

3º Trimestre 2009
3er Trimestre 2009

Revista da *Afam*

Área Feminina da Associação Ministerial
DIVISÃO SUL-AMERICANA

Área Femenina de la Asociación Ministerial
DIVISIÓN SUDAMERICANA

**PARA UMA VIDA
MAIS FELIZ**

**PARA UNA VIDA
MÁS FELIZ**

Leia mais: **Resiliência
na turbulência**

Lea más: **Resiliencia
en la turbulencia**

ÍNDICE

SEÇÕES/SECCIONES

- 3** Editorial
Wiliane S. Marroni
- 10** Para crianças
Tudo tem seu tempo
- 16** Notícias
União Centro-Oeste Brasileira
- 17** Perfil
Sonia Rigoli Santos
- 18** Pensando em você
Resiliência na turbulência
- 24** Nutrição
- 25** Humor
- 29** AFAM Responde



- 3** Editorial
Wiliane S. Marroni
- 11** Para los niños
Todo a su debido tiempo
- 16** Noticias
Unión Centro-Oeste Brasileña
- 17** Perfil
Sonia Rigoli Santos
- 20** Pensando en ti
Resiliencia en la turbulencia
- 24** Nutrición
- 25** Humor
- 29** AFAM Responde



ARTIGOS/ARTÍCULOS

- 4** Mensagem
Comunhão – Mais poder para cumprir a missão
- 6** Minha jornada
“Ebenézer”
- 8** Assuntos do coração
Meu jardim
- 9** Reflexão
Dez mandamentos para os pais
- 12** Comportamento
Para uma vida mais feliz
- 15** Para pensar
Atire a primeira flor
- 22** Vida espiritual
Aprendendo com Eliseu
- 26** Vida familiar
O que devo fazer primeiro?
- 30** Saúde
Alergias sazonais



- 5** Mensaje
Comunión – Más poder para cumplir la misión
- 7** Mi jornada
“Eben-ezer”
- 8** Temas del corazón
Mi jardín
- 9** Reflexión
Diez mandamientos para los padres
- 13** Comportamiento
Para una vida más feliz
- 15** Para pensar
Ofrece la primera flor
- 23** Vida espiritual
Aprendiendo con Eliseo
- 27** Vida familiar
¿Qué debo hacer primero?
- 31** Salud
Alergias estacionales



Revista Trimestral
Ano 9 – Nº 35 – Julho-Setembro de 2009
Año 9 – Nº 35 – Julio-Septiembre de 2009

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
Coordenación General AFAM-DSA
Wiliane Steiner Marroni

Secretária DSA/Secretaria DSA
Gláucia Meireles

Líderes da AFAM – Uniãoes Brasileiras
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 Norte Brasileira: Denise M. Lopes
União Sul Brasileira: Maria B. Quadrado

Líderes de AFAM – Uniones Hispanas
Unión Austral: Susana 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

Designer Gráfico
Vilma B. Piergentile

Capa
Fotos: Daniel de Oliveira/Jupiterimages– Stockxpert
Arte: Vilma B. Piergentile

Tiragem: 3.100 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.



Queridas amigas:

O ano já vai alto, as atividades da igreja, tanto local como mundialmente, estão a todo vapor, e tudo concorrendo para que a esperança do evangelho alcance as pessoas nos mais longínquos espaços da Terra.

Junto com a primavera que se aproxima, retratando as cores da natureza nos pincéis de Deus, continuam sendo enviadas ao mundo as mensagens de esperança, reflexos de lares de esperança, que transmitem misericórdia, alegria, certeza... e a verdadeira esperança.

Como parte do corpo ministerial, responsável por pregar, orientar, ensinar e revelar ao mundo a graça divina, deparamo-nos normalmente com as múltiplas atividades que envolvem a esposa do pastor, no lar, na igreja e no trabalho fora de casa que muitas realizam.

Neste número, a Revista *Afam* trata de vários aspectos, tanto do equilíbrio das ações, como das decisões sobre o que deve vir em primeiro lugar, diante das pressas e urgências que enfrentamos a todo momento.

Verdadeiramente, o otimismo, a persistência, ação, humildade e fé ajudam-nos a andar na plenitude do Espírito e a viver mais plenamente uma vida comprometida com Cristo e Sua missão.

Nossa palavra é também de estímulo e reconhecimento aos pais. Pais pastores que se dedicam de corpo e alma a seus filhos e aos filhos da igreja, como representantes de nosso Pai Celestial. Que Deus os abençoe com bênçãos redobradas e com a certeza da importância de sua missão.

E nós, como companheiras de ministério, como esposas e mães, vamos conservar firmes o brilho dos princípios cristãos e a nossa comunhão com Cristo, confiando que “o braço da Onipotência está estendido para nos levar avante, e sempre avante.” – *Obreiros Evangélicos*, p. 263. Afinal, todos fazemos parte da “Organização Mundial da Esperança”! 

El año ya está promediando, las actividades de la iglesia, tanto locales como mundiales, están a todo vapor y todo convergiendo para que la esperanza del evangelio alcance a las personas en los más distantes lugares de la tierra.

Junto con la primavera que se aproxima, para retratar los colores de la naturaleza con los pinceles de Dios, se continúan enviando a todo el mundo los mensajes de esperanza, reflejos de los hogares de esperanza, que transmiten misericordia, alegría, certeza... y la verdadera esperanza.

Como parte del cuerpo ministerial, responsable por predicar, orientar, enseñar y revelar al mundo la gracia divina, nos topamos, diariamente, con las múltiples actividades que involucran a las esposas de los pastores, en sus hogares, en la iglesia y en el trabajo fuera de casa, que muchas de ellas realizan.

En este número, la Revista de *Afam* trata varios aspectos, tanto del equilibrio de las acciones como de las decisiones sobre lo que debe ponerse en primer lugar, frente a los apuros y las urgencias que enfrentamos en todo momento.

Verdaderamente, el optimismo, la persistencia, acción, humildad y fe nos ayudan a andar en la plenitud del Espíritu, y a vivir más plenamente una vida comprometida con Cristo y su misión.

Nuestra palabra es también de estímulo y reconocimiento a los padres; padres pastores que se dedican de cuerpo y alma a sus hijos, y a los hijos de la iglesia, como representantes de nuestro Padre celestial. Que Dios los honre con redobradas bendiciones y con la certeza de la importancia de su misión.

Y nosotras, como compañeras de ministerio, como esposas y madres, vamos a conservar firme el brillo de los principios cristianos y nuestra comunión con Cristo, confiando en que “el brazo del Omnipotente está extendido para guiarnos hacia adelante y siempre hacia adelante” (*Obreros evangélicos*, p. 277). Afinal, ¡todos hacemos parte de la “Organización Mundial de la Esperanza”! 

