Salmos, que podem ser feitas por todos nós...

A mais simples de todas e a mais curta, encontramos no Salmo 3:7:

"Senhor, salva-me!"

Se você deseja aprender a orar, leia Lucas 11:1:

"Senhor, ensina-nos a orar."

Se está lutando contra a dúvida, ore de acordo com Marcos 9:24:

"Eu creio, Senhor; ajuda-me a vencer a minha incredulidade."

Para um novo começo, ore como Davi orou no Salmo 51:10:

"Cria em mim, ó Deus, um coração puro, e renova em mim um espírito reto."

Se está olhando o futuro à frente, faça do Salmo 90:12 a sua oração:

"Senhor, ensina-me a contar os meus dias, de tal maneira que alcance um coração sábio."

Para o seu viver diário, inspire-se no Salmo 139:23, 24:

"Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece os meus pensamentos... e guia-me pelo caminho eterno."

E, confiante na mais abençoada esperança, ore como João, em Apocalipse 22:20:

"Amém! Vem, Senhor Jesus!" 

William G. Johnsson

Aquí estamos nosotros, delante de los portales de un nuevo año. ¿Qué podemos esperar de él?

Los perros de la guerra están gruñendo allí afuera. Ansiamos la paz y la seguridad, pero parecen estar tan distantes.

Estos son tiempos que nós impulsan a realizar una sincera oración y a buscar al Señor como nunca antes. Necesitamos orar constantemente, personalmente y en secreto, como también unirmos unos con los otros en oración.

Encontramos muchas oraciones en la Biblia, especialmente en los Salmos, que tú y yo podemos realizar...

La más simple de todas y la más corta, la encontramos en el Salmo 3:7:

"...sálvame, Dios mío..."

Si tú deseas aprender a orar, lee Lucas 11:1:

"...Señor, enséñanos a orar..."

Si estás luchando contra la duda, ora de acuerdo con Marcos 9:24:

"...Creo; ayúdame mi incredulidad"

Para un nuevo comienzo, ora como David oró en el Salmo 51:10:

"Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí".

Si tú estás mirando de frente al futuro, haz del Salmo 90:12 tu oración:

"Enséñanos de tal modo a contar nuestros días, que traigamos al corazón sabiduría".

Para tu diario vivir, inspírate en el Salmo 139: 23 y 24:

"Exámíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos (...), y guíame en el camino eterno".

Y, confiada en la más bendita esperanza, ora como Juan, en Apocalipsis 22:20:

"...Amén! Sí, ven, Señor Jesús!" 

O PASTOR WILLIAM G. JOHNSON É OBRERO JUBILADO DA REVIEW AND HERALD

E SERVIU COMO EDITOR DA ADVENTIST REVIEW POR QUASE 25 ANOS.

EL PASTOR WILLIAM G. JOHNSON ES OBRERO JUBILADO DE LA REVIEW AND HERALD

Y TRABAJÓ COMO EDITOR DE LA ADVENTIST REVIEW POR CASI 25 AÑOS.

MEU CHAMADO

“... Deus escolheu as coisas fracas deste mundo para confundir as fortes” (I Coríntios 1:27).

Elma M. de Souza

Nasci no interior da Bahia, como a sétima filha de uma família simples, mas cristã e dedicada a Deus. Por ser a caçula, cresci muito apegada à minha mãe e com os irmãos mais velhos fazendo tudo por mim. No início, nem tinha muita expectativa de crescimento na vida, a não ser de me casar e ser uma dona de casa, porém, quando o Senhor entra no lar, Ele muda o curso das coisas, e surpresas acontecem.

Minha vida começou a mudar no dia em que meu irmão mais velho, que já cursava Teologia, conseguiu uma bolsa de estudos através da colportagem e a ofereceu a uma de minhas irmãs. Ela rejeitou a proposta, apesar de todas as prerrogativas que tinha para se tornar uma líder e ótima esposa de pastor. Assim, eu prontamente me coloquei à disposição.

Naquela ocasião, eu era a tímida e frágil caçula, com apenas dez anos de idade, que estava aceitando o convite para morar no colégio com meu irmão. Ali convivi num ambiente de influências voltadas para a missão e nutria grande admiração por minha cunhada, que se preparava para ser uma esposa de pastor.

No meu coração infantil, sentia o chamado de Deus para fazer o mesmo, e dizia: “Um dia ainda serei uma esposa de pastor!” Fui crescendo sempre interessada em tudo o que pudesse me ajudar no meu preparo, com a certeza de que Deus estava separando aquele que havia de ser o meu companheiro.

Moises Batista e eu fomos unidos por Ele e recebemos o chamado juntos. Já comemoramos nossas bodas de prata, e tenho a convicção de que o sucesso no ministério e a felicidade conjugal estão no fato de que ambos abraçamos a missão.

A vida não foi sempre fácil para mim, e eu teria muitas histórias para contar a respeito de nossa vida na Região Norte do Brasil, mas o ideal de fazer do ministério algo sagrado e de primordial importância manteve minha fé inabalável no Senhor.

Tenho três filhos já rapazes. O mais velho é obreiro na Associação Sul do Pará e os outros dois estudam em uma das nossas universidades. Isto me deixa livre para desenvolver um trabalho que faz parte do sonho que construí por viver ao lado de um pastor evangelista – o sonho de chegar à frente de um auditório, falar do amor de Deus e apresentar a doutrina da igreja sem embaraço e com segurança. E isso me parecia algo difícil de se realizar, devido à minha grande timidez.

Até o ano de 2004, quando chegamos a Manaus, nunca havia realizado uma conferência pública. Participei então de uma escola de evangelismo e procurei cumprir cada item proposto pelo professor. A experiência deu certo e, naquela oportunidade, trinta pessoas fo-



ram batizadas. A partir de então, senti correr nas veias o desejo de continuar esse trabalho, e nunca mais parei de fazê-lo.

Hoje, pelo poder de Deus, realizo duas séries de conferências ao ano, uma na Semana Santa e outra no mês de outubro, além das semanas de oração, com resultados gratificantes em batismos. Trabalho na visitação de ex-adventistas e procuro promover a conservação dos novos membros.

Quero ver Jesus voltando em breve e, no que depender de mim, estarei sempre pronta a compartilhar minha fé. Não há alegria maior neste mundo que poder ser usada por Deus e ver pessoas voltando a sorrir por terem encontrado Jesus Cristo como Salvador e a solução para seus problemas.

Querida amiga, não tenha dúvida de que você foi chamada para estar ao lado de um homem de Deus, mas também para ser o seu braço direito, a sua ajudadora. Sei que a nossa tendência é partir para conquistas profissionais e outras realizações, mas, querida irmã, o chamado é para você também, por isso, evite tudo o que venha a impedir o crescimento do ministério do seu esposo. Nunca se esqueça de que as bênçãos e todo sucesso alcançado serão compartilhados pelos dois, pelos filhos, e toda a sua família será enriquecida.

Se Deus usou uma garota pequena e tímida como eu, você poderá ser usada também para a Sua honra e glória. 🙏

ELMA MATOS DE SOUZA É ESPOSA DE PASTOR E COORDENADORA DA AFAM NA ASSOCIAÇÃO AMAZONAS-RORAIMA, UNOB, NO BRASIL.



MI LLAMADO

“...y lo débil del mundo escogió Dios, para avergonzar a lo fuerte”. 1ª Corintios 1:27.

Elma M. de Souza

Nací en el interior de Bahía, en el Brasil, siendo la séptima hija de una familia humilde, pero cristiana y dedicada a Dios. Por ser la menor, crecí muy apegada a mi madre, y mis hermanos mayores hacían todo por mí. Al principio, ni siquiera tenía muchas expectativas de crecimiento en la vida, a no ser la de casarme y ser un ama de casa. Sin embargo, cuando el Señor entra en el hogar, él modifica el curso de los acontecimientos y se producen sorpresas.

Mi vida comenzó a cambiar el día en que mi hermano mayor, que ya cursaba Teología, consiguió una beca a través del colportaje y se la ofreció a una de mis hermanas. Ella rechazó la propuesta, a pesar de tener todas las prerrogativas que poseía para tornarse una líder y ser una óptima esposa de pastor. Entonces yo, rápidamente, estuve dispuesta a aceptar esa beca.

En aquel tiempo, la que estaba aceptando la invitación para vivir en el colegio con mi hermano era una tímida y frágil hermanita menor, de apenas diez años. Allí conviví en un ambiente donde las influencias estaban orientadas hacia la misión y tenía una gran admiración por mi cuñada, la cual se estaba preparando para ser una esposa de pastor.

En mi infantil corazón sentía el llamado de Dios para hacer lo mismo y decía: “¡Un día seré esposa de pastor!”. Fui creciendo siempre interesada en todo lo que pudiera ayudarme en mi preparación, con la seguridad de que Dios estaba separando a aquel que iba a ser mi compañero.

Moisés Batista y yo fuimos unidos por él y recibimos juntos el llamado. Ya conmemoramos nuestras bodas de plata, y tengo la convicción que el éxito en el ministerio y la felicidad conyugal están en el hecho de que ambos abrazamos la misión.

La vida no fue siempre fácil para mí, y tendría muchas historias para contar sobre nuestra vida en la Región Norte del Brasil, pero el ideal de hacer del ministerio algo sagrado y de primordial importancia mantuvo inquebrantable mi fe en el Señor.

Tengo tres hijos, ya adultos. El mayor es obrero en la Asociación del Sur de Pará, en el Brasil, y los otros dos estudian en una de nuestras universidades. Esto me deja tiempo libre para desarrollar un trabajo que forma parte de un sueño que construí por haber vivido al lado de un pastor evangelista: el sueño de estar al frente de un auditorio, hablar del amor de Dios y presentar las doctrinas de la iglesia sin tropiezos y con seguridad. Esto era lo que me parecía una cosa difícil de poder realizar debido a mi gran timidez.

Hasta el año 2004, cuando llegamos a Manaus, en el Brasil, nunca había realizado una conferencia pública. Entonces, participé de una escuela de evangelismo y procuré cumplir cada ítem que fuera propuesto por el profesor. La experiencia fue exitosa y, en aquella oportunidad, se bautizaron treinta personas. A partir de entonces, sentí correr en mis venas el deseo de continuar con ese trabajo, y nunca dejé de realizarlo.

Actualmente, por el poder de Dios, realizo dos series de conferencias por año, una en semana santa y otra en el mes de octubre, además de las semanas de oración, con gratificantes resultados traducidos en bautismos. Trabajo en la visitación de ex adventistas e intento promover la conservación de los nuevos miembros.

Quiero ver a Jesús regresando a la brevedad y, en lo que dependa de mí, estaré siempre lista para compartir mi fe. No existe mayor alegría en este mundo que poder ser usada por Dios y ver a las personas volviendo a sonreír por haber encontrado a Jesucristo como su Salvador y la solución para sus problemas.

Querida amiga, no tengas dudas que tú has sido llamada para estar al lado de un hombre de Dios, pero también para ser su brazo derecho, su ayuda. Sé que nuestra tendencia es partir hacia conquistas profesionales y otras realizaciones, sin embargo, querida hermana, el llamado es para ti también, por eso, evita todo lo que podría impedir el crecimiento del ministerio de tu esposo. Nunca te olvides que las bendiciones y todo el éxito alcanzado serán compartidos entre los dos y con los hijos, y toda la familia se enriquecerá.

Si Dios usó a una niñita pequeña y tímida como yo, tú podrás también ser usada para su gloria y honra. 🙏

ELMA MATOS DE SOUZA ES ESPOSA DE PASTOR Y COORDINADORA DE AFAM EN LA ASOCIACIÓN DE AMAZONAS-RORAIMA, UNO B, EN EL BRASIL.



Para crianças



Caracóis, lagartas e borboletas



Natan, com apenas cinco anos, amava **COLECIONAR** aqueles bichinhos rastejantes que na verdade chegam a nos **ARREPIAR**. As lagartas são as que ele mais gosta. Ele as coleciona e alimenta com folhas até que possam sair de seus casulos e tornarem-se borboletas.

A mãe de Natan tinha que ter muita **PACIÊNCIA** porque ele queria “salvar” todas as lagartas, lesmas e **CARACÓIS** do **JARDIM**. Guardava todos os bichinhos que encontrava e depois os soltava em um lugar seguro.

Certa vez, a mãe encontrou uma grande **LAGARTA**, toda enlameada, em cima da pia da cozinha, e quase perdeu o controle.

– Natan, o que é isso!

– Qual é o problema, mamãe?

– Isso é o problema! Como você pode colocar esse bicho asqueroso aqui? Ele sabia que a mamãe estava falando sério e que não gostava de ver aquelas coisas dentro de casa.

– Mas esse é o meu **BICHINHO** de estimação, mamãe!

– E por que é que temos que ficar com essa lagarta aqui, dentro de casa? – a mãe continuou.

– É porque ela vai se transformar em uma linda **BORBOLETA**, é claro!

É muito fácil ignorar ou rejeitar as pessoas quando elas parecem não ter nada de atrativo ou não agem de forma que nos agrada. Talvez até aparentam ser feias e sujas, não têm hábitos saudáveis ou outra coisa de que não gostamos. Quem sabe até as ajudemos, como foi feito com os caracóis colocados em um local onde poderiam viver, damos alguma **ROUPA** ou alimento, mas não as queremos por perto.