COMUNHÃO MAIS PODER PARA CUMPRIR A MISSÃO

Bruno Raso

No livro de Atos, encontramos muitas referências à Igreja Cristã primitiva, que enfatizam as características dos primeiros crentes no Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo. No capítulo 9, verso 31, lemos o seguinte: “Assim, pois, a igreja em toda a Judeia, Galileia e Samaria, tinha paz, sendo edificada, e andando no temor do Senhor; e, pelo auxílio do Espírito Santo, se multiplicava.”

Hoje a igreja também necessita experimentar e produzir paz. Somos justificados pela fé no Senhor Jesus. A paz é o resultado de um relacionamento com Deus, de estarmos em harmonia com Ele e com os nossos semelhantes. É o resultado também de uma vida permanentemente ligada a Jesus, do derramamento da chuva do Espírito Santo, que causa uma profunda convicção do pecado e nos habilita de forma poderosa a crescer na santificação.

Minha prezada irmã no ministério, que você seja um instrumento de paz em seu lar, em sua igreja e na comunidade onde vive. A paz é indispensável sim, porém, não é o suficiente.

A igreja necessita também ser edificada, construída, fortalecida. A expressão edificar aparece com frequência no vocabulário de Paulo: “...edificados sobre o fundamento dos apóstolos e dos profetas, sendo o próprio Cristo Jesus a principal pedra da esquina” (Ef 2:20); “...vos encomendo a Deus e à palavra da Sua graça” (At 20:32); “E Ele deu uns como apóstolos, e outros como profetas, e outros como evangelistas, e outros como pastores e mestres, tendo em vista o aperfeiçoamento dos santos, para a obra do ministério, para edificação do corpo de Cristo” (Ef 4:11, 12).

Que você seja, querida irmã, um instrumento de Deus na edificação de Sua igreja. Vamos edificar a igreja de Cristo centralizados nEle e em Sua Palavra. Não temos tempo a perder. A igreja necessita de homens e mulheres que se movam, que andem em reverência, no temor e no respeito à presença do Senhor. Fazer isso significa correr com vantagem. Contamos com Suas promessas, Sua assistência, Sua companhia, com Suas forças e misericórdia renovadas, pois “novas são cada manhã” (Lm 3:23). Que você possa

se sentir permanentemente na presença do Senhor, animada, cuidada e guiada por Ele.

A igreja crescia e prosperava graças ao poder do Espírito Santo. Os crentes eram estimulados e dirigidos por Ele e sob Sua influência. Como resultado desse alto nível espiritual da igreja, o número de membros aumentou grandemente e também o número de congregações. É o que sempre acontece. A profunda vida espiritual do cristão dará como fruto a salvação de outros também. É a comunhão em favor do cumprimento da missão.

Recentemente, o mundo foi atacado pela popularmente denominada “gripe suína”, ou o vírus “A”. Medo, enfermidade e morte foram apenas alguns dos seus resultados. A Organização Mundial de Saúde (OMS) tomou duas medidas para enfrentar a doença: a prevenção e a cura através do medicamento correspondente. Nosso mundo também sofre o ataque de um outro “vírus”, o “P” – o vírus do pecado. Da mesma forma, ele produz medo, enfermidade e morte. No entanto, a “Organização Mundial da Esperança”, que é a Igreja, pela graça de Deus, é a depositária de um poderoso antídoto contra o “vírus P” – a comunhão com Deus, como meio de prevenção, e a missão da igreja para curar.

Que Jesus cure nossa “gripe P”, e, assim, em comunhão com Ele, possamos cumprir nossa missão sendo instrumentos poderosos, que produzam crentes e igrejas que vivam em paz, igrejas edificadas, igrejas andando no temor do senhor, multiplicadas e fortalecidas pelo Espírito Santo para curar a “gripe P” de todos e erradicar definitivamente esse mal.

Prezada irmã no ministério, aceite o nosso reconhecimento pelo trabalho que você realiza no lar, na igreja e na comunidade. O senhor conta com você, e nós também. Que o Senhor Deus renove as suas forças e a abençoe, juntamente com o esposo e os filhos, como parte da equipe ministerial que são. Porque apenas um pouco, “um pouquinho mais” e iremos compartilhar a eternidade com Jesus! 

O PASTOR BRUNO RASO É SECRETÁRIO MINISTERIAL DA DIVISÃO SUL-AMERICANA.

COMUNIÓN

MÁS PODER PARA CUMPLIR LA MISIÓN

Pastor Bruno A. Raso

En el libro de Hechos de los apóstoles, encontramos muchas referencias a la iglesia cristiana primitiva que señalan las características de los primeros creyentes en el evangelio de Jesucristo. En Hechos 9:31, podemos leer lo siguiente: “Entonces las iglesias de toda Judea, Galilea y Samaria, disfrutaban de paz; eran edificadas y andaban en la reverencia del Señor. Y alentadas por el Espíritu Santo se multiplicaban”.

Hoy la iglesia también necesita experimentar y producir paz. Somos justificados por la fe en nuestro Señor Jesucristo. La paz es el resultado de una relación con Dios, de estar bien con él y con los demás. La paz es el resultado de una vida suplicante, que nos vincule permanentemente con Jesús. La paz es el resultado de la lluvia del Espíritu Santo, que produce una profunda convicción de pecado y que nos habilita poderosamente para crecer en la santificación.

Apreciada hermana en el ministerio, sea usted un instrumento de paz en su hogar, en su iglesia y en su comunidad. La paz es indispensable pero insuficiente. La iglesia necesita ser edificada, construida, fortalecida. La expresión edificar aparece con frecuencia en el vocabulario de Pablo: “Edificados sobre el fundamento de los apóstoles y profetas siendo la principal piedra del ángulo Jesucristo mismo” (Efe. 2:20), sobreedificados en Dios y la palabra de su gracia (Hech. 20:32), él constituyó, en la iglesia, a apóstoles, profetas, evangelistas, pastores y maestros a fin de perfeccionar a los santos para la obra del ministerio, para la edificación del cuerpo de Cristo. (Efe. 4:11, 12.)

Que usted querida hermana, sea un instrumento de Dios en la edificación de su iglesia. Vamos a edificar a la iglesia del Señor, centrados en él y en su Palabra. No tenemos tiempo para perder. La iglesia necesita hombres y mujeres que se muevan, que anden con reverencia, en el temor, en el respeto, en la presencia del Señor. Hacerlo así significa correr con ventaja. Contamos con sus promesas, su asistencia, su compañía, y con fuerzas y misericordia renovadas, hechas nuevas cada mañana. Que puedas sentirte permanentemente en la presencia del Señor; animada, cuidada y guiada por él.

La iglesia crecía y prosperaba gracias al poder del Espíritu Santo. Los creyentes eran estimulados y conducidos por él y bajo su influencia. Como resultado de este alto estado espiritual de la iglesia, aumentó el número de miembros y también el de las congregaciones. Así sucede siempre. La profunda vida espiritual del cristiano dará como fruto la salvación de otros también. Comunión para cumplir con la misión.

El mundo fue atacado últimamente por la gripe que, popularmente, se denomina porcina o virus A. Miedo, enfermedad y muer-

te fueron solo algunos de los resultados. La Organización Mundial de la Salud consideró dos medidas para contrarrestarla: la prevención y la curación por medio de la correspondiente medicina. Nuestro mundo sufre el ataque de otro “virus”, el P, el virus del pecado. También produce miedo, enfermedad y muerte. Pero la organización mundial de la esperanza, que es la iglesia, ha sido depositaria, por la gracia de Dios, de un poderoso antídoto contra el virus del pecado: la comunión con Dios, para prevenir; y la misión de la iglesia, para curar.

Que Jesús cure nuestra “gripe” y, en comunión con él, podamos cumplir nuestra misión, siendo instrumentos que produzcan creyentes e iglesias en paz, iglesias edificadas, iglesias que andan en el temor del Señor, multiplicadas y fortalecidas por el Espíritu Santo, para curar la gripe de todos y erradicar definitivamente el virus del mal.

Querida hermana en el ministerio, muchas gracias por el trabajo que realizas en tu hogar, en la iglesia y en la comunidad. El Señor cuenta contigo y nosotros también. Dios renueve tus fuerzas y te bendiga junto a tu esposo, a tus hijos y a tu familia, en este equipo ministerial, porque solo un poco, un poquito más, y compartiremos la eternidad con Jesús. 

EL PASTOR BRUNO A. RASO ES SECRETARIO MINISTERIAL DE LA DIVISIÓN SUDAMERICANA.

“EBENÉZER”

Eny G. Sarli

Em 1945, quando meu esposo, Wilson, foi para o Colégio Adventista Brasileiro, hoje Unasp – Campus 1, seu grande objetivo era fazer Teologia e se tornar um pastor.

Nós nos casamos em meados de 1955, quando ele ainda cursava o último ano de Teologia. Como acontece com todos os formandos, estávamos ansiosos por receber um chamado. Dialogando sobre esse assunto, eu lhe disse: “Quando chegar um chamado às suas mãos, não precisa deixar a resposta para depois que falar comigo. Pode dar a resposta na hora. ‘Aonde você for, irei eu’. Se Deus quiser que a gente vá para um determinado lugar, Ele irá conosco. Ele nos protegerá e nos dará a vitória.”

No final daquele ano, recebemos o tão almejado chamado, e ele começou a trabalhar como obreiro bíblico numa série de conferências dirigida pelo saudoso pastor Geraldo G. de Oliveira, na cidade de São Carlos, no Brasil.

Naquele mesmo ano, recebeu ainda dois outros chamados para outras áreas. Agradecemos sensibilizados a esses convites, certos de que o nosso objetivo sempre foi trabalhar na Vinha do Senhor.

Como companheira de ministério, fui obreira bíblica nas conferências que meu esposo dirigia e guardo muitas recordações do trabalho realizado. Vez por outra, o Senhor ainda tem-me surpreendido com o encontro de pessoas a quem dei estudos. São as alegrias que temos aqui e um prenúncio daquelas que teremos ao encontrar no Céu aqueles que encaminhamos a Jesus. Trabalhei também por muitos anos como professora e orientadora educacional. Foram anos de lutas, mas também de muitas bênçãos e crescimento.

Um ponto marcante na minha vida foi a criação da cartilha *Este Mundo Maravilhoso*, na década de oitenta, quando a Casa Publicadora Brasileira deu início à produção dos livros didáticos. De lá para cá, os livros didáticos da CPB alcançaram todo o Brasil e são hoje uma referência na área educacional.

Agora, um pouco da minha vida pessoal...

Desde a adolescência, estresse, menopausa, TPM e depressão eram palavras praticamente desconhecidas para mim e pouco fizeram parte da minha jornada. Cheguei então à conclusão de que fui uma mulher mais feliz que as outras.

Quanto à depressão, não entendia muito bem, mas achava ser de origem psicológica até o dia em que ela bateu em minha porta.

Alguns meses após o acidente de que fomos vítimas, e no qual veio a falecer a nossa querida filha Winie, durante o período de recuperação das sete fraturas que sofri, comecei a me sentir muito mal. Um estado de angústia, medo e insegurança se apoderaram de mim.

Procurei ajuda médica, mas o problema continuava. E, para completar, parecia que as minhas angustiosas orações não eram atendidas. E eu precisava tanto de ajuda!...

Como não sentia nenhuma resposta às minhas orações, passei a orar de outra maneira: Pedi mentalmente ao Senhor que me mostrasse se as minhas orações estavam sendo ouvidas, atendendo a um pedido corriqueiro da vida doméstica. E Ele me atendeu. Senti então que havia esperanças para mim.

Meu esposo me levou para um pequeno sítio, imaginando que talvez o contato com a natureza me fizesse bem. Em algum momento naquela noite, consegui dormir e sonhei. Parecia-me que o próprio Senhor Jesus veio me consolar: “Você quer se livrar dessa angústia? Então cante!” E eu comecei a cantar.

Ao voltar para casa, procurei o regente do coral da igreja e lhe disse que precisava cantar. Não que o coral precisasse de mim, mas que eu é que precisava do coral. Cantei por mais de um ano, e a depressão desapareceu. Chegou então o momento em que a minha voz disse que bastava.

Continuo cantando, sim... Mas canto bem baixinho quando caminho, enquanto trabalho... Em qualquer momento do dia, continuo cantando. Sei que o meu louvor é bastante defeituoso e até desafinado, mas os anjos misturam ao meu, o seu louvor, e sei que ele é aceito por Deus.

Nos 47 anos de nosso ministério, desde aquele chamado em 1955, reconhecemos que o nosso trabalho não foi perfeito, pois somos humanos e, como tal, sujeitos a falhas. Temos, porém, a certeza de que Deus aceitou os nossos esforços e os completou com a Sua graça, ao cumprirmos a missão que nos confiou, em cada distrito, em cada instituição onde servimos. Hoje, podemos dizer como o profeta Samuel: “Ebenézer. Até aqui nos ajudou o Senhor!” 

ENY GARCIA SARLI É ESPOSA DE PASTOR E OBREIRA JUBILADA. É TAMBÉM AUTORA DE VÁRIOS LIVROS DIDÁTICOS. MORA COM O ESPOSO, PASTOR WILSON SARLI, EM TATUI, SP, NO BRASIL.

“EBEN-EZER”

Eny G. Sarli

En 1945, cuando mi esposo, Wilson, fue al Colegio Adventista Brasileño, actualmente UNASP – Campus 1, su gran objetivo era estudiar Teología y convertirse en pastor.

Nosotros nos casamos a mediados de 1955, cuando él todavía estaba cursando el último año de Teología. Como sucede con todos los recién recibidos, estábamos ansiosos por recibir un llamado. Dialogando sobre ese asunto, yo le dije: “Cuando llegue un llamado a tus manos, no necesitas dejar la respuesta para después de hablar conmigo. Puedes dar la respuesta en el momento. ‘Donde tú vayas, iré yo’. Si Dios quiere que vayamos a un determinado lugar, él irá con nosotros. Él nos protegerá y nos dará la victoria”.