Na verdade, devemos ver as coisas como **JESUS** vê. Ele era especialista em colecionar **AMIGOS** que ninguém mais queria. Ele sabia o valor de cada um, e mesmo aqueles que pareciam não ter qualquer coisa de especial podiam ser usados por Ele para ser uma **BÊNÇÃO** aos outros. Hoje também devemos valorizar as pessoas, pois, com o toque do **AMOR** de Jesus, cada uma delas pode transformar-se “em uma linda borboleta”! 🦋

ADAPTADO DO TEXTO DE KAREN HOLFORD, ESCRITORA DENOMINACIONAL NA INGLATERRA.

Caca-palavras



Descubra onde estão as palavras em destaque no texto.

Para colorir

Utilize canetas hidrográficas.



Foto: Shutterstock – Jupiter (caracóis); Ilustrações: Shutterstock – Jupiter (bichos); Maria Inocência (borboleta)



Para los niños



Caracoles, orugas y mariposas

Natan, de apenas cinco años, amaba **COLECCIONAR** aquellos bichitos reptantes que, la verdad, nos llegan a **HORRORIZAR**. Lo que a él más le gustaba son las orugas. Las coleccionaba y las alimentaba con hojas hasta que pudieran salir de sus capullos convertidas en mariposas.

La madre de Natan tenía que tener mucha **PACIENCIA**, porque él quería "salvar" a todas las orugas, babosas y **CARACOLE**s de **JARDÍN**. Él guardaba a todos los que encontraba y, después, los soltaba en un lugar seguro.

Cierta vez, la madre encontró una gran **ORUGA**, toda embarrada, dentro de la pileta de la cocina, y casi perdió la paciencia:

—Natan, ¿qué es esto!

—¿Cuál es el problema, mamita?

—¡Este es el problema! ¿Cómo puedes colocar este bicho asqueroso aquí?

Y él sabía que su mamá estaba hablando en serio y que no le gustaba ver aquellas cosas dentro de su casa.

—Es mi **MASCOTA**, mamita.

—¿Y por qué tenemos que quedarnos con esta oruga dentro de la casa?

—¡Porque ella se va a transformar en una linda **MARIPOSA**, lógicamente!

Es muy fácil ignorar o rechazar a las personas cuando ellas parecen no poseer nada de atractivo o no actúan de la manera en que nos agrada. Tal vez, en apariencia, hasta pueden ser feas, sucias, no tener hábitos saludables o alguna otra cosa que no nos gusta.



Quién sabe, quizás hasta los ayudamos, como a los caracoles colocados en un lugar donde podía vivir, y les damos algunas **ROPAS** o alimentos, pero no los queremos cerca de nosotros.

La verdad es que debemos ver las cosas como **JESÚS** las ve. Él era especialista en coleccionar **AMIGOS** que nadie más quería. Él sabía el valor de cada uno, y aquellos que parecían no tener nada de especial podían ser usados por él a fin de ser una **BENDICIÓN** para los otros. Actualmente, debemos valorar a las personas pues, con el toque del **AMOR** de Cristo, ellas pueden transformarse "¡en una linda mariposa!" 

ADAPTADO DEL TEXTO DE KAREN HOLFORD, ESCRITORA CONFESIONAL QUE VIVE EN INGLATERRA

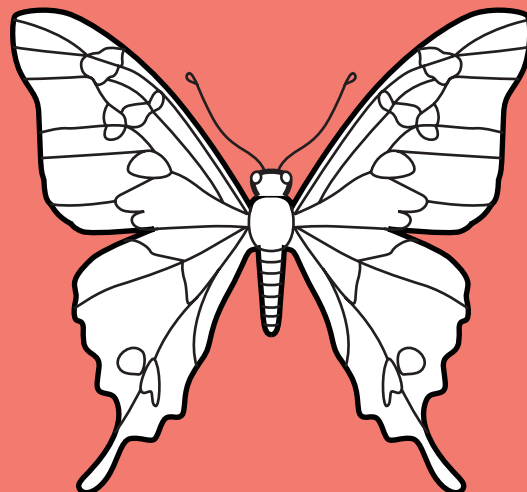
Sopa de letras



Busca las palabras destacadas en el texto.

Para colorear

Utiliza marcadores lavables.



UNIÃO CENTRAL BRASILEIRA

Culto de Ação de Graças na Paulista Leste

No dia 16 de outubro de 2009, esposas de pastores da Associação Paulista Leste reuniram-se na capela da Associação para um culto de ação de graças pelas bênçãos recebidas durante o ano, quando foram apresentados belos e inspiradores testemunhos da atuação visível de Deus na vida das esposas.



O grupo depois seguiu viagem para a Clínica Adventista de Vida Natural, em São Roque, SP, para uma reunião de confraternização, onde passaram um dia feliz e abençoado. – *Sonia Rigoli Santos, Afam/UCB.*

UNIVERSIDADE ADVENTISTA DO PERU

Afam-UPeU encerra as atividades de 2009

No dia 28 de outubro, sob o lema “Chamadas Para Servir”, a Afam da Universidade Adventista Peruana encerrou as atividades de 2009 com um jantar de gala oferecido às esposas de pastores da Faculdade de Teologia e às esposas e noivas dos futuros pastores.

A programação contou com boa música, testemunhos, relatos e entrega de certificados.

O presidente da União Peruana do Norte, pastor Orlando Ramos, e sua esposa, Clara de Ramos, coordenadora da Afam-UPN, reafirmaram seu reconhecimento pelo trabalho realizado. – *Clara de Ramos, Afam/UPN.*

Também foram destaque em 2009...

Concílio de esposas de pastores da União Austral

Em maio passado, 240 esposas de pastores da Argentina, Uruguai e Paraguai estiveram reunidas no complexo “Parque Bonito”, sob o lema: “María no mundo de Marta”. Um dos pontos altos foi a apresentação musical “Não Te Condene”, com a participação dos secretários ministeriais e diretoras da Afam da União, juntamente com o pastor Horacio Jara e sua esposa, Gladis. – *Susy de Cayrus, Afam/UA.*

Encontro de esposas de anciãos e de pastores da União Este Brasileira

Realizado nos dias 5 a 7 de junho de 2009, com o tema “Filhas de Deus”, o evento contou com a presença do Dr. Irineu Reis e Eli Pomodoro Cabral como palestrantes. Fernanda Lima, secretária executiva da Vital Care Manager, acidentada há dez anos, testemunhou o restabelecimento do seu relacionamento com Deus. Três mulheres não-adventistas que participaram do evento foram batizadas na semana seguinte, na Igreja de Cabo Frio, no Rio de Janeiro. – *Sara Lima, Afam/UEB.*



UNIÓN CENTRAL BRASILEÑA

Culto de Acción de Gracias en la Asociación Paulista del Este

El día 16 de octubre de 2009, esposas de pastores de la Asociación Paulista del Este se reunieron en la capilla de la Asociación para tener un culto de acción de gracias por las bendiciones recibidas durante el año. En la reunión, se presentaron bellos e inspiradores testimonios de la visible actuación de Dios en la vida de ellas.

Después, el grupo viajó hasta la Clínica Adventista de Vida Natural, en San Roque, San Pablo, en el Brasil, a fin de disfrutar de una reunión de confraternización. – *Sonia Rigoli Santos, Afam/UCB.*

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DEL PERÚ

Afam-UPeU concluye sus actividades de 2009

El 28 de octubre, bajo el lema “Llamadas para servir”, la Afam de la Universidad Peruana Unión concluyó sus actividades de 2009 con una cena ofrecida a las esposas de los pastores de la Facultad de Teología, y a las esposas y novias de los futuros pastores.

La programación contó con buena música, testimonios, informes y entrega de certificados.

El presidente de la Unión Peruana del Norte, pastor Orlando Ramos, y su esposa, Clara de Ramos, coordinadora de la Afam-UPN, reafirmaron su reconocimiento por el trabajo realizado. – *Clara de Ramos, Afam/UPN.*



También fueron noticia en el 2009...

Concilio de esposas de pastores de la Unión Austral

En el mes de mayo pasado, se reunieron 240 esposas de pastores de la Argentina, Uruguay y Paraguay en el complejo “Parque Bonito”, bajo el lema: “María en el mundo de Marta”. Un momento destacado fue la presentación musical “No te condene”, con la participación de los secretarios ministeriales y directoras de la Afam de la Unión, juntamente con el pastor Horacio Jara y su esposa, Gladis. – *Susy de Cayrus, Afam/UA.*



Encuentro de esposas de ancianos y pastores de la Unión del Este Brasileño

Se realizó del 5 al 7 de junio de 2009, con el lema “Hijas de Dios”. El evento contó con la presencia del Dr. Irineu Reis y Eli Pomodoro Cabral como conferenciantes. Fernanda Lima, secretaria ejecutiva de la Vital Care Manager, acidentada hace diez años, dio testimonio del restablecimiento de su relación con Dios. Tres mujeres no adventistas que participaron del evento se bautizaron a la semana siguiente, en la Iglesia de Cabo Frio. – *Sara Lima, Afam/UEB.*

TESTEMUNHANDO

"Vós sois as Minhas testemunhas" (Isaías 43:10)



TESTIFICANDO

"Vosotros sois mis testigos..." (Isaías 43:10).

EVANGELISMO EM MOURA

O evangelismo realizado em Moura no ano passado foi todo feito confiando no poder de Deus. Moura havia sofrido a maior inundação de sua história no mês de julho e o local das conferências estava completamente alagado.

Não desisti, e a Associação colaborou conosco, inclusive cedendo-nos uma obreira bíblica. Graças ao Senhor, o rio começou a baixar, e começamos a limpar e ornamentar o salão, com muita alegria.

Foi realizada uma Escola Cristã de Férias com a participação de mais de cem crianças que atraíram os pais para a reunião da noite. Para os jovens, foi realizada uma classe com temas sobre motivação pessoal, namoro, sexo, fumo, álcool drogas, além de temas doutrinários. Pela graça de Deus, dezessete jovens aceitaram o batismo.

A série foi realizada com a participação do Ministério da Mulher e teve como lema "Mulheres Evangelistas Levando Luz", que contou com a ajuda de Rosimar e Rosimeire, verdadeiras discipuladoras locais.

Além do templo existente, um novo grupo foi organizado naquela comunidade. Tivemos 26 batismos, além de muitos outros frutos que certamente colheremos ali. Maranata!

COLABORAÇÃO: MAÍSY JANAÍNA PAIVA, ESPOSA DO PASTOR MÁRIO PAIVA JR.,
DISTRITO DE BARCELOS – ACEAm/UNB.



PROJETO "VIVA MAIS"

Desejando atender à comunidade como enfermeira, Madalena foi à Secretaria de Saúde e pediu autorização para dar atendimento como agente de saúde no bairro onde está localizada a sua igreja, e criou então o Projeto "Viva Mais".

Pessoas com história clínica de hipertensão, diabetes, etc. foram informadas pelo Posto de Saúde sobre o local onde receberiam atendimento e surpreenderam-se ao descobrir que era uma igreja adventista. Foram convidadas a entrar e se assentar. Ali assistiam a clipes de hinos enquanto esperavam pelo atendimento.

Ao fazer a ficha dos pacientes, Madalena tomava conhecimento dos seus problemas e orava com eles. Alguns choravam emocionados por terem alguém que os ouvia. No atendimento de retorno, Madalena ia descobrindo os interessados. Hoje são mais de vinte os que estão estudando a Bíblia com ela.

COLABORAÇÃO: MADALENA LUTZER SANTANA, ESPOSA DO PASTOR MARCOS A. SANTANA,
DISTRITO DE DIADEMA III – AP/UCB

EVANGELISMO EN MOURA

La campaña de evangelización realizada en Moura el año pasado se concretó confiando en el poder de Dios. Moura había sufrido la peor inundación de su historia en el mes de julio y el lugar de las conferencias estaba todo inundado.

No desistí, y la Asociación colaboró con nosotros, incluso proveyéndonos los servicios de una obrera bíblica. Gracias al Señor, el río comenzó a bajar y, con mucha alegría, comenzamos a limpiar y ornamentar el salón.

Se realizó una Escuela Bíblica de Vacaciones con la participación de más de cien niños que eran invitados a llevar a sus padres a la reunión de la noche. Para los jóvenes se realizó una clase con temas sobre motivación personal, noviazgo, sexo, tabaco, alcohol y drogas, además de los temas doctrinarios. Por la gracia de Dios, diecisiete jóvenes aceptaron el bautismo.

La serie contó con la participación del Ministerio de la Mujer y tuvo como lema "Mujeres evangelistas llevando luz". Participaron también Rosimar y Rosimeire, verdaderas generadoras locales de discípulos.

Además del templo existente, un nuevo grupo se organizó en aquella comunidad. Tuvimos veintiséis bautismos, como así también tendremos muchos otros frutos que recogeremos allí. ¡Marantha!

COLABORACIÓN: MAÍSY JANAÍNA PAIVA, ESPOSA DEL PASTOR MÁRIO PAIVA JR.,
DISTRITO DE BARCELOS – ACEAm/UNB.

PROYECTO "VIVA MÁS"

Deseando atender a la comunidad como enfermera, Madalena fue a la Secretaría de Salud y pidió autorización para atender, como agente de salud, en el barrio donde se encuentra localizada su iglesia, y creó entonces el Proyecto "Viva Más".