Al final de aquel año, recibimos el tan deseado llamado, y él comenzó a trabajar como obrero bíblico en una serie de conferencias dirigidas por el recordado pastor Geraldo G. de Oliveira, en la ciudad de San Carlos, República del Brasil.

En aquel mismo año, recibí todavía dos llamados más. Agradecemos con sentimiento al declinar aquellas invitaciones, convencidos de que nuestro objetivo siempre fue trabajar en la Viña del Señor.

Como compañera en el ministerio, fui obrera bíblica en las conferencias que mi esposo dirigía y guardo muchos recuerdos del trabajo realizado. De vez en cuando, el Señor aún me sorprende permitiendo que me encuentre con algunas personas a las que les di estudios bíblicos. Esas son las alegrías que tenemos aquí y un preanuncio de aquellas que tendremos en el cielo, al encontrarnos con aquellos que guiamos hacia Jesús.

Trabajé también durante muchos años como profesora y orientadora educacional. Fueron años de luchas, pero también de muchas bendiciones y crecimiento.

Un momento destacado en mi vida fue la creación de la cartilla *Este mundo maravilloso*, en la década de 1980, cuando la Casa Publicadora

Brasileña dio inicio a la publicación de los libros didácticos. Desde ese momento hasta la actualidad, los libros didácticos de la CPB llegaron a todo el Brasil y son, hoy en día, una referencia en el área educacional.

Ahora, entonces, un poco de mi vida personal...

Desde mi adolescencia, estrés, menopausia, SPM y depresión eran palabras prácticamente desconocidas para mí y casi no formaron parte de mi vida. Llegué, entonces, a la conclusión de que yo era una mujer más feliz que otras.

Con relación a la depresión, no la entendía muy bien, pero pensaba que era de origen psicológico, hasta el día que ella golpeó en mi puerta.

Algunos meses después de ser víctimas de un accidente, en el que falleció nuestra querida hija Winie, y durante el período de recuperación de las siete fracturas que sufrí, comencé a sentirme muy mal. Un estado de angustia, miedo e inseguridad se apoderaron de mí. Busqué ayuda médica, pero los problemas continuaban. Y, para completar el cuadro, parecía que mis angustiosas oraciones no eran respondidas. ¡Y yo necesitaba tanto de ayuda!...

Como no sentía ninguna respuesta a mis oraciones, comencé a orar de otra manera: le pedía mentalmente al Señor que me mostrara, de alguna manera, que mis oraciones estaban siendo escuchadas, atendiendo a un pedido cotidiano de mi vida doméstica. Y él me respondió. Sentí, entonces, que había esperanza para mí.

Mi esposo me llevó a una pequeña hacienda, imaginando que, tal vez, el contacto con la naturaleza me haría bien. En algún momento, en ese lugar, durante la noche, conseguí dormirme y soñé. Parecía que el mismo Señor venía a consolarme: “¿Quieres tú librarte de esa angustia? ¡Entonces, canta!” Y yo comencé a cantar.

Al volver a casa, busqué al director del coro de la iglesia y le dije que yo necesitaba cantar en el coro. No era que el coro necesitara de mí, sino que yo necesitaba del coro. Canté durante más de un año, y la depresión desapareció. Llegó, sin embargo, la hora en la que mi voz dijo que ya era suficiente.

Ahora continúo cantando... canto bien bajito, cuando camino; canto cuando trabajo. En cualquier momento del día, continúo cantando. Sé que aun mi mejor alabanza es bastante defectuosa y hasta desafinada, pero los ángeles mezclan, junto con la mía, su propia alabanza, y sé que entonces resulta aceptada por Dios.

En los 47 años de nuestro ministerio, desde aquel llamado en 1955, reconocemos que nuestro trabajo no fue perfecto, porque somos humanos y, como tales, sujetos a fallas. Tenemos, sin embargo, la certeza de que Dios aceptó nuestros esfuerzos y los completó con su gracia, cuando cumplimos la misión que nos confió en cada distrito y en cada institución en los que servimos. Hoy podemos decir, como el profeta Samuel: “Eben-ezer. ¡Hasta aquí nos ayudó el Señor!” 

ENY GARCIA SARLI ES ESPOSA DE PASTOR Y OBRERA JUBILADA. TAMBIÉN ES AUTORA DE VARIOS LIBROS DIDÁCTICOS. VIVE CON SU ESPOSO, EL PASTOR WILSON SARLI, EN TATUI, SAN PABLO, REP. DEL BRASIL.

MEU JARDIM

“O Senhor fartará a tua alma...; serás como um jardim regado” (Isaías 58:11).

Otra vez me propus a fazer um jardim. Isso sempre acontece na primavera. Não que eu tenha tido já remotamente um jardim florido e saudável, mas ainda cultivo um desejo dominante de fazer qualquer coisa crescer. Resolvi então ler um pouco mais sobre o assunto – além do que aquilo que aparece nos envelopes de sementes.

Li um artigo sobre um jardineiro especialista na Inglaterra. Talentoso em horticultura, ele disse que podar e arrancar ervas daninhas é muito importante porque um jardim é o equilíbrio resultante entre plantas que devem ter a liberdade de crescer e se espalhar livremente, e aquelas que precisam ser estritamente controladas. Ahhh...

Minha personalidade me lembra um jardim. Tenho ervas daninhas, rosas e um bocado de espinhos. Há pedras no solo e velhas raízes deixadas por aquele que em outros tempos foi o jardineiro aqui. Agora, porém, um novo Jardineiro trabalha em mim, e confio em Sua tarefa de transformar essa aridez toda em uma bela plantação.

Às vezes, fico impaciente e quero ser perfeita *agora* – especialmente quando alguém a quem amo espera encontrar frutos em mim e só encontra folhas. Mas o Jardineiro-Mor sabe o que está fazendo. Leva tempo. Ele tira as pedras daqui e dali, arranca raízes, amacia a terra, planta mais sementes, remove as ervas daninhas, corta ramos mortos, fertiliza e faz todas as coisas que como Jardineiro-Mestre costuma fazer. Quando sou paciente e me concentro em meu progresso até aqui, em vez de preocupar-me com o quanto ainda falta, posso ver que, estação após estação, aparecem mais rosas e diminuem os espinhos.

Consola-me o pensamento de que o grande Jardineiro é muito mais paciente do que eu e Ele já sabe como serei quando o trabalho de jardinagem terminar. Ele sabe que embaixo deste solo rochoso e cheio de ervas daninhas existe um coração que aguarda produzir as flores do amor de Jesus. Afinal de contas, fui eu que pedi que Ele assumisse o trabalho. E todos os dias, antes de tomar o ancinho e a enxada, Ele procura saber se estou pronta para permitir-Lhe que continue o trabalho. Peço-Lhe que desbaste e arranque, mesmo que doa. Essa é a minha parte. Ele faz o resto. E depois, Ele derrama o brilho do Seu amor e faz chover sobre mim o Seu Santo Espírito.