Personas con historia clínica de hipertensión, diabetes, etc. recibieron la información que contaban con la existencia de esta Sala de Atención Primaria y que allí serían atendidas, y se sorprendieron al descubrir que el lugar era una iglesia adventista. Se los invitó a entrar y sentarse. Y allí pudieron ver y escuchar videoclips de himnos mientras esperaban ser atendidos.

Al confeccionar la ficha de los pacientes, ella se enteraba de los problemas personales de cada uno y oraba con ellos. Algunos lloraban emocionados por tener alguien que los escuchara. En la atención posterior de cada uno, Madalena iba descubriendo a los interesados. Actualmente

son más de veinte personas las que están estudiando la Biblia con ella.

COLABORACIÓN: MADALENA DE SANTANA, ESPOSA DEL PASTOR MARCOS A. SANTANA,
DISTRITO DE DIADEMA III/UCB.

A ÉTICA NA VIDA DA ESPOSA DO PASTOR



Carol de Medina

Falar de ética é abordar um tema muito amplo. Relaciona-se com valores e com a filosofia de vida. Da mesma forma que falamos de ética de modo geral, há também o que chamamos de ética específica, como é o caso da ética profissional para um médico, advogado, juiz etc.

Dentro da nossa concepção, podemos falar da ética pastoral ou ministerial. E, então, nessa mesma área, temos a parte feminina da ética pastoral.

Nossa intenção não é esgotar o tema, porém, vamos nos limitar a alguns aspectos da ética ligada à esposa do pastor, em relação à vocação do esposo, à igreja como organização e às suas colegas de ministério.

Ética em relação à vocação do esposo

Você poderia ter sido esposa de um profissional, de um operário ou comerciante e não precisar identificar-se com a profissão do marido, mas, por haver escolhido ser esposa de um pastor, deve identificar-se com a sua vocação.

“Não são mais dois...”. A esposa é chamada para ser a parte feminina do ministério.

“A esposa de um pastor pode fazer muito, se quiser. Se for dotada de espírito de sacrifício, e tiver amor às almas, poderá fazer com ele outro tanto de bem. Uma irmã obreira na causa da verdade pode compreender e tratar, especialmente entre as irmãs, de certos casos que se acham fora do alcance do pastor.” (*Evangelismo*, p. 675).

O Evangelho não nos foi dado por Deus como teoria. Deve ser pregado por meio da vida que vivemos, e a esposa do pastor é a metade feminina da vida do ministro. Ela também prega, com palavras ou não.

Ética para com o esposo

De acordo com o texto bíblico, a esposa é chamada para ser a “ajudadora idônea” de seu marido. E essa missão torna-se enaltecida de maneira especial no caso da esposa do ministro. A pergunta mais significativa a se fazer seria então: Como ser essa “ajudadora idônea”?

O pastor E. E. Cleveland, evangelista e ex-secretário associado da Associação Geral, dizia que o pastor é algo como uma propriedade dividida em três partes:

- Pertence a Deus. Há uma parte dele que não pertence a você como

esposa. Está fora de sua jurisdição. Tem a ver somente com Deus. E louvada seja a esposa de pastor que pode entender e aceitar isso.

- Pertence aos outros. A esposa deve ter suficiente espírito de renúncia para aceitar a realidade. As pessoas têm direito a seu pastor.
- Pertence a você também.

Zeze pela reputação do esposo. Há visitas nas quais ela precisa acompanhá-lo (a viúvas, senhoritas etc.).

Não dê a impressão de que você o dirige. Biblicamente é ele o cabeça do lar. A esposa sensata evita expressar seu desacordo para com o esposo (especialmente em público). Deixe que as pessoas saibam o que ele pensa por seus próprios lábios. Não se faça de intérprete dele.

Proteja os momentos de estudo e de meditação do esposo. Um bom sermão é fruto de muita oração, estudo da Bíblia e muito tempo investido no tema.

Proteja o estado de ânimo de seu esposo. “Solene é sua vocação, e suas companheiras podem ser-lhes uma grande bênção ou uma grande maldição. Elas os podem animar quando desalentados, confortar quando deprimidos, e estimulá-los a olhar para cima e a confiar plenamente em Deus quando lhes desfalece a fé.” (*Evangelismo*, p. 677). Procure desenvolver um clima positivo no lar “que sustenha os braços” do esposo pregador.

Proteja a saúde de seu esposo. Velando por uma dieta equilibrada. Velando pelo descanso de que ele necessita. “É difícil lidar durante o dia com esses profetas que têm que cumprir suas funções mais no período da noite” (E. E. Cleveland).

Uma das melhores formas de proteger seu esposo: Trate bem a todos. Especialmente aqueles que se consideram inimigos dele. Seja amável com os educados e com os incultos; com os ricos e com os pobres.

Ética para com a igreja como organização

A igreja é o objeto especial do amor de Cristo. É a menina de Seus olhos.

Não devemos falar “dos problemas que temos que enfrentar”. Ninguém de nós entrou na Obra por causa do salário, mas para servir por amor Àquele que nos amou primeiro. Nunca teremos tudo o que planejamos, nem mesmo fora. Reconheçamos que temos o necessário. Por sua vez, a Obra tem um sistema regulamentado que nos ampara nas necessidades e emergências.

Não devemos falar “das injustiças” que cometem contra nós.

Geralmente, mais que injustiças, são incompreensões e, muitas vezes, incompreensões nossas. E quando realmente forem injustiças, aprendamos a perdoar e deixar tudo nas mãos de Deus.

Os chamados: Quando chega a hora das mudanças e transferências, ore e procure adotar uma atitude de colaboração. Nas mudanças, muitas vezes, a mulher sofre mais que o marido. Entretanto, é melhor servir a Deus onde precisam de nós do que insistir em ficar onde achamos que deveríamos ficar.

Ética para com as colegas de ministério

A relação de mulher para mulher parece ser mais difícil de dar certo que a de homem para homem. À primeira vista, nem tanto, mas, quando se começa a entender algo que alguém denominou de “idioma das mulheres”, compreende-se que por trás de um sorriso e de um elogio são travadas “muitas guerras internas”. Deveríamos ver realmente até que ponto o texto de Levítico 19:16 poderia ser aplicado a nós também hoje.

Como melhorar nesse aspecto?

- Podemos tomar as palavras de Jesus, em Mateus 7:12, como base para a nossa vida: “Portanto, tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-lho também vós a eles; porque esta é a lei e os profetas.”
- Lembrar que a outra pessoa também está procurando carregar sua cruz.
- Decidir não esperar nada de ninguém, passando para o grupo dos bem-aventurados (Atos 20:35).
- Começar a orar pelo ministério das demais esposas de pastores.

Finalmente, temos do apóstolo Pedro as seguintes palavras que expressam uma ética saudável e equilibrada:

“Semelhantemente vós, mulheres, sede submissas a vossos maridos; para que também, se alguns deles não obedecem à palavra, sejam ganhos sem palavra pelo procedimento de suas mulheres, considerando a vossa vida casta, em temor. O vosso adorno não seja o enfeite exterior, como as tranças dos cabelos, o uso de jóias de ouro, ou o luxo dos vestidos, mas seja o do íntimo do coração, no incorruptível traje de um espírito manso e tranquilo, que é precioso diante de Deus” (I Pedro 3:1-4). 

CAROL DE MEDINA É COORDENADORA DA AFAM DA MISSÃO PERUANA DO SUL, NA UNIÃO PERUANA DO SUL.



LA ÉTICA EN LA VIDA DE LA ESPOSA DEL PASTOR

Carol de Medina

Hablar de ética es abordar un tema muy amplio. Tiene que ver con los valores y con la filosofía de la vida.

Así como podemos hablar de ética ge-

neral, existe lo que llamaríamos ética específica, como la ética profesional de un médico, de un abogado, de un juez.

Desde nuestra concepción, podemos

hablar de la ética pastoral o ministerial. Y entonces, dentro de ella, tenemos la parte femenina de la ética pastoral.

No intentaremos siquiera agotar el tema, pero nos limitaremos a tocar algunos aspectos de la ética de la esposa de pastor en relación con su esposo y la vocación de este, con la iglesia como organización, y con sus colegas.

Ética en relación con la vocación del esposo

Tú podrías haber sido esposa de un profesional, de un operario o de un comerciante, y no necesitar identificarse con la profesión de tu esposo pero, por haber elegido ser esposa de un pastor, deberías estar identificada con la vocación del esposo.

“No son más dos...” La esposa está llamada a ser la parte femenina del ministerio.

“La esposa de un ministro puede hacer mucho si así lo quiere. Si posee el espíritu de abnegación y amor por las almas, puede hacer con él casi la misma cantidad de bien. Un obrera en la causa de la verdad puede comprender ciertos casos y puede influir en ellos, especialmente entre las hermanas, cosas que el pastor no podría hacer” (*El evangelismo*, p. 489).

El evangelio no fue concedido por Dios como teoría. Debe ser predicado con la vida, y la esposa es la mitad femenina de la vida del ministro. Ella también predica, con palabras o no.

Ética para con el esposo

De acuerdo con el texto bíblico, en cada matrimonio la esposa está llamada a ser “ayuda idónea” de su marido. Esta misión se magnifica notablemente en el caso de la esposa del ministro.

La pregunta más significativa sería: ¿cómo serlo?

Decía el pastor Cleveland que un pastor es algo así como una propiedad tripartita:

- Pertenece a Dios. Hay una parte de él que no te pertenece a ti como esposa; que está fuera de tu jurisdicción: tiene que ver solo con Dios. Loada sea la esposa de pastor que puede entender y aceptar esto.
- Pertenece a la gente. La esposa debiera tener el renunciamiento suficiente como para aceptar la realidad: la gente tiene derecho a su pastor.
- Pertenece a ti (tiene tres jefes).

Cuida la reputación del esposo. Hay visitas en las cuales deberías acompañarlo (a viudas, señoritas, etc).

No des la impresión de que estás dirigiendo a tu esposo. Bíblicamente él es la cabeza del hogar.

La esposa sensata evita expresar su desacuerdo con el esposo (al menos en público). Deja que ellos sepan lo que tu esposo piensa, a través de los labios de él. No actúes como intérprete de él.

Protege la hora de estudio y de meditación de tu esposo. Un buen sermón es fruto de mucha oración, estudio de la Biblia y no menos de cuarenta horas de trabajo.

Protege el estado de ánimo de tu esposo. “Solemne es su vocación y sus compañeras pueden ser para ellos una gran bendición o una gran maldición. Pueden alentarlos cuando están abatidos, consolarlos cuando están desanimados, y animarlos a mirar hacia arriba y confiar plenamente en Dios cuando les falta la fe” (*Ibid.*, p. 491). Procura crear en el hogar un clima positivo que “sostenga los brazos” del marido predicador.

Protege la salud de tu esposo. Vela por una dieta equilibrada y

por el descanso que necesita. “Estos profetas que tienen que cumplir sus tareas de noche son muy difíciles de llevarse bien de día con ellos” (E. E. Cleveland).

Una de las mejores formas de proteger a tu esposo es tratar bien a todos. Especialmente a quienes se consideran enemigos de tu esposo. Sé amable con los educados e incultos, con los ricos y con los pobres.

Ética para con la iglesia como organización

La iglesia es el objeto especial del amor de Cristo: La iglesia es a niña de sus ojos.

No contemos “las miserias que tenemos que vivir”. Ninguno de nosotros entró en la Obra por un salario, sino para servir por amor al que nos amó primero. Nunca tendremos todo lo que planeamos tener; aun fuera de la organización. Reconozcamos que tenemos lo necesario. A su vez, la Obra tiene reglamentado un sistema que nos ampara en las necesidades y emergencias.

No contemos “las injusticias” que cometen con nosotros. Generalmente, más que injusticias son incomprensiones, y muchas veces incomprensiones nuestras. Y cuando sean realmente injusticias, aprendamos a perdonar y a dejar todo en manos de Dios.

Los llamados: Cuando viene la hora de los cambios y traslados, ora y procura adoptar una posición colaboradora. En las mudanzas, muchas veces sufre más la esposa que el esposo. Sin embargo, es mejor servir a Dios donde lo necesitan antes que insistir en quedar donde uno piensa que debe quedarse.

Ética para con las colegas de ministerio

La relación de mujer a mujer suele ser más difícil de llevar que la relación de hombre a hombre. A primera vista no, pero cuando uno comienza a estudiar eso que alguno dio en llamar “el idioma de las mujeres”, comprende que, detrás de una sonrisa y un elogio, se mantienen “muchas guerras internas”. Debiéramos ver hasta qué punto se aplicaría a nosotros hoy el texto de Levítico 19:16.

¿Cómo mejorar?

- Basar nuestra vida en Mateo 7:12. “Así que, todas las cosas que quisierais que los hombres hiciesen con vosotros, así también haced vosotros con ellos; porque esta es la ley y los profetas”.
- Recordar que la otra persona también está procurando llevar su cruz.
- Decidir no esperar nada de nadie. Pasarse al grupo de los bienaventurados. Hechos 20:35.
- Comenzar a orar por el ministerio de las otras esposas de pastores.

Finalmente, tenemos del apóstol Pedro las siguientes palabras, que expresan una ética sana y equilibrada:

“Asimismo vosotras, mujeres, sed sujetas a vuestros maridos; para que también los que no creen a la palabra, sean ganados sin palabra por la conducta de sus esposas, considerando vuestra conducta casta y respetuosa. Vuestro atavío no sea el externo con peinados ostentosos, de adornos de oro o de vestidos lujosos, sino el interno, el del corazón, en el incorruptible ornato de un espíritu afable y apacible, que es de grande estima delante de Dios” (1 Ped. 3:1-4). 🏡

UMA MUDANÇA DEFINITIVA

“Na casa de Meu Pai há muitas moradas... Pois vou preparar-vos lugar” (João 14:2).

Juliane Caetano

Sou esposa de pastor e, como família pastoral, tivemos que nos mudar várias vezes para lugares bem diferentes.

Há algum tempo, precisamos mudar de uma casa para outra, na mesma cidade. Todas nós sabemos como é estressante uma mudança. Tivemos muito trabalho para preparar e embalar tudo, e depois montar e limpar nossos móveis, desembalar e arrumar as louças na nova casa.

Finalmente, a casa ficou pronta e limpa. Tudo estava em seu devido lugar. Que sensação maravilhosa! Parecia para nós um pequeno céu...

Naquela noite, fomos dormir tranquilos, prontos para recomeçar nossos trabalhos rotineiros. Antes, porém, de chegar a tarde do dia seguinte, recebemos um telefonema do escritório. Era o chefe do meu marido dizendo que seríamos transferidos para outra cidade, pois precisavam de nós naquele local.

Sentei-me no chão e permaneci ali, imóvel, olhando para a sala arrumada e para os outros cômodos que podia dali divisar. Nem bem havíamos nos instalado e já iríamos começar tudo outra vez!

Ainda ali, quase que paralisada com a notícia, meu coração foi confortado com a bela promessa de que Jesus está preparando uma nova morada para nós.

Essa mudança será definitiva. Não precisaremos embalar nada. Quando chegarmos ao nosso lar no Céu, as coisas já estarão todas em seu lugar. Jesus terá preparado tudo para que possamos entrar nessa nova morada e nela viver para sempre. Nada de tristeza, separação, cansaço, estresse ou coisa parecida! Teremos, finalmente, uma vida de paz e perfeita harmonia.

Devemos nos preparar para essa mudança especial, pois nosso Senhor já está nos esperando de braços abertos para nos receber.

Enquanto estou aqui, aguardando o dia em que irei para aquele lar que Jesus me está preparando, quero todos os dias desmontar o meu orgulho, desembalar os meus talentos escondidos e limpar cada cantinho do meu coração. Quero tirar da minha vida todo o lixo da maldade, da presunção e da intolerância. Quero jogar fora todas as roupas imundas da minha justiça própria. Em minha bagagem para o novo lar, quero levar apenas minha gratidão a Ele e a esperança de poder abraçar o meu Salvador. Assim, poderei seguir viagem livre de tudo o que me prende a este mundo.

Quando lá chegar, Jesus estará me aguardando com as vestes brancas de Sua justiça e me indicará o lar em que, por Sua graça, a grande multidão de redimidos e eu iremos morar por toda a eternidade! 

JULIANE P. O. CAETANO É ESPOSA DE PASTOR E PROFESSORA.

GOSTA DE ENSINAR, BORDAR, LER, COZINHAR E ESCREVER.

UN CAMBIO DEFINITIVO

“En la casa de mi Padre muchas moradas hay (...) voy, pues, a preparar lugar para vosotros”. Juan 14:2.

Juliane P. O. Caetano

Soy esposa de pastor y, como familia pastoral, tuvimos que mudarnos varias veces a lugares bien diferentes.

Hace algún tiempo, necesitamos trasladarnos de casa dentro de la misma ciudad. Todas nosotras sabemos cuán estresante resulta una mudanza. Tuvimos mucho trabajo para preparar y embalar todo, después montar y limpiar nuestros muebles, y desempaquetar y acomodar la vajilla en la nueva casa.

Finalmente, la casa quedó lista y limpia. Todo estaba en su debido lugar. ¡Qué sensación maravillosa! Nos parecía un pequeño cielo...

Aquella noche nos fuimos a dormir tranquilos, listos para recomenzar nuestros trabajos de rutina. Sin embargo, antes de que llegara la tarde del día siguiente, recibimos un llamado telefónico de la oficina. Era el jefe de mi marido, diciéndole que seríamos transferidos hacia otra ciudad, pues nos necesitaban allí.

Me senté en el piso y permanecí allí, inmóvil, mirando hacia la sala toda arreglada y hacia los otros ambientes que podía divisar desde allí. ¡Apenas nos habíamos instalado y ya debíamos comenzar todo otra vez!

Aún allí, casi paralizada por la noticia, mi corazón se sintió confortado con la bella promesa de que Jesús está preparando una morada para nosotros.

Esa mudanza será definitiva. No necesitaremos embalar nada: cuando lleguemos a nuestro hogar en el cielo, las cosas ya estarán todas en su lugar. Jesús habrá preparado todo para que podamos entrar en esa nueva morada y vivir en ella para siempre. ¡Nada de tristeza, separación, cansancio, estrés o cosas semejantes! Tendremos, finalmente, una vida de paz y perfecta armonía.

Debemos prepararnos para esa mudanza especial, pues nuestro Señor ya está aguardándonos con los brazos abiertos para recibirnos.

Y, mientras estoy aquí, esperando el día en el cual iré hacia aquel hogar que Jesús me está preparando, quiero, todos los días, desmontar mi orgullo, desempaquetar mis talentos escondidos y limpiar cada rincón de mi corazón. Quiero quitar de mi vida toda la basura de la maldad, de la presunción y de la intolerancia. Quiero sacar afuera todas las ropas inmundas de mi justicia propia. En mis maletas hacia el nuevo Hogar, quiero llevar únicamente mi gratitud hacia él y la esperanza de poder abrazar a mi Salvador. De esa manera, podré seguir viaje libre de todo lo que me sujeta a este mundo.

Quando llegue allí, Jesús me estará esperando con las vestiduras blancas de su justicia y me indicará el hogar en el cual, por su gracia, ¡la gran multitud de redimidos y yo iremos a morar por toda la eternidad! 

JULIANE P. O. CAETANO ES ESPOSA DE PASTOR Y PROFESORA.

LE GUSTA ENSEÑAR, BORDAR, LEER, COCINAR Y ESCRIBIR.

ALIMENTE SEU CÉREBRO

Diante da vida estressante dos nossos dias, nós mulheres temos um papel a desempenhar, pessoalmente e na família, para cultivar a saúde do nosso cérebro e preservar essa maravilhosa máquina que nos diferencia das demais criaturas de Deus.

Pesquisas modernas revelam novos e extraordinários fatos sobre o cérebro. Antes compreendido mais pelas funções cognitivas: pensamento analógico, capacidade de síntese, solução de problemas, nível de inteligência, hoje ele é muito mais que idéias brilhantes e raciocínio!

O cérebro é avaliado segundo suas características e composição química. E essa é a novidade: a composição química do seu cérebro influencia a sua vida.

A presença ou a falta de certas substância comprometem a maneira de enfrentar e vivenciar revezes, estresses, perdas, separações, desafios profissionais e familiares, a maternidade, educação dos filhos, e até como encarar o processo do envelhecimento. São elas, portanto, diretamente responsáveis pela felicidade e sucesso durante a vida.

A descoberta que mais surpreendeu o mundo científico e trouxe muita esperança a todos nessa área aconteceu nos anos 90, quando foi declarado que os neurônios se reproduzem ao longo da vida e que as células nervosas podem se regenerar.

Estilo de vida, dieta e qualidade do sono operam mudanças nas membranas celulares, momento a momento. Mesmo as menores alterações nessas membranas podem comprometer as habilidades dos neurotransmissores e ocasionar estados de depressão, ansiedade, hiperatividade, déficit de atenção, inclusive o mal de Alzheimer ou a doença de Parkinson.

Uma dieta saudável, que atenda às necessidades específicas do

cérebro, pode ajudar os neurônios a alcançarem um equilíbrio químico satisfatório.

Nosso organismo depende totalmente dos alimentos para obter as substâncias necessárias na formação de novas células nervosas, já que não consegue sintetizá-las. Como exemplo, podemos citar a glutamina. Ela é fundamental para compor o DNA, isto é, o material genético de novas células na massa cinzenta. O organismo até consegue fabricar esse aminoácido, mas não basta. Para mantê-lo em níveis ideais, precisamos de alimentos proteicos. Aí podemos contar com a soja, as castanhas, o trigo e até suco de repolho!

O ingrediente de maior destaque para preservar a atividade cerebral é o *ômega-3*. Esse ácido graxo não só favorece o nascimento de neurônios, como protege os já existentes. Ele se incorpora às membranas das células nervosas que formam os circuitos responsáveis por funções como as operadas na memória. Como tudo em nosso organismo, o sistema nervoso necessita de equilíbrio entre proteínas, gorduras e, é claro, os carboidratos. O cérebro consome grande quantidade de glicose, daí a importância de comer pães, massas e arroz. Eles seriam uma espécie de combustível dos pensamentos. Já as proteínas fornecem a base para a síntese dos neurotransmissores, essenciais para a comunicação entre os neurônios.

Para tirar o máximo proveito, é preciso ingerir fontes de antioxidantes. Sem eles, o cérebro fica à mercê dos radicais livres, que detonam os seus neurônios. No caso, os alimentos indicados são os vegetais que contenham altos níveis de betacaroteno (cenoura e rúcula) e de flavonóides (soja e cebola). E há ainda a maçã, que contém uma imensa quantidade de substâncias antirradicais.

As frutas cítricas, ricas em vitamina C, também têm ação an-

tioxidante. Outra vitamina que protege o cérebro é a vitamina E, encontrada nos óleos vegetais, ovos e nozes, e que está associada também à baixa incidência do mal de Alzheimer.

As vitaminas do complexo B são igualmente importantes para a saúde mental. A B1, presente nos grãos, nas verduras e nos cereais, garante a boa absorção da glicose de que o cérebro tanto precisa. Já a B12, que está no leite, em seus derivados e nos ovos, favorece a memória. E o ácido fólico das verduras verde-escuras e dos cereais integrais freia o declínio cognitivo que vem com a idade. A letra D fecha o bloco dessas vitaminas. Embora seja obtida mais pela exposição ao sol, dá para complementar a dose com o leite, dentro de um regime não-cárneo. Ela também atua na renovação dos neurônios, assegura o neurologista Cícero Galli Coimbra.

No time dos minerais, a nutricionista Luciana Ayer destaca o zinco, encontrado nas nozes e castanha-do-pará (combate os radicais livres e beneficia o trabalho dos neurotransmissores), e o magnésio, encontrado nas folhas e nas oleaginosas (auxilia nas transmissões nervosas e ainda protege o cérebro do efeito tóxico de aditivos químicos).

A contrapartida é a seguinte: assim como alguns nutrientes são aliados do cérebro, outros representariam uma ameaça, tendo sua parcela de culpa na degradação das células nervosas. Ainda na década de 1990, foram identificados compostos químicos formados durante o cozimento das carnes brancas e vermelhas, as aminas heterocíclicas. Os portadores do mal de Parkinson e de Alzheimer apresentavam níveis bem mais elevados dessas substâncias no organismo, afirma o Dr. Coimbra.

O açúcar deve-se usar com parcimônia. Em excesso, leva a pequenas inflamações no cérebro que danificam os neurônios.

Frutas, vegetais, sementes, nozes e grãos contêm os diversos compostos que melhoram as conexões entre as células nervosas.

Privilegie os ingredientes que alimentam seu cérebro. É a melhor idéia, especialmente para quem pretende ter ainda muitas delas, e por muitos anos.

Mantenha o equilíbrio

Antes de se empolgar com as últimas descobertas, saiba que não adianta exagerar no consumo de um alimento e descuidar dos demais fazendo refeições mal planejadas. Mesmo porque, todos os nutrientes têm o seu valor para o cérebro. Os carboidratos trazem a glicose, principal combustível para a atividade desse nobre órgão. As proteínas fornecem a matéria-prima para a produção de neurotransmissores, mensageiros químicos que transmitem informações entre os neurônios. As gorduras entram na composição das membranas celulares, o que diz respeito também aos neurônios. E, além dos antioxidantes e vitaminas já citados, uma boa alimentação fornece minerais úteis ao sistema nervoso, como o ferro (encontrado nas castanhas e leguminosas), que leva oxigênio à massa cinzenta, e o zinco, que evita a degradação e o envelhecimento dos neurônios (encontrado nos cereais integrais, feijão, soja e lentilha). O segredo é seguir uma dieta completa e equilibrada, que forneça todos os nutrientes necessários à saúde, pois, assim, não só a memória, mas todo o organismo consegue funcionar adequadamente.

ALIMENTE SEU CÉREBRO! Use os alimentos que garantam a sua saúde, boa memória e vitalidade. 🍌

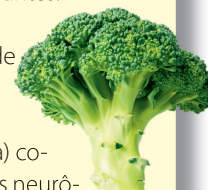
Soja – Ajuda a reparar as células cerebrais avariadas.



Maçã – Favorece o amadurecimento das células nervosas e estimula os mecanismos cerebrais associados à memória.