A melhor parte é que depois de fazer o trabalho todo, e depois de eu produzir a safra que Ele mesmo cultivou, o Jardineiro vai dizer para mim: “Bem está...”

Aguardo com ansiedade o momento de oferecer-Lhe o produto da colheita desse meu jardim! 🌹

MI JARDÍN

“Jehová te pastoreará siempre, y en las sequías saciará tu alma... y serás como huerto de riego...” (Isaías 58:11).

Un tiempo atrás, me propuse hacer un jardín. Eso siempre sucede en primavera. No es que yo ya haya tenido, ni remotamente, un jardín florido y saludable; pero aún cultivo un deseo dominante de hacer que cualquier cosa crezca. Resolví entonces leer un poco sobre el asunto, un poco más de lo que aparece en los sobres de las semillas.

Leí un artículo acerca de un jardinero especialista, en Inglaterra. Siendo talentoso en horticultura, él dijo que podar y arrancar las hierbas dañinas era muy importante, porque un jardín es el equilibrio resultante entre las plantas que deben tener la libertad de crecer y extenderse libremente, y aquellas que necesitan ser estrictamente controladas.

Ahhhh... mi personalidad me recuerda a un jardín. Tengo hierbas dañinas, rosas y una porción de espinas. Hay piedras en el suelo y viejas raíces dejadas por aquel que, en otro tiempo, fue el jardineiro allí. Sin embargo, un nuevo Jardinero trabaja en mí, y confío en su tarea de transformar toda esta aridez en una bella plantación.

A veces, me pongo impaciente y quiero ser perfecta *ahora*, especialmente cuando alguien a quien amo espera encontrar frutos en mí y solamente encuentra hojas. Pero, el Jardinero mayor sabe lo que está haciendo. Lleva tiempo. Él saca las piedras de aquí y de allí, arranca raíces, ablanda la tierra, planta más semillas, remueve las hierbas dañinas, corta las ramas muertas, fertiliza y hace todas las cosas que, como maestro jardinero, acostumbra hacer. Cuando soy paciente y me concentro en mi progreso hasta aquí, en vez de preocuparme por cuánto aún que falta, puedo ver que, estación tras estación, aparecen más rosas y disminuyen las espinas.

Me consuela el pensamiento de que el gran Jardinero es mucho más paciente que yo y él ya sabe cómo seré cuando el trabajo de jardinería termine. Él sabe que, por debajo de este suelo rocoso y lleno de hierbas dañinas, existe un corazón que está aguardando para producir las flores del amor de Jesús. A fin de cuentas, fui yo la que le pedí a él que asumiera el trabajo. Y, todos los días, antes de usar el rastrillo y la azada, él investiga a fin de ver si yo estoy lista para permitirle que continúe con el trabajo. Le pido que desbaste y arranque, aun cuando vaya a doler. Esta es mi parte. Él realiza el resto. Y, después, él brilla sobre mí con su amor y hace llover sobre mí su Espíritu.

La mejor parte es que, después de hacer todo el trabajo, y después de que yo produzca los frutos que él mismo cultivó, el Jardinero me va a decir: “Bien hecho...”

¡Aguardo con ansiedad el momento de ofrecerle el producto de la cosecha de mi jardín! 🌹

Dez mandamentos para os pais

1. Um pai deve viver de tal forma que possa transmitir a seus filhos um corpo forte e saudável.
2. Um pai deve ser o líder em seu lar e modelar em sua própria vida a lei do amor e da justiça de Deus.
3. Um pai deve preservar o amor pela mãe de seus filhos e promover o amor entre os filhos.
4. Um pai não deve ensinar apenas por preceito, mas também pelo exemplo pessoal.
5. Um pai deve viver de forma tão proposital para agradar e servir a Deus, que inspire o mesmo zelo em seus filhos.
6. Um pai procura inspirar e desenvolver o potencial de cada filho ao máximo possível, a fim de que eles sejam uma bênção a seus semelhantes e vivam para a glória de Deus.
7. Um pai provê e participa de diversões, liderando a família nos divertimentos e brincadeiras saudáveis.
8. Um pai promove e lidera o culto familiar, desenvolvendo nos filhos confiança e fé na Palavra de Deus.
9. Um pai dá seu exemplo ao viver uma vida de oração e participar juntamente com a esposa das programações da igreja.
10. Um pai tem como primeiro objetivo apresentar cada filho a Jesus, como herança do Senhor, preparando-os para viverem aqui na Terra e qualificá-los para vida eterna e para a reunião do círculo familiar completo lá no Céu. 🏡

KIDS' MINISTRY IDEAS.

Diez mandamientos para los padres

1. Un padre debe vivir de tal forma que pueda transmitir a sus hijos un cuerpo fuerte y saludable.
2. Un padre debe ser el líder en su hogar, y modelar en su propia vida la ley del amor y de la justicia de Dios.
3. Un padre debe preservar el amor por la madre de sus hijos y promover el amor entre los hijos.
4. Un padre no debe enseñar solamente por precepto sino también por el ejemplo personal.
5. Un padre debe vivir de tal forma que sea su propósito agradar y servir a Dios, de manera tal que inspire el mismo celo en sus hijos.
6. Un padre debe procurar inspirar y desarrollar el potencial de sus hijos al máximo posible, a fin de que ellos sean una bendición para sus semejantes y vivan para la gloria de Dios.
7. Un padre debe proveer y participar en diversiones, liderando a la familia en los entretenimientos y los juegos saludables.
8. Un padre debe promover y liderar el culto familiar, desarrollando en los hijos confianza y fe en la Palabra de Dios.
9. Un padre debe dar el ejemplo al vivir una vida de oración y participar, juntamente con su esposa, en las programaciones de la iglesia.
10. Un padre debe tener como primer objetivo el presentar a sus hijos a Jesús, como herencia del Señor, preparándolos para vivir aquí en la tierra, y calificándolos para la vida eterna y para la reunión del círculo familiar completo en el cielo. 🏡

KIDS' MINISTRY IDEAS.

A paternidade que enche o coração de alegria é aquela cujo amor se traduz no carinho, na atenção, nos cuidados e na responsabilidade moral – isso é o que faz do PAI o grande herói da vida! “Pais, que o sol do amor, da alegria, do feliz contentamento penetre vosso coração, e que sua doce e alentadora influência domine em vosso lar.” – *Ciência do Bom Viver*, p. 387.



La paternidad que inunda el corazón de alegría es aquella cuyo amor se traduce en el cariño, en la atención, en los cuidados y en la responsabilidad moral; jeso es lo que hace del PADRE, el gran héroe de la vida! “Padres, permitid que el sol del amor, la alegría y un feliz contentamiento penetre en vuestro corazón, y dejad que su dulce influencia impregne el hogar” (*El hogar cristiano*, p. 386).