Frutas vermelhas – Protegem os neurônios e são as mais ricas em antioxidantes.

Brócolis e espinafre – São as principais fontes de ácido fólico, uma vitamina do complexo B.



Cereais integrais – (aveia, arroz integral, cevada) colaboram para que a troca de informações entre os neurônios seja feita sem sobressaltos. São ricos em vitaminas do complexo B, notadamente ácido fólico e vitamina B6.

Azeite de oliva – É uma escolha importante para quem pretende fortalecer a memória.



Laranja – O poder da vitamina C, do cálcio e do complexo B estimulam o funcionamento do sistema nervoso. Hidrata e previne a fadiga.

Grão-de-bico – Uma maravilha para a produção de serotonina, que traz sensações agradáveis, como felicidade e bem-estar.

Mel – Um ótimo alimento energético porque contém açúcares facilmente absorvidos pelo organismo. Possui alguns minerais, como o potássio, que tem ação antidepressiva, e o cálcio, que ajuda a acalmar os ânimos.

Banana – Cheia de vitamina B6, fornece energia e, graças aos carboidratos, potássio, magnésio e biotina, ajuda a diminuir a ansiedade e a garantir um sono tranquilo.



Uvas – Melhoram o funcionamento do sistema nervoso. Atuam como antioxidantes e retardam o envelhecimento precoce.

Linhaça – Para os vegetarianos é uma boa fonte de ômega 3.



Alface – Rica em folato, e o talo contém lactucina, uma substância de ação calmante.



ALIMENTA TU CEREBRO

Por causa de la vida estresante de nuestros días, nosotras, las mujeres, tenemos un papel que desempeñar, personalmente y en la familia, para cultivar la salud de nuestro cerebro y presevar esta maravillosa máquina que nos diferencia de las demás criaturas de Dios.

Modernas investigaciones nos revelan nuevos y extraordinarios hechos acerca del cerebro. Antes era estudiado por las funciones cognitivas: pensamiento analógico, capacidad de síntesis, solución de problemas, nivel de inteligencia...; ¡actualmente, el cerebro es mucho más que ideas brillantes y raciocinio!

Se evalúa al cerebro de acuerdo con sus características y composición química. Y esa es la novedad: la composición química de tu cerebro influencia tu vida.

La presencia o la falta de ciertas sustancias comprometen el modo de enfrentar y vivenciar los reveses, las situaciones de estrés, las pérdidas, las separaciones, los desafíos profesionales y familiares, la maternidad, la educación de los hijos, y hasta la manera de encarar el proceso de envejecimiento. Ellas son, por lo tanto, responsables directas de la felicidad y el éxito durante la vida.

El descubrimiento que más sorprende al mundo científico y nos trajo mucha esperanza a todos en esta área sucedió en los años 90, y afirma que las neuronas se reproducen durante toda la vida, y que las células nerviosas se pueden regenerar.

El estilo de vida, la dieta y la calidad del sueño operan cambios permanentes en las membranas celulares. Y las más mínimas alteraciones en esas membranas pueden comprometer las habilidades de los neurotransmisores y ocasionar estados de depresión, ansiedad, hiperactividad, déficit de atención e, inclusive, el mal de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson.

Una dieta saludable, que atienda las necesidades específicas del cerebro, puede ayudar a las neuronas a alcanzar un equilibrio químico satisfactorio.

Nuestro organismo depende totalmente de los alimentos para obtener las sustancias necesarias para la formación de nuevas células nerviosas, ya que no consigue sintetizarlas. Como ejemplo podemos citar la glutamina. Esta es fundamental para componer el ADN, esto es, el material genético de nuevas células en la sustancia gris. El organismo hasta consigue fabricar ese aminoácido, pero no basta. Para mantenerlo en los niveles ideales, necesitamos de alimentos proteicos. Para ello, podemos contar con la soja, las castañas, el trigo ¡y hasta el jugo de repollo!

El ingrediente de mayor relevancia para preservar la actividad cerebral es el omega 3. Este ácido graso no solamente favorece el nacimiento de las neuronas, sino que protege las ya existentes. Este se incorpora a las membranas de las células nerviosas que forman los circuitos responsables de las funciones como, por ejemplo, las de la memoria.

Como todo en nuestro organismo, el sistema nervioso necesita del equilibrio entre las proteínas, las grasas y, lógicamente, los carbohidratos. El cerebro consume gran cantidad de glucosa, he aquí la importancia de comer panes, fideos y arroz. Ellos serían una especie de combustible para los pensamientos, mientras que las proteínas proveen la base para la síntesis de los neurotransmisores, los cuales resultan esenciales para la comunicación entre las neuronas.

A fin de sacar el máximo provecho, resulta necesario ingerir fuentes de antioxidantes. Sin ellos, el cerebro queda a merced de los radicales libres que harían explotar a tus neuronas. Para evitar esto, los alimentos aconsejados son los vegetales abundantes en betacaroteno (zanahoria

y rúcula) y de flavonoides (soja y cebolla). Como también la manzana, que contiene una inmensa cantidad de sustancias antioxidantes.

Las frutas cítricas, ricas en vitamina C, también tienen acción antioxidante. Otra vitamina que protege el cerebro es la vitamina E, encontrada en los aceites vegetales, en los huevos y en las nueces, y que está asociada también a la baja incidencia del mal de Alzheimer.

Las vitaminas del complejo B son igualmente importantes para la salud mental. La B1, la cual está presente en los granos, en las verduras y en los cereales, garantiza la buena absorción de la glucosa, de la cual tanto necesita el cerebro. Mientras que la B12, que se encuentra en la leche y en sus derivados, y también en los huevos, favorece la memoria. Y el ácido fólico de las verduras verde oscuro, y de los cereales integrales frena la declinación cognitiva que viene con la edad. La letra D cierra el bloque de estas vitaminas. Aunque esta se obtenga en mayor manera por la exposición al sol, se puede completar con dosis de leche, dentro de un régimen no carnívoro. Aquella también actúa en la renovación de las neuronas, nos asegura la neuróloga Cícero Galli Coimbra.

En el equipo de los minerales, la nutricionista Luciana Ayer destaca el zinc, encontrado en las nueces y en la castaña del Pará (combate los radicales libres y beneficia el trabajo de los neurotransmisores), y el magnesio, encontrado en las hojas y en las oleaginosas (auxilia en las transmisiones nerviosas y también protege el cerebro del efecto tóxico de aditivos químicos).

La contrapartida es la siguiente: así como algunos nutrientes son aliados del cerebro, otros representarían una amenaza, teniendo su parte de culpa en la degradación de las células nerviosas. Aun en la década de 1990 ya se identificaron compuestos químicos formados durante la cocción de las carnes blancas y rojas, las aminas heterocíclicas. Los portadores de los males del Parkinson y el Alzheimer presentaban niveles mucho más elevados de estas sustancias en el organismo, afirma Coimbra. Las aminas se unen al cromosoma de la neurona y desactivan algunos genes fundamen-

tales en la célula, la cual se degenera. Esto, de a poco, va afectando la capacidad de pensar y de recordar las cosas más básicas.

El azúcar debe ser usado moderadamente. En exceso, provoca pequeñas inflamaciones en el cerebro, las cuales deterioran las neuronas.

Las frutas, los vegetales, las semillas, las nueces y los granos contienen los diversos compuestos que mejoran las conexiones entre las células nerviosas.

Ten predilección por los ingredientes que alimentan la cabeza. Es la mejor idea, especialmente para quienes pretenden todavía tener muchas de ellas, y por muchos años.

Mantén el equilibrio

Antes de impresionarte con los últimos descubrimientos, tienes que saber que nada adelanta exagerar con el consumo de un alimento y descuidar los demás, realizando comidas mal planeadas, dado que todos los nutrientes tienen su propio valor para el cerebro. Los carbohidratos proveen la glucosa, principal combustible para la actividad de ese noble órgano. Las proteínas proveen la materia prima para la producción de los neurotransmisores, mensajeros químicos que transmiten informaciones entre las neuronas. Y las grasas entran en la composición de las membranas celulares, lo que también se refiere a las neuronas. Y, además de los antioxidantes y vitaminas ya citados, una buena alimentación proporciona minerales útiles al sistema nervioso, como el hierro (encontrado en las castañas y las leguminosas), que lleva oxígeno a la sustancia gris, y el zinc, que evita la degradación y el envejecimiento de las neuronas (las fuentes son los cereales integrales, los porotos, la soja y las lentejas). El secreto es seguir una dieta completa y equilibrada, que proporcione todos los nutrientes necesarios para la salud pues, de esa manera, no solamente la memoria sino todo el organismo consigue funcionar adecuadamente.

¡ALIMENTA TU CEREBRO! Usa los alimentos que garantizan tu salud, una buena memoria y vitalidad. 🏠

LA DRA. SIDELI BIAZZI ROJAS ES PSICÓLOGA Y VIVE EN SAN PABLO, BRASIL. SIDELI@HOTMAIL.COM.BR

CONOZCA MEJOR LOS ALIMENTOS QUE DEBEN TENER LUGAR GARANTIZADO EN SUS REFECCIONES...

Soja: Ayuda a reparar las células cerebrales averiadas.

Manzana: Favorece la maduración de las células nerviosas y estimula los mecanismos cerebrales asociados a la memoria.

Frutos rojos: Protegen a las neuronas y están en el **ranking** de las frutas más pródigas en antioxidantes. En orden decreciente, se encuentran: el arándano, la ciruela negra, mora, frambuesa, frutilla, cereza, palta y las uvas rojas.

Brócoli y la espinaca son fuentes de ácido fólico, vitamina del complejo B.

Cereales integrales: (avena, arroz integral y cebada) colaboran para que el intercambio de informaciones entre las neuronas se dé sin sobresaltos. Son ricos en vitaminas del complejo B, destacadamente el ácido fólico y la vitamina B6.

Aceite de oliva: usarlo es una decisión importante para quienes pretenden fortalecer la memoria.

Naranja: el poder de la vitamina C, del calcio y del complejo B estimula el funcionamiento del sistema nervioso. Hidrata y previene la fatiga.

Garbanzo: una maravilla para la producción de serotonina, la cual provee sensaciones agradables, como felicidad y bien estar.

Miel: un excelente alimento energético, ya que contiene azúcares que son fácilmente absorbidos por el organismo. Posee algunos minerales tales como el potasio, que tiene acción antidepresiva, y el calcio, que ayuda a calmar los ánimos.

Banana: llena de vitamina B6, provee energía y, gracias a los carbohidratos, potasio, magnesio y biotina, ayuda a disminuir la ansiedad y a garantizar un sueño tranquilo.

Uvas: mejoran el funcionamiento del sistema nervioso. Actúan como antioxidantes y retardan el envejecimiento precoz.

Lino: para los vegetarianos es una buena fuente de omega 3.

Lechuga: rica en folato y el tallo contiene lactucina, una sustancia de acción calmante.



Fotos: Shutterstock - Jupiterimages





NUTRIÇÃO NUTRICIÓN



SUCOS

Os sucos contribuem para a boa saúde cardiovascular, aumentam a capacidade física, ajudam a baixar a pressão arterial, a dormir bem, ter mais energia e melhor saúde do que se pode imaginar. Eis algumas sugestões:

Coração de Kiwi

- 1 manga / 2 Kiwis
- 1 copo de leite de soja
- 1 xícara de iogurte natural
- 1 colher de sobremesa de mel de abelhas
- Açúcar mascavo

Coloque as frutas descascadas e picadas no liquidificador com os demais ingredientes e bata bem até obter uma consistência cremosa. Se desejar, acrescente gelo. Sirva a seguir.



Corazón de kiwi

- 1 mango / 2 kiwis
- 1 vaso de leche de soja
- 1 taza de yogur natural
- 1 cucharada (de postre) de miel de abejas
- Azúcar morena

Coloca las frutas peladas y picadas en la licuadora junto con los demás ingredientes, y bátelos bien hasta obtener una consistencia cremosa. Si lo deseas, agrégale hielo. Sírvelo inmediatamente.

Vitamina de ameixa e coco

- 2 copos de leite de soja
- 1/2 vidro de leite de coco
- 5 ameixas sem caroço
- 3 colheres de aveia em flocos
- Adoce a gosto

Bata os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

Licudo de ciruela y coco

- 2 vasos de leche de soja
- 1/2 frasco de leche de coco
- 5 ciruelas sin carozo
- 3 cucharadas de avena en copos
- Endulzar a gusto

Bate todos los ingredientes en la licuadora y sírvelo inmediatamente.



Suco de papaia com goiaba

- 1 litro de suco de laranja ou tangerina
- 1 mamão papaia descascado e sem sementes
- 2 goiabas vermelhas sem sementes

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.



Jugo de papaya con guayaba

- 1 litro de jugo de naranja o de mandarina
 - 1 mamón/papaya pelado y sin semillas
 - 2 guayabas rojas y sin semillas
- Bate todos los ingredientes en la licuadora y sírvelo inmediatamente.

Abacaxi com hortelã:

- 1 abacaxi / hortelã a gosto
- 1 copo de água de coco /gelo

Bata tudo junto no liquidificador e decore o copo com um raminho de hortelã. Tem muito potássio e é calmante.

Ananá con menta:

- 1 ananá / Menta a gosto
 - Hielo / 1 vaso de agua de coco
- Bate todo junto en la licuadora y decóralo con una ramita de menta. Tiene mucho potasio y es calmante.