Naquela tarde, reguei e cuidei da planta, mas, quando fui vê-la no dia seguinte, fiquei muito triste ao perceber que estava mur-

Embora fosse bem pequena ainda, essa foi uma lição que ficou para sempre em minha mente. Papai relacionou as verdades da Palavra de Deus com os fatos do dia a dia: “Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do Céu”, conforme disse o sábio Salomão. 🙏

Descubra o verso bíblico escrevendo a letra que corresponde a cada fruta:

A =  Á =  E =  Ê =  I =  O =  U =  D = 

F =  H =  M =  N =  P =  Q =  R =  S = 

T =  V =  Z = 



Yo estaba tan feliz que ni siquiera me percaté de la sonrisa inteligente de mi papá.

Aunque era todavía muy pequeña, esa fue una lección que se quedó para siempre en mi mente. Mi papá relacionó las verdades de la Palabra de Dios con los hechos de la cotidianidad. De acuerdo con lo que dijo el sabio Salomón, “todo tiene su tiempo determinado, y hay tiempo para todo propósito debajo del cielo”. 🌿

Revista da Afam 11

PARA UMA VIDA MAIS FELIZ



Ellen Missah

Algumas pessoas são capazes de processar suas emoções rapidamente, deixando para trás seus sentimentos negativos, desapontamentos, raiva ou tristezas. Outras processam seus sentimentos mais lentamente e as impressões negativas permanecem com elas por longo tempo, influenciando seus pensamentos e emoções, o que muitas vezes pode levar à depressão.

Em uma pesquisa realizada pela Internet sobre o que as pessoas achavam ser o verdadeiro propósito de sua vida, 87% dos participantes declararam que *o objetivo da sua vida é ser feliz*.

Isso é o que todos mais desejam. As pessoas anseiam pela felicidade, buscam a felicidade, desejam a felicidade. Ninguém quer viver uma vida miserável e insípida.

Você se sente feliz se alguém que você ama muito está seria-

mente doente? Você fica feliz se alguém fere os seus sentimentos? Você se sente bem quando tem muitas contas a pagar? E quanto à perda de um ente querido?

A resposta mais plausível é que você não tem alegria alguma em situações como essas. No entanto, permita-me dizer-lhe que, para uma pessoa ser equilibrada e feliz, não depende tanto das circunstâncias, mas das suas atitudes diante das circunstâncias.

O que isso quer dizer? Que felicidade não tem a ver com o que acontece conosco, mas com a nossa habilidade de aceitar que todas as coisas e todas as circunstâncias – boas ou más – venham a ocorrer em nossa vida.

Ouvi certa vez de um pastor que a felicidade é algo que vem e vai. Depende de onde a colocamos. Sim, é verdade, mas podemos fazer com que ela permaneça conosco por meio de boas escolhas e boas decisões. O equilíbrio nessas escolhas e decisões é, pois, a chave para viver uma vida mais prazerosa e feliz.

Dentre as várias atitudes que nos fazem viver uma vida mais equilibrada, há cinco delas que são especialmente marcantes para todos nós:



1. Reconhecer e apreciar o que tem. Não encontraremos equilíbrio e felicidade vivendo uma luta constante para conseguir algo que não temos. Isso gera desequilíbrio e ansiedade. Assim, aprecie as coisas que possui, agradeça e louve a Deus pelo que tem. Essa atitude traz felicidade à nossa vida. “Louvai ao Senhor. Louvai ao Senhor, porque Ele é bom; porque a Sua benignidade dura para sempre” (Salmo 106:1).



2. Viver contente com o que tem. Lembre-se, sucesso é ter e alcançar o que desejamos, mas felicidade é estar contente com o que temos. De acordo com o que alimenta a indústria propagandista, as pessoas sempre querem e acham que precisam ganhar cada vez mais. Mas, para gozar a verdadeira felicidade, o importante é estarmos satisfeitos com o que temos. 1 Timóteo 6:6 nos diz: “...e, de fato, é grande fonte de lucro a piedade com o contentamento.”



3. Alegurar-se com o que tem. Não é o quanto temos que faz a nossa felicidade, mas o quanto nos alegamos com as coisas que temos. Podemos ter muitas coisas, mas se não tivermos prazer nelas, de nada valem. Por outro lado, mesmo que tenhamos pouco,

mas nos alegramos com esse pouco, estaremos felizes.



4. Gostar do que faz. A felicidade não vem de fazer apenas o que gostamos, mas de gostar do que fazemos. Ter prazer nas realizações, por pequenas que sejam, traz-nos grande felicidade. Não importa o local onde trabalhamos, o importante é ter prazer, ter alegria e contentamento em fazer o que nos foi colocado à mão.



5. Não se queixar. Pessoas que vivem reclamando e se queixando perdem a alegria da vida, e junto com ela a sua felicidade. Desde que se levantam, há sempre um motivo para queixar-se. Ao se deitarem, já se queixam sobre o que poderá ser ruim amanhã... Se reclamamos sempre, não vemos o prazer das coisas e a felicidade à nossa porta.

Essas são as ESCOLHAS DE ATITUDES que podemos ter para manter o equilíbrio e a felicidade em nossa vida.

E a minha última pergunta: É possível manter uma vida feliz e equilibrada todo o tempo, a despeito de circunstâncias desfavoráveis? Lembre-se:

- Ser feliz todo o tempo não significa que coisas ruins não nos aconteçam.
- Ser feliz todo o tempo significa ser capaz de administrar as situações desfavoráveis que nos acontecem e não permitir que elas nos enfraqueçam e desanimem.
- Ser feliz todo o tempo significa não permitirmos que uma situação ou uma pessoa nos faça infelizes.
- Ser feliz todo o tempo significa que estamos fazendo da felicidade uma decisão e uma escolha – todo o tempo.

Portanto, é possível ser feliz todo o tempo. É possível manter nossas emoções equilibradas todo o tempo.

Termo dizendo-lhe que a maior felicidade é manter nossa vida centralizada em Jesus. Essa é a principal e melhor escolha que podemos fazer, pois Jesus é a fonte da verdadeira felicidade. Permaneça nEle todo o tempo, onde quer que for, e então desfrutará a felicidade que almeja em todos os seus passos, todo o dia, em todo o tempo.

Vamos escolher a felicidade hoje! 

EXTRAÍDO DO DEVOCIONAL APRESENTADO POR ELLEN MISSAH DURANTE A SEMANA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A MULHER, REALIZADA EM 2007 NA SEDE MUNDIAL DA IGREJA ADVENTISTA, EM SILVER SPRING, MD, NOS EUA.

PARA UNA VIDA MÁS FELIZ

Ellen Missah

Algunas personas son capaces de procesar sus emociones rápidamente, dejando atrás sus sentimientos negativos, sus desilusiones, sus rabias o sus tristezas. Otras procesan sus sentimientos más lentamente, y las impresiones negativas permanecen en ellas por largo tiempo, influyendo en sus pensamientos y en sus emociones, lo que muchas veces las puede conducir a la depresión.