FONTE: ARQUIVO AFAM

FUENTE: ARCHIVO AFAM

Receitas básicas para a sua saúde

- Coquetel antivírus:** 2 maçãs e 1 laranja.
- Regulador:** 2 maçãs e 1 pera.
- Purificador do sangue:** 3 maçãs e 8 morangos.
- Antiúlcera:** 1/2 tomate, 100 g de repolho, 2 talos de salsão.
- Depurativo:** 2 cenouras, 1/2 pepino, 1/2 beterraba.

Recetas básicas para tu salud

- Cóctel anti-virus:** 2 manzanas y una naranja.
- Regulador:** 2 manzanas y una pera.
- Purificador de la sangre:** 3 manzanas y ocho frutillas.
- Anti-úlceras:** 1/2 tomate, 100 g de repollo, 2 tallos de apio.
- Depurativo:** 2 zanahorias, 1/2 pepino, 1/2 remolacha.



Coisas do progresso...

Num Sábado, meu filho, que na época estava com seis anos, foi passar a tarde com o vovô em sua chácara para podermos ir a uma programação em outra cidade.

Meu pai, que não se cansava de ouvir os saudosos hinos de quartetos do passado, começou a colocar os antigos LPs em sua vitrola.

Bastante admirado, Paulinho pediu para ver um deles.

Quando o pegou nas mãos, disse ao vovô, todo empolgado:

– Que legal, vovô, nunca tinha visto um CD gigante!...

Cosas del progreso...

Un sábado, mi hijo, que por aquella época tenía seis años, fue a pasar la tarde con su abuelito, en su chacra, a fin de que pudiéramos asistir a una programación en otra ciudad.

Mi padre no se cansaba de oír los nostálgicos himnos de los cuartetos del pasado, y comenzó a colocar los antiguos LP en su vitrola.

Bastante admirado, Pablito le pidió ver uno de ellos. Y, cuando lo tomó en sus manos, le dijo al abuelito, muy impresionado:

– ¡Qué bueno, abuelito, nunca había visto un CD gigante!

Buenas salidas...

Una de las iglesias que mi esposo pastoreaba estaba ubicada sobre una calle con mucho movimiento.

En cierta ocasión, después del culto, fui a buscar nuestro automóvil del otro lado de la calle y vi allí, en la vereda, a una de nuestras hermanas, una ancianita muy alegre y bien dispuesta, que tenía una cierta dificultad para caminar.

Cuando, al fin, conseguimos una brecha en aquel intenso tránsito, ella se me acercó, tomó con firmeza mi brazo y me preguntó:

– ¿Puedo ayudarte a cruzar la calle, mi hijita?

HAHA HA!



Boas saídas...

Uma das igrejas que meu marido pastoreou ficava em uma rua bastante movimentada.

Após o culto, fui buscar nosso carro do outro lado e vi ali na calçada uma de nossas irmãs, uma senhorinha muito alegre e bem disposta, que tinha uma certa dificuldade para andar.

Assim que conseguimos uma brecha naquele trânsito intenso, ela se aproximou, agarrou firme o meu braço e foi logo perguntando:

– Posso ajudar você a atravessar a rua, minha filha?...



UM NOVO ANO COM MAIS SAÚDE

Rômulo França

A saúde se conquista no dia a dia e se perde também no dia a dia. É assim que somos. Se você sabe o que é errado, faça a coisa certa. O equilíbrio é a base de toda a saúde. Se há desequilíbrio, é preciso mudar, ajustar a rotina, os hábitos.

Fazer mudanças alimentares, para melhor, é imprescindível, o primeiro e principal passo rumo a uma vida melhor. Contudo, a saúde depende de outros fatores que devem ser levados em conta: repouso, exercício físico e alimentação equilibrada não são todos os fatores (há ainda exposição à luz solar, a respiração adequada, a fé, a dependência de Deus, etc.), mas podem ser considerados o tripé de um novo e muito melhor estilo de vida.

Hoje em dia, com toda a informação que se tem sobre os benefícios que a prática rotineira de exercícios físicos traz ao organismo, já não existe mais desculpa para ser uma pessoa sedentária. Ficar com o corpo parado e “enferrujando” acarreta acúmulo de calorias e gorduras que podem dar origem a problemas diversos, como doenças circulatórias e cardiovasculares, pressão alta e diabetes, entre dezenas de outros males relacionados ao sedentarismo.

O mesmo se pode dizer do repouso apropriado. Noites mal dormidas comprometem o nível de saúde. Dormir tarde demais, acordar tarde, dormir pouco ou em excesso... o melhor conselho é ter equilíbrio, bom senso, temperança. Todo exagero vai ser percebido pelo corpo e sentido ao longo da vida.

Outro ponto imprescindível: seus pensamentos têm tudo a ver com sua saúde, qualidade e tempo de vida. Então, cuide deles enquanto pode. Procure alimentar sua mente com “alimentos” saudáveis. Tudo o que você vê, lê, ouve, assiste vai ser usado contra você ou a seu favor, pois vai para a memória como base da produção de pensamentos.

Cuide para que seus pensamentos sejam mais puros, mais saudáveis, pois seu corpo é governado por eles e seus hormônios também são regidos pelo que passa pela mente. Quanto aos problemas da vida, podemos dizer que problemas todos temos, mas a preocupação é opcional. É importante aprender a viver em um mundo em constante movimento e desfrutar os momentos alegres, felizes. Cristo era sereno. O Mestre nos deu o exemplo em

cada um dos detalhes da vida. Pense nisso. Você colherá os frutos correspondentes aos seus pensamentos e atitudes.

O estilo de vida saudável é válido para pessoas de todas as idades. É importantíssimo para retardar drasticamente o processo de envelhecimento e prevenir inúmeras doenças, inclusive o câncer. Isso já está comprovado em todo o mundo e nem se questiona mais. Tanto os médicos alopatas como os naturistas concordam nesse ponto.

Inicie, portanto, mudanças de hábitos e atitudes. Não mudanças pontuais, radicais e implacáveis, mas um plano integrado, simples e ao mesmo tempo abrangente, que reúna hábitos alimentares saudáveis e algumas modificações no estilo de vida.

Comece agora a traçar um novo futuro em que você possa viver com mais saúde e com muito mais qualidade de vida. Dentro do possível, caso precise de recuperação para algum problema de saúde, prefira a terapêutica mais natural possível ao seu alcance. E, de sobra, você evita os indesejáveis efeitos colaterais. Numa eventualidade, porém, mesmo tendo a vida voltada para um estilo mais saudável, procure seu médico e recorra aos recursos que estiverem à sua disposição, naturais ou não, para manter a vida e a saúde. Há verdadeiramente casos que demandam o auxílio da medicina convencional, além dos preciosos remédios dados por Deus na natureza.

Peça sabedoria ao Senhor e busque melhor saúde para você e sua família. É o bem mais precioso que Deus lhe deu. Cuide dela da melhor forma possível. Biblicamente, podemos dizer que Ele Se agrada disso e pretende que cuidemos do nosso corpo físico porque sabe que nossa felicidade também depende do nível de qualidade de vida que temos.

Siga avante e faça da sua vida uma linda obra de arte, pois, sem dúvida, você é quem define as cores e o caminho a seguir.

QUE NESTE NOVO ANO VOCÊ “TENHA SAÚDE, ASSIM COMO BEM VAI A SUA ALMA” (3 João 2). 

RÔMULO FRANÇA É PESQUISADOR, PALESTRANTE, GRADUADO EM NUTRIÇÃO PELO CENTRO UNIVERSITÁRIO ADVENTISTA CAMPUS 2. RECEBEU O TÍTULO DE DOUTOR EM NATUROPATIA PELA UNIVERSIDADE DO SRI LANKA. TEXTO EXTRAÍDO DE SEU LIVRO: ALIMENTOS PREJUDICIAIS, COMO SUBSTITUÍ-LOS.

Fotos: Shutterstock - Jupiterimages



UN AÑO NUEVO CON MÁS SALUD

Rômulo França

La salud se conquista cotidianamente, y también se pierde en el diario vivir. Somos de esa manera. Si tú sabes lo que está mal, entonces haz las cosas correctas. El equilibrio es la base de toda la salud. Si existiera algún desequilibrio, entonces será necesario cambiar, ajustar las rutinas y los hábitos.

Realizar cambios en la alimentación, para mejorar, resulta imprescindible. Es el primero y principal paso rumbo hacia una vida mejor. Sin embargo, la salud depende de otros factores que deben tenerse en cuenta: reposo, ejercicio físico y alimentación equilibrada no son todo (existen también la exposición a la luz solar, la respiración adecuada, la fe, la dependencia de Dios, etc.), pero pueden ser considerados el trípode donde se asienta un nuevo y muy superior estilo de vida.

Actualmente, con toda la información que se tiene a mano acerca de los beneficios que la práctica regular de ejercicio físico le provoca al organismo, ya no existe ninguna excusa más para ser un individuo sedentario. Quedarse con el cuerpo quieto y “herrumbrando” acarrea un amontonamiento de calorías y grasas que pueden dar origen a diversos problemas, tales como las dolencias circulatorias y cardiovasculares, la presión alta, y la diabetes, entre decenas de otros males relacionados con el sedentarismo.

Lo mismo podría decirse del reposo apropiado. Noches mal dormidas comprometen los niveles de la salud. Irse a dormir demasiado tarde, despertarse tarde, dormir poco o en exceso... el mejor consejo es tener equilibrio, buen discernimiento y templanza. Cualquier exageración va a repercutir en el cuerpo y se va a sentir durante toda la vida.

Otro punto imprescindible: tus pensamientos tienen directa influencia sobre tu salud, y la calidad y el tiempo de vida. Entonces, cuida de ellos mientras estés tiempo de hacerlo. Procura sustentar tu mente con “alimentos” saludables. Todo lo que tú ves, lees, oyes y miras va a ser usado en tu contra o a tu favor, pues se almacena en la memoria, y es la base de la producción de los pensamientos.

Cuídате para que tus pensamientos sean los más puros y los más saludables, pues tu cuerpo resulta gobernado por tus pensa-

mientos y tus hormonas también están regidas por los que pasa por tu mente. Con relación a los problemas de la vida, podemos decir que problemas tenemos todos, pero la preocupación es opcional. Es importante aprender a vivir en un mundo que está en constante movimiento y saber disfrutar de los momentos alegres y felices. Cristo era una persona serena. El Maestro fue un ejemplo en cada uno de los detalles de su vida. Piensa en eso. Tú recogerás los frutos correspondientes a tus pensamientos y actitudes.

El estilo de vida saludable es válido para las personas de todas las edades. Es importantísimo a fin de retardar drásticamente el proceso de envejecimiento y prevenir innumerables enfermedades, incluso el cáncer. Esto ya está comprobando en todo el mundo y ya no se lo cuestiona. Tanto los médicos alópatas como los naturistas están de acuerdo en este punto.

Inicia, por lo tanto, cambios de hábitos y actitudes. No cambios puntuales, radicales e implacables, sino un plan integrado, simple y, al mismo tiempo, inclusivo; que reúna los hábitos de alimentación saludables y algunas modificaciones en el estilo de vida.

Comienza ahora mismo a trazar un nuevo futuro, en el cual tú puedas vivir con más salud y con mucha más calidad de vida. Dentro de lo posible, en caso de que precises recuperarte de algún problema de salud, escoge la terapia más natural posible a tu alcance y evita así los indeseables efectos colaterales. En una eventualidad, sin embargo, aun teniendo tu vida orientada hacia un estilo más natural, acércate a tu médico y utiliza los recursos que estuvieren a tu disposición, sean naturales o no, a fin de mantener tu vida y tu salud. Existen casos que, verdaderamente, demandan el auxilio de la medicina convencional, más allá de los preciosos remedios dados por Dios en la naturaleza.

Pídele sabiduría al Señor, y busca mejor salud para ti y tu familia. Es el bien más precioso que Dios te dio. Cuidala de la mejor forma posible. Bíblicamente, podemos decir que Dios se agrada con eso y desea que cuidemos de nuestro cuerpo físico porque sabe que nuestra felicidad también depende del nivel de calidad de vida que tengamos.

Sigue adelante y haz de tu vida una linda obra de arte pues, sin duda, tú eres quien define los colores y el camino a seguir.

QUE EN ESTE NUEVO AÑO “... TENGAS SALUD, ASÍ COMO PROSPERA TU ALMA” (3 JUAN 2). 

RÔMULO FRANÇA ES INVESTIGADOR Y CONFERENCISTA, GRADUADO EN NUTRICIÓN DEL CENTRO UNIVERSITARIO ADVENTISTA CAMPUS 2. DOCTOR EN NATUROPATÍA POR LA UNIVERSIDAD DE SRI LANKA. TEXTO EXTRAÍDO DE SU LIBRO: ALIMENTOS PERJUDICIALES, COMO SUBSTITUIRLOS.



CHAME PELO NOME

“Não tenha medo, pois Eu o salvarei; Eu o chamei pelo seu nome, e você é Meu” (Isaías 43:1 - BLH).