En una investigación realizada por Internet sobre lo que las personas creían que debía ser el verdadero propósito de su vida, el 87% de los participantes declaró que *el propósito de su vida era ser feliz*.

Esto es lo que más desean todas las personas. Las personas anhelan la felicidad, buscan la felicidad, desean la felicidad. Nadie quiere vivir una vida miserable e insípida.

¿Te sentirías feliz si alguien a quien tú amas mucho estuviera seriamente enfermo? ¿Estarías feliz si alguien hiriera tus sentimientos? ¿Te sientes bien cuando tienes muchas cuentas para pagar? ¿Y cuando pierdes a un ser querido?

La respuesta más plausible sería que tú no sientes ninguna alegría en situaciones como esas. Mientras tanto, permíteme decirte que el hecho de que una persona sea equilibrada y feliz no depende tanto de las circunstancias sino de sus actitudes frente a ellas.

¿Qué quiere decir esto? Que la felicidad no tiene que ver con lo que nos sucede a nosotros, sino con nuestra habilidad para aceptar que todas las cosas y todas las circunstancias (buenas o malas) pueden ocurrir en nuestras vidas.

Cierta vez, oí decir a un pastor que la felicidad es algo que viene y que va, dependiendo de dónde la coloquemos. Sí, es verdad; sin embargo, podemos hacer que ella permanezca con nosotros por medio de buenas o malas elecciones.

El equilibrio en estas elecciones y decisiones es, entonces, la clave para vivir una vida más feliz y placentera.

Entre las variadas actitudes que nos hacen vivir una vida más equilibrada y feliz, hay cinco que son decididamente importantes en la vida de las personas:

 **1. Reconocer y apreciar lo que se tiene.** No encontraremos el equilibrio y la felicidad viviendo una lucha constante por conseguir algo que no tenemos. Esto genera desequilibrio y ansiedad. Entonces, aprecia las cosas que posees, agradece y alaba a Dios por lo que tienes. Esta actitud trae la felicidad a nuestras vidas. “Aleluya. Alabad a Jehová, porque él es bueno; porque para siempre es su misericordia” (Sal. 106:1).

 **2. Vivir contento con lo que se tiene.** Acuérdate, el éxito es tener y alcanzar lo que deseamos, pero la felicidad es estar contento con lo que tenemos. De acuerdo con lo que fomenta la industria propagandística, las personas siempre quieren y piensan que deberían ganar cada vez más. Sin embargo, para gozar de la verdadera felicidad, lo importante es estar satisfecho con lo que tenemos. 1 Timoteo 6:6 nos dice: “Pero gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento”.

 **3. Alegrarse con lo que se tiene.** No es cuánto tenemos lo que nos da nuestra felicidad, sino cuánto nos alegramos con las cosas que poseemos. Podemos tener muchas cosas; pero, si no nos diera placer el tenerlas, de nada valen. Por otro lado, aun teniendo poco, si nos alegramos con ese poco, estaremos felices.

 **4. Disfrutar de lo que hace.** La felicidad no viene de hacer solamente lo que nos gusta, sino de que nos guste lo que hacemos. Encontrar placer en las realizaciones, por pequeñas que sean, nos trae gran felicidad. No importa el lugar donde trabajamos; lo importante es tener placer, tener alegría y contentamiento en hacer lo que nos fue provisto para realizar.

 **5. No quejarse.** Las personas que viven rezongando y quejándose pierden la alegría de la vida y, junto con esta, su felicidad. Desde el momento en que se levantan, siempre encuentran un motivo

para quejarse. Al acostarse, ya se quejan acerca de las cosas malas que pueden suceder mañana... Si rezongamos siempre, no vemos el placer de las cosas ni la felicidad, que está a nuestra puerta.

Estas son las ELECCIONES DE ACTITUDES que podemos tener a fin de mantener el equilibrio y la felicidad en nuestra vida.

Y esta es mi última pregunta: ¿Es posible mantener una vida feliz y equilibrada todo el tiempo, aun a despecho de las circunstancias desfavorables? Acuérdate:

- Ser feliz todo el tiempo no significa que las cosas malas no nos sucedan.

- Ser feliz todo el tiempo significa ser capaz de administrar las situaciones desfavorables que nos suceden, y no permitir que ellas nos debiliten y desanimen.

- Ser feliz todo el tiempo significa no permitirnos que una situación o una persona nos hagan sentir infelices.

- Ser feliz todo el tiempo significa que estamos haciendo, de la felicidad, una decisión y una elección todo el tiempo.

Por lo tanto, es posible ser feliz todo el tiempo. Es posible mantener nuestras emociones equilibradas todo el tiempo.

Termino diciéndote que la mayor felicidad es mantener nuestra vida centralizada en Jesús. Esta es la principal y mejor elección que podemos hacer, pues Jesús es la fuente de la verdadera felicidad. Permanece en él todo el tiempo, dondequiera que vayas, y entonces disfrutarás de la felicidad que anhelas en todos tus pasos, todo el día, en todo tiempo.

¡Vamos a elegir la felicidad hoy! 

EXTRAÍDO DE LA MEDITACIÓN PRESENTADA POR ELLEN MISSAH DURANTE LA SEMANA DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA MUJER, REALIZADA EN 2007, EN LA SEDE MUNDIAL DE LA IGLESIA ADVENTISTA, EN SILVER SPRING, MD, ESTADOS UNIDOS.

Foto: Jupterimages - Shutterstock





Atire a primeira flor

Quando tudo for pedra... atire a primeira flor.

Quando tudo parecer caminhar errado, seja você a tentar o primeiro passo certo.

Se tudo parecer escuro, acenda você a primeira luz. Traga você para as trevas o primeiro lume.

Quando todos estiverem chorando, tente você o primeiro sorriso. Talvez não na forma de lábios sorridentes, mas em um coração que compreende e em braços que confortem.

Se a vida for um imenso NÃO, não pare na busca do primeiro SIM, ao qual tudo de positivo deverá seguir.

Quando ninguém souber coisa alguma, e você souber um pouquinho, comece a ensinar. Comece você a aprender, corrigindo-se para melhor ensinar.

Quando alguém estiver em angústia, procurando sem saber o que procura, talvez seja de você que esse alguém precisa... Seja você primeiro quem lhe vai estender a mão.

Se o vento sopra frio, ofereça o seu calor como primeira proteção e primeiro abrigo.

Se o pão for apenas massa, seja você primeiro a transformá-lo em alimento.

Quando a terra estiver seca, que sua mão seja a primeira a regá-la.

Quando a flor se sufocar na urze e no espinho, que sua mão seja a primeira a separar o joio, a afagar a pétala, a acariciar a flor.