Rosilene Bullón

“Gordinha, gordinha!” Era assim que meu aluno do Jardim II, João, chamava uma das coleguinhas de classe. Isso me deixava bastante triste. Minha aluna, vamos chamá-la de Gabriela, chorava, corria para os meus braços e dizia: “Tia, fala pra ele que eu não sou gordinha!”

Por mais que quisesse, não poderia falar isso, pois minha aluna estava bem acima do peso ideal para a idade dela. Isso, porém, não era desculpa para alguém chamá-la assim. Então comecei a orar baixinho para que Deus me desse sabedoria. Eu teria que resolver o problema de alguma outra maneira.

A pergunta que não quer calar é: Como uma criança de cinco anos aprendeu a chamar alguém de “gordinha” em tom ofensivo? É necessário dizer que muitas vezes aprendemos esses adjetivos ou atitudes no lar. Os filhos estão de “antena ligada”, captando tudo o que falamos. Sou mãe e sei que minha filha é um gravadorzinho, pronto para repetir o que falo. Bem, isso pode até não ser aprendido com a família, mas tem a televisão que ensina, os amiguinhos que influenciam e outros meios que deseducam.

Como é desagradável encontrar pessoas ofendendo outras, depreciando e colocando apelidos rudes. A menina do nariz grande, o rapazinho de orelhas de abano; baixinha, como tampinha; a garotinha alta, como “Olívia”, e por aí vai. São nomes que encontramos pelas ruas, nas escolas e também entre os próprios colegas de trabalho.

Não sei se você já fez parte do grupo que colocava apelidos ruins nos outros, ou talvez seja uma daquelas pessoas que sofreu com os apelidos que lhe foram dados. Quer uma notícia boa? Independentemente do lado em que você esteve, o importante é saber que você, hoje, pode influenciar os que estão ao seu redor, pequeninos e grandes. Alunos, filhos, sobrinhos, enteados, netos e outros. Como? Sendo um bom exemplo.

Tentei distrair minha aluna para que ela esquecesse o que aconteceu, pois estava aguardando uma resposta à minha oração.

Fui para casa desanimada depois da aula. Não consegui falar uma palavra. Orei a Deus. Pedi uma porção dobrada de sabedoria. Precisava resolver isso de tal forma que as crianças pudessem aprender algo para toda a vida. Não poderia passar a responsabilidade para os pais, sendo que o episódio tinha ocorrido na sala de aula, e eu tinha a obrigação de resolvê-lo. Eu me senti muito pequena, mas, naquele momento, fui até o meu livro favorito: Isaías. Há um verso maravilhoso que diz: “Não tenha medo, pois Eu o salvarei; Eu o chamei pelo seu nome, e você é Meu” (Isaías 43:1 – BLH).

Era isso. Deus ensina em Sua Palavra como devemos lidar com as pessoas: chamá-las pelo nome. Ele não nos chama de pecado-



res, invejosos, traidores, mesmo que mereçamos. Ele nos chama pelo nome. Essa é uma palavra que soa como o canto suave dos pássaros em nossos ouvidos.

Dois dias depois, ocorreu a mesma situação novamente. Chamei o João, em particular, e lhe perguntei: “João, a Gabriela está triste por que você a está chamando de gordinha, é verdade?”

“Sim professora”, ele respondeu. E continuei: “Se você chegasse na sala e, em vez de lhe chamarem de João, alguém lhe chamasse de magrelo, você iria gostar?” Naquele momento, seus olhinhos pesaram. Havia-se colocado no lugar de sua amiga. “Não gostaria, não”, respondeu. “Como você gostaria de ser chamado?”, perguntei. A resposta foi curta e objetiva: “João”. Expliquei que, assim como ele, sua amiguinha também gostaria de ser chamada pelo nome dela.

Por mais que um dia você tenha-se divertido em “humilhar” uma pessoa, ou tenha brincado com o nome dela, o lugar onde a pessoa nasceu, onde ela vive, com seu carro “velho” demais ou o tipo físico que não lhe agrada, não se engane! Essas são brincadeiras infelizes e de mau gosto.

Do que você precisa? Assim como eu, de uma transformação? Verdadeiramente, no momento em que Deus toca o nosso coração, Ele transforma... Somos novas criaturas. Qual é a mudança? Começo a me colocar no lugar dos outros e tento levar apenas alegria e palavras de ânimo. Não é isso que você gostaria de receber?

Passaram-se seis meses até o término daquele ano letivo. Não precisei mais corrigir ninguém e acho que meu aluno aprendeu uma lição para toda a vida. 🙏

ROSILENE BULLÓN É ESPOSA DE PASTOR E MORA EM BRASÍLIA, DF, NO BRASIL.

LLÁMALA POR SU NOMBRE

“No temas, que yo te he libertado; yo te llamé por tu nombre, tú eres mío”. Isaías 43:1, DHH.

Independientemente del lado en que estuviste, lo importante es saber que tú, actualmente, puedes influenciar a los que están a tu alrededor: alumnos, hijos, sobrinos, hijastros, nietos y otros; tanto pequeños como grandes. ¿De qué manera? Siendo un buen ejemplo.

Intenté distraer a mi alumna a fin de que ella se olvidara de lo sucedido, pues estaba aguardando una respuesta a mi oración.

Después de clases, me fui a mi casa desanimada. No conseguí hablar ni una palabra. Le oré a Dios pidiéndole una doble porción de su sabiduría. Necesitaba resolverlo de tal manera que pudieran aprender algo para toda la vida. No podría pasarles la responsabilidad a los padres de la criatura, pues el episodio había sucedido en el salón de clases y yo tenía la obligación de resolverlo. Me sentía muy pequeña y, en aquel momento, fui hacia mi libro favorito: Isaías. Existe un versículo maravilloso que dice: “No temas, que yo te he libertado; yo te llamé por tu nombre, tú eres mío” (Isaías 43:1, DHH).

Era eso. Dios nos enseña en su Palabra cómo debemos lidiar con las personas: llamarlas por su nombre. Él no nos llama pecadores, envidiosos, traidores, aun cuando lo merezcamos. Él nos llama por nuestros nombres. Esa es una palabra que suena como un suave canto de pájaros en nuestros oídos.

Dos días después ocurrió lo mismo una vez más. Entonces, llamé a Juan en privado y le pregunté: “Juan, Gabriela está triste porque tú la estás llamando gordita, ¿es verdad?”. “Sí, señorita”, me respondió él. Y continué: “Si cuando tú llegaras al aula y, en lugar de llamarte Juan alguien te llamara flacucho, ¿a ti te gustaría?”. En aquel momento sus ojitos se tornaron pesados. Él se había colocado en el lugar de su amiga. “No, no me gustaría”, respondió. “¿Cómo te gustaría que te llamaran?”, le pregunté. La respuesta fue corta y objetiva: “Juan”.

Entonces, le expliqué que, así como a él, a su amiguita también le gustaría que la llamaran por su propio nombre.

Por más que algún día te hayas sentido alegre por haber conseguido “humillar” a una persona o hayas hecho bromas en relación con su nombre, su lugar de nacimiento, su barrio, su tipo de automóvil o su físico, no te engañes. Estas son bromas infelices y de mal gusto.

¿Qué es lo que estás precisando? ¿Una transformación, al igual que yo? En el momento en que Dios toca nuestro corazón, lo transforma... somos criaturas nuevas. ¿Cuál es el cambio? Comienzo a colocarme en el lugar de los otros, y procuro llevarles solamente alegría y palabras de ánimo. ¿No es eso lo que a ti te gustaría recibir?

Pasaron seis meses hasta el término de aquel año lectivo. No necesité corregir a nadie más, y creo que mi alumno aprendió una lección para toda la vida. 

ROSILENE BULLÓN ES ESPOSA DE PASTOR Y VIVE EN BRASILIA, BRASIL.

Rosilene Bullón

“¡Gordita, gordita!” Era así que un alumno del Jardín II, Juan, llamaba a una de sus compañeritas de clase. Eso me ponía bastante triste. La alumna, vamos a llamarla Gabriela, lloraba, corría hacia mis brazos y decía: “Tía, ¡dile que yo no soy gordita!”

Por más que quisiera, no podía decir eso pues ella estaba bastante más arriba del peso ideal para su edad. Sin embargo, esa no era razón para que alguien la llamara de ese modo. En ese momento comencé a orar bajito, a fin de que Dios me diera sabiduría. Yo tendría que solucionar el problema de alguna otra manera.

La pregunta que quiere ser respondida es: “¿Cómo es que una criatura de cinco años aprendió a llamar a alguien “gordita”, en tono ofensivo?”. Resulta necesario decir que, a veces, aprendemos esos adjetivos o actitudes en el hogar. Los hijos están con las “antenas paradas”, captando todo lo que hablamos. Soy madre y sé que mi hija es un grabadorcito listo para repetir todo lo que hablo. Bueno, eso podría no haber sido aprendido de la familia, pero existe la televisión que enseña, los amiguitos que influyen y otros medios que “des-educan”.

Cuán desagradable resulta encontrar personas ofendiendo a las otras, despreciando y colocando sobrenombres rudos. La niña “nariz grande”, el muchachito “orejas de elefante”, “petisita como tapita”, la muchachita “alta como Olivia”, y sigue. Son apodos que se encuentran en las calles, en las escuelas y también entre los mismos compañeros de trabajo.

No sé si tú has formado parte del grupo que les colocaba sobrenombres malévolos a los otros. O, tal vez, tú hayas sido una de aquellas personas que sufrió con los mote que te dieron durante toda la vida. ¿Quieres oír una buena noticia?

ALIMENTO ESPIRITUAL

Elementos-chave para o êxito da nutrição espiritual dos filhos

Ron y Karen Flowers

Através de uma clara compreensão do que é o Evangelho e de como as crianças se desenvolvem espiritualmente, os pais podem apontar o caminho da salvação para os filhos e levá-los a conhecerem seu Salvador.

Bons relacionamentos – As crianças, e mesmo os adultos, tendem a acreditar nas crenças e idéias de pessoas que elas gostam e que sabem que gostam delas. Note os termos “melhores amigos”, “filhos queridos”, “companheiros”, utilizados por Ellen White ao falar sobre a nutrição espiritual dos filhos:

“Como os *melhores amigos* desses seres inexperientes, [os pais]

tam, e também a quem terão como modelo em sua vida. Elas não fazem uma lista de verdades espirituais que decidiram aceitar; apenas se identificam com as pessoas que vivem essas verdades.

“Os filhos precisam ver na vida dos pais aquela coerência que está em harmonia com sua fé. Por revelar uma vida coerente e exercer domínio próprio, os pais podem modelar o caráter dos filhos” (*O Lar Adventista*, p. 322).

É assustador imaginar que as crianças copiam o nosso comportamento. Ouvir uma filha conversando com a boneca em um tom que nos é bastante familiar, ver um filho discutindo irado com o amiguinho e perceber que nossas atitudes estão tomando forma diante de nossos olhos, em nossos próprios filhos, pode parecer desencorajador.

Moldar como um meio de transmissão de valores não significa perfeição humana sem falhas. Nossa tarefa não é criar filhos perfeitos, que não necessitem de um Salvador. Em vez disso, a nós que encontramos um Salvador perfeito, foi-nos dado o privilégio de levar nossos filhos a Ele. Ter uma fé modelar significa viver os ideais cristãos o melhor que podemos.

Esse modelo de fé significa que devemos ser seres humanos autênticos, permitindo que nossos filhos vejam Deus operando em nossa vida quando passamos por tristezas e dúvidas, que nos vejam ir a Jesus em busca de conforto, de paz e segurança. Significa permitir que nossos filhos O vejam tornando-nos novas criaturas para o Seu reino.

devem ajudá-los a vencer a tentação, porque ser vitoriosos é quase sempre a sua sincera ambição. Devem considerar que os *filhinhos*, que procuram proceder bem, são os membros mais novos da família do Senhor, sendo o seu dever ajudá-los com profundo interesse a dar passos firmes na vereda da obediência. [...] Pais, vigiai; vigiai e orai, e fazei dos filhos os vossos *companheiros*” (*Orientação da Criança*, p. 496 – *Itálico acrescentado*).

Modelo de fé – Disse alguém que as crianças não *aprendem* valores, elas simplesmente *imitam* as pessoas. Com o correr do tempo, elas decidem de quem elas gostam e de quem não gos-

Equilíbrio: Amor e limites. As pesquisas identificam dois fatores como características de pais que obtêm êxito: amor paternal e limites firmes e apropriados. Os pais que incorporam esses fatores desenvolverão nos filhos:

- Valores que eles desejam tornar seus quando forem adultos.
- Alto nível de desenvolvimento moral
- Preocupação para com as necessidades e sentimentos dos outros da mesma forma que se preocupam com os seus.

“As crianças não devem ter permissão de desviar-se da segu-



ALIMENTO ESPIRITUAL

Elementos clave para el éxito de la nutrición espiritual de los hijos

Rony Karen Flowers

A través de una clara comprensión de lo que es el Evangelio y de cómo las criaturas se desarrollan espiritualmente, los padres pueden señalar el camino de la salvación para los hijos y guiarlos para que conozcan a su Salvador.

Buenas relaciones interpersonales: Las criaturas, y aún los adultos, tienden a aceptar las creencias e ideas de las personas de las cuales gustan y que saben que gustan de ellos. Percibe estos términos: “mejores amigos”, “hijos queridos”, “compañeros”, utilizados por Elena de White al hablar acerca de la nutrición espiritual de los hijos:

ra vereda estabelecida na Palavra de Deus ... *Bondosamente, mas com firmeza, com perseverante esforço secundado de oração, seus maus desejos devem ser refreados, reprimidas suas inclinações*” (*Ciência do Bom Viver*, p. 391 – *Itálico acrescentado*).

Nas famílias em que há um bom equilíbrio entre o amor e os limites, podemos ver:

- Calor e afeição.
- Afirmação.
- Comunicação aberta.
- Tempo para divertir-se e rir juntos.
- Flexibilidade quando há necessidade de mudanças.
- Regras apropriadas. Concordância quanto às consequências quando as regras são violadas.
- Filhos tornando-se mais independentes, intencionalmente, de acordo com suas habilidades e capacitados a assumirem responsabilidades maiores por suas próprias resoluções.
- Disposição para resolver conflitos para que todos se sintam vencedores.
- Capacidade de lidar com o processo do perdão e reconciliação.

O altar da família. Pesquisadores do *Valuegenesis: Report 1* estudaram o desenvolvimento da fé entre doze mil adventistas na América do Norte e observaram que o culto familiar se destacou como um fator extremamente importante para a nutrição no lar, proporcionando uma oportunidade para a renovação do concerto entre a família e Deus, reafirmação da herança religiosa, instrução de valores e a edificação do relacionamento entre os membros da família.

Os pais devem estar atentos às oportunidades de experiências de adoração com os filhos: as belas coisas da natureza, a alegria pela visita dos avós, afagar um animalzinho, infundindo neles a consciência de que Deus é o grande Doador de todas as dádivas que recebemos.

A alegria que experimentam quando crianças ao servir e partilhar com outros formam padrões para toda a vida, beneficiando tanto aqueles que recebem como os doadores. 

SEÇÃO 5 DO SEMINÁRIO “SERVING-UP MILK AND HONEY – NURTURING YOUR CHILD’S SPIRITUAL DEVELOPMENT” – KAREN & RON FLOWERS, MINISTÉRIOS DA FAMÍLIA DA ASSOCIAÇÃO GERAL.





permitir que nuestros hijos lo vean a él transformándonos en nuevas criaturas para su Reino.

Equilibrio entre el amor y los límites: las investigaciones realizadas identifican dos factores como características de los padres que obtienen el éxito: amor paternal, y límites firmes y apropiados. Los padres que incorporan esos factores, desarrollan en los hijos:

- Valores que ellos deseen tener cuando sean adultos.
- Un alto nivel de desarrollo moral.
- Preocupación por las necesidades y sentimientos de los otros de la misma manera que se preocupan por los suyos.

“No se debe permitir que los niños

se aparten de la senda segura trazada en la Palabra de Dios... Hay que refrenar sus malos deseos y reprimir sus malas inclinaciones *bondadosamente, pero con firmeza, perseverancia y oración*” (*El ministerio de curación*, p. 303, énfasis añadido).

En las familias en las cuales existe un buen equilibrio entre el amor y los límites podemos ver:

- Calor y afecto.
- Afirmación.
- Comunicación abierta.
- Tiempo para divertirse y reír juntos.
- Flexibilidad cuando existe necesidad de cambios.
- Reglas apropiadas. Concordancia en cuanto a las consecuencias cuando las reglas son violadas.
- Hijos tornándose más independientes, intencionalmente, de acuerdo con sus habilidades, y siendo capacitados para asumir responsabilidades mayores por sus propias decisiones.
- Disposición para resolver conflictos, a fin de que todos se sientan vencedores.
- Capacidad de lidiar con el proceso de perdón y reconciliación.

El altar de la familia: investigadores del *Valuegenesis: Report 1* estudiaron el desarrollo de la fe entre doce mil adventistas de América del Norte y observaron que el culto familiar se destacó como un factor extremadamente importante para la nutrición familiar, proporcionando una oportunidad para la renovación del pacto entre la familia y Dios, una reafirmación de la herencia religiosa, la instrucción de valores y la edificación de las relaciones interpersonales entre los miembros de la familia.

Los padres deben estar atentos a las oportunidades de experiencias de adoración con los hijos: las cosas bellas de la naturaleza, la alegría por la visita de los abuelos, acariciar un animalito; infundiéndoles la consciencia de que Dios es el gran Dador de todas las dádivas que recibimos. La alegría que experimentan cuando son pequeños al servir y compartir con otros, forman padrones para toda la vida, beneficiando tanto a aquellos que reciben como a los donadores. 🏡

“Como los *mejores amigos* de estos seres inexpertos, deben ayudarles en la obra de vencer, porque para ellos el ser victoriosos significa todo. Deben considerar que sus *amados hijos*, que están tratando de hacer lo recto, son miembros más jóvenes de la familia del Señor, y deben sentir intenso interés por ayudarlos a andar rectamente en el camino real de la obediencia. Con amante interés, deben enseñarles día tras día lo que significa ser hijos de Dios y entregar la voluntad en obediencia a él. [...] Padres, velad, velad, y orad, y haced de vuestros hijos *vuestros compañeros*”. (*Conducción del niño*, p. 469, énfasis añadido).

Modelo de fe: una vez, una persona dijo que las criaturas no aprenden valores, ellas simplemente *imitan* a las personas. Con el correr del tiempo, ellas deciden qué es lo que les gusta y qué es lo que no les gusta, y también a quién tendrán de modelo en su vida. Estas no forman parte de una lista de verdades espirituales que decidieron aceptar, solamente se identifican con las personas que viven esas verdades.

“Los hijos deben ver en la vida de sus padres una estabilidad que esté de acuerdo con su fe. Viviendo una vida consecuente y ejerciendo dominio propio, los padres pueden modelar el carácter de sus hijos”. (*El hogar adventista*, p. 291).

Es atemorizante imaginar que las criaturas copian nuestro comportamiento. Oír a una hija conversando con su muñeca, en un tono que nos resulta bastante familiar, ver a un hijo discutiendo airado con un amiguito y percibir que nuestras actitudes están tomando forma delante de nuestros ojos, en nuestros propios hijos, puede parecer descorazonador.

Moldear como un medio de transmisión de valores no significa perfección humana, sin fallas. Nuestra tarea no es criar hijos perfectos, que no necesiten de un Salvador. En lugar de eso, a nosotros, que encontramos un Salvador perfecto, nos fue dado el privilegio de llevar nuestros hijos a él. Tener una fe modelo significa vivir los ideales cristianos lo mejor que podamos.

Este modelo de fe significa que debemos ser seres humanos auténticos y permitir que nuestros hijos vean a Dios operando en nuestra vida cuando pasamos por tristezas y dudas, que nos vean ir a Jesús en busca de consuelo, de paz y de seguridad. Significa

SECCIÓN 5 DEL SEMINARIO “SERVING-UP MILK AND HONEY – NURTURING YOUR CHILD’S SPIRITUAL DEVELOPMENT” – KAREN & RON FLOWERS, MINISTERIOS DE LA FAMILIA DE LA ASOCIACIÓN GENERAL.

Foto: William de Moraes

FRAGRÂNCIA DE VIDA

FRAGANCIA DE VIDA



Linda Hyder Ferry

Linda Hyder Ferry

Os aromas fluando no ar parado e úmido das salas de mostruário de uma perfumaria americana seduzem clientes que transitam nas calçadas do lado de fora. Peritos curiosos passam cheirando ao longo dos vidros desiguais espalhados no balcão, procurando o aroma perturbador que perceberam na confusão aromática inicial.

Poucos têm a oportunidade selecionar o nome do perfume aclamado. Uma gota dos óleos essenciais é colocada na parte interna do braço e os óleos se juntam aos elementos químicos da pele. As essências de melhor cheiro são então misturadas em grande variedade para criar o aroma desejado pelo freguês.

Nós, com frequência, reconhecemos as fragrâncias populares. Entretanto, quando você usa uma fragrância que é distintamente sua, pode ser que alguém pergunte: “Que perfume incomum é esse? Não conheço essa fragrância.”

Uma fragrância totalmente nova subiu às cortes celestiais há dois mil anos. O Pai sorriu satisfeito ao Ele sentir o impacto do que esse novo aroma garantia para o Seu reino por toda a eternidade. “Cristo vos amou, e Se entregou a Si mesmo por nós, como oferta e sacrifício a Deus em aroma suave” (Efésios 5:2).

Cristo Se tornou a fragrância pessoal que precedeu a resolução final do grande conflito. A substituição da morte de Cristo por nossa morte, e a ressurreição assegurando a nossa, tornaram-se o ponto central da eternidade. A redenção eterna para a Sua descendência valeu cada momento doloroso.

Nunca entenderemos o total impacto desse “fragrante sacrifício”. Para nos ajudar a entender com todos os nossos sentidos, Deus revelou Seu plano a nós de forma que pudéssemos compreendê-lo: pelo olfato (incenso e mirra), pela visão (uma estrela celeste), pelo som (um martelo de carpinteiro), pelo paladar (a última Ceia), e pelo tato (os açoites impetrados por Pilatos).

Para a sua fragrância pessoal, cada essência é particularmente decisiva, e é o que lhe dará um nome incomum, marcado pelo sangue do Filho de Deus. Ela não tem preço e foi preservada para a eternidade.

Que a fragrância celestial de sua vida se derrame como o vaso de unguento dispendioso derramado por Maria nos pés de Cristo antes de Sua morte – inconfundível para todos ao redor. 

Los aromas que flotan en el aire estático y húmedo de las salas del muestrario de una perfumería americana seducen a los clientes que transitan por las veredas del lado de afuera. Peritos curiosos pasan oliendo a lo largo de los envases desiguales expuestos en el mostrador, procurando el aroma perturbador que percibieron en la confusión aromática inicial.

Muy pocos tienen la oportunidad de seleccionar el nombre del perfume aclamado. Una gota de los aceites esenciales es colocada en la parte interna del brazo y los aceites se juntan con los elementos químicos de la piel. Luego, se mezclan las esencias de mejor aroma, de las cuales se preparan composiciones diferentes en gran variedad para crear así el aroma deseado por el cliente.

Nosotros, con frecuencia, reconocemos las fragancias populares. Sin embargo, cuando tú usas una fragancia que es particularmente tuya, puede ser que alguien pregunte: “¿Qué perfume tan peculiar es éste? No conozco esa fragancia”

Una fragancia totalmente nueva subió a las cortes celestiales hace dos mil años. El Padre sonrió satisfecho al sentir el impacto de lo que este nuevo aroma garantizaba para su Reino, por toda la eternidad. “Y andad en amor, como también Cristo nos amó, y se entregó a sí mismo por nosotros, ofrenda y sacrificio a Dios en olor fragante” (Efe. 5:2).

Cristo se tornó la fragancia personal que precedió a la resolución final del gran conflicto. La sustitución de la muerte de Cristo por nuestra muerte, y su resurrección asegurando la nuestra, se convirtieron en el punto central de la eternidad. La redención eterna para su descendencia valió cada momento doloroso.

Nunca entenderemos el total impacto de ese “fragrante sacrificio”. Para ayudarnos a entender con todos nuestros sentidos, Dios nos reveló sus planes de manera tal que pudiéramos comprenderlos: por el olfato (incienso y mirra), por la visión (una estrella celeste), por el sonido (un martillo de carpintero), por el paladar (la última Cena) y por el tacto (los azotes ordenados por Pilato).

Para tu fragancia personal, cada esencia resulta particularmente decisiva, y eso es lo que le dará un nombre particular, marcado por la sangre del Hijo de Dios. Esta no tiene precio y ha sido preservada para la eternidad.

Que la fragancia celestial de tu vida se derrame como el frasco de ungüento carísimo derramado por María en los pies de Cristo antes de su muerte (inconfundible para todos lo que estaban alrededor). 

LINDA HYDER FERRY É MÉDICA NO HOSPITAL DA UNIVERSIDADE DE LOMA LINDA E ENSINA MEDICINA PREVENTIVA E MEDICINA FAMILIAR NO PROGRAMA DE RESIDÊNCIA.

LINDA HYDER FERRY ES MÉDICA, TRABAJA EN EL HOSPITAL DE LA UNIVERSIDAD DE LOMA LINDA, Y ENSEÑA MEDICINA PREVENTIVA Y MEDICINA FAMILIAR EN EL PROGRAMA DE RESIDENCIA.

EN EL MES DE MAYO

LA IGLESIA ADVENTISTA IMPACTA

¡Prepárese, forme parte de esta misión!

8 de Mayo

Día de ayuno y oración

15 de Mayo

Impacto Esperanza - Distribución de 30 millones de revistas

16-22 de Mayo

Semana de la Familia

22 de Mayo

Hogares de Esperanza - Distribución del libro Tiempo de Esperanza

UN **DÍA** de
ESPERANZA

www.esperanzaweb.com
www.portaladventista.org

NO MÊS DE MAIO

A IGREJA ADVENTISTA IMPACTA

Prepare-se, faça parte desta missão.

8 de Maio

Dia de Oração e Jejum

15 de Maio

Impacto Esperança - Distribuição de 30 milhões de revistas

16-22 de Maio

Semana da Família

22 de Maio

Lares de Esperança - Distribuição do livro Tempo de Esperança

www.esperanca.com.br
www.portaladventista.org

UN **DIA** de
ESPERANÇA