Não atire a primeira pedra em quem erra. Nem por outro lado aplauda o erro. Seja sua a primeira mão a levantar aquele que caiu. Dê sua atenção primeiro ao renegado. Seja você primeiro a acudir aquele que não tem ninguém.

Quando tudo for espinhos, atire a primeira flor. Seja você primeiro a mostrar que há um caminho de volta, que o perdão regenera, que a compreensão edifica, que o amor restaura.

Quando tudo for pedra, seja você primeiro a levar a esperança...

Atire você a primeira e decisiva flor!... 🌱

Ofrece la primera flor

Quando todo sea piedras... ofrece la primera flor.

Quando todo parezca estar errado, sé tú el que intente el primer paso correcto.

Si todo parece oscuro, enciende tú la primera luz. Trae tú a las tinieblas la primera lumbré.

Quando todos estén llorando, intenta tú la primera sonrisa. Quizá no en la forma de labios sonrientes, sino en un corazón que comprende y en brazos que conforten.

Si la vida fuera un inmenso NO, no dejes de buscar el primer SÍ, al cual deberá seguir todo lo positivo.

Quando nadie sepa cosa alguna y tú sepas un poquito, empieza a enseñar. Comienza a aprender, corrigiéndote para enseñar mejor.

Quando alguien estuviere angustiado, intentando sin saber lo que intenta, tal vez seas tú a quien ese alguien necesita... sé tú el primero que le extenderá la mano.

Si el viento sopla frío, ofrece tu calor como la primera protección y el primer abrigo.

Si el pan fuera apenas una masa, sé tú el primero en transformarlo en alimento.

Quando la tierra estuviere seca, sé tú el primero en regarla.

Quando la flor se sofoque entre las zarzas y los espinos, que tu mano sea la primera en separar la cizaña, en acariciar el pétalo y la flor.

No tires la primera piedra a quien yerra. Ni, por otro lado, aplaudas el error. Sea tu mano la primera en levantar al que cayó. Da tu atención primero al renegado. Sé tú el primero en acudir a aquel que no tiene a nadie.

Quando todo fuere espinos, ofrece la primera flor. Sé tú el primero en mostrar que hay un camino de regreso, que el perdón regenera, que la comprensión edifica, que el amor restaura.

Quando todo fuere piedras, sé tú el primero en llevar la esperanza...

¡Ofrece tú la primera y decisiva flor!... 🌱



UNIÃO CENTRO-OESTE BRASILEIRA

Associação Mato-Grossense

No dia 2 de fevereiro de 2009, esposas de pastores de Cuiabá e Várzea Grande, na Associação Mato-Grossense (AMT), no Brasil, estiveram reunidas para um encontro em que a líder da *Afam-Ucob*, Débora Silva, motivou-as a uma entrega completa ao Senhor e a serem mulheres poderosas na oração, em 2009. A líder enfatizou o lema da União para este ano, "Lares de Esperança", estimulando-as a serem "mensageiras de esperança" em todas as esferas de atuação. – *Afam AMT* – KARINA RODRIGUES

UNIÓN CENTRO-OESTE BRASILEÑA

Asociación de Mato Grosso

El día 2 de febrero de 2009, las esposas de los pastores de Cuiabá y Várzea Grande, en la Asociación de Mato Grosso, en el Brasil, estuvieron reunidas para un encuentro en el que la líder de la *Afam-Ucob*, Débora Silva, las motivó a realizar una completa entrega al Señor y a ser mujeres poderosas en la oración, durante el año 2009. La líder enfatizó el lema de la Unión para este año: "Hogares de Esperanza", estimulándolas a ser "mensajeras de esperanza" en todas las esferas de actuación. *Afam, AMT.* KARINA RODRIGUES.

Associação Brasil Central

"Filhas de Deus" foi o tema escolhido para o Concílio da *Afam* da Associação Brasil Central (ABC), realizado nos dias 24 e 26 de abril de 2009, no Hotel Estância Park, em Anápolis, Goiás, no Brasil. A programação foi marcada pela espiritualidade e pelo estreitamento dos relacionamentos baseados no Ministério de Pequenos Grupos e Ministério da Oração, além da troca de experiências entre as esposas.

Os devocionais e a mensagem do Sábado foram apresentados pela coordenadora da *Afam-Ucob*, professora Débora Silva.

Durante a programação, cada esposa de pastor recebeu o livro "Filhas de Deus", publicado pela Casa Publicadora Brasileira. O concílio foi encerrado com a mensagem do presidente da *Ucob*, pastor Helder Roger. As esposas saíram do encontro com disposição e alegria para o cumprimento da missão. – *Afam ABC* – EURIDEIA SABINO

Asociación Central del Brasil

"Hijas de Dios" fue el lema escogido para el Concilio de la *Afam* de la Asociación Central del Brasil (ABC), realizado durante los días 24 y 26 de abril de 2009, en el Hotel Estancia Park, en Anápolis, Goiás, Rep. del Brasil. La programación fue marcada por la espiritualidad y por el estrechamiento de las relaciones basadas en el ministerio de los *Grupos pequeños* y de la Oración, además del intercambio de experiencias entre las esposas de pastores.

Las devociones y el mensaje del sábado fueron presentados por la coordinadora de la *Afam-UCOB*, profesora Débora Silva.

Durante la programación, cada esposa de pastor recibió el libro *Hijas de Dios*, publicado por la Casa Publicadora Brasileña. El Concilio culminó con el mensaje del presidente de la *UCOB*, pastor Helder Roger. Las esposas salieron del encuentro con disposición y alegría para la realización del cumplimiento de la misión. *Afam-ABC.* EURIDEIA SABINO.





Sonia Rigoli Santos

CONHECENDO AS LÍDERES CONOCIENDO A LAS LÍDERES

Nome: Sonia Rigoli Santos.

Trabalho que realiza: Diretora dos Ministérios da Mulher e Coordenadora da Afam.

Campo onde trabalha: União Central Brasileira;

Nome do cônjuge: Enio dos Santos.

Filhos: Carlos Eduardo, Carla Beatriz e o genro, Ricardo Aleproti.

Tempo de trabalho na Obra: 28 anos.

Campos onde trabalhou: Associação Paulista; Missão Bahia-Sergipe; Associação Paulista Central; Iasp (hoje Unasp C-3); Associação Catarinense; Missão Ocidental Sul-Riograndense; Associação Sul-Paranaense.

Em poucas palavras...

Ser mulher: Um privilégio, pois a mulher pode influenciar positivamente seu lar, os filhos, os alunos, a igreja e a sua comunidade.

Ser esposa de pastor: Um chamado de Deus.

Família: O bem mais precioso desta vida. Os filhos são presentes de Deus!

Carreira: O sonho de Deus para o emprego dos talentos.

Um sonho: Receber a chuva serôdia para ajudar na conclusão do trabalho do Senhor.

Uma alegria: O trabalho frutífero das mulheres da igreja.

Uma tristeza: Ver alguns jovens se distanciando de Deus.

Passatempo favorito: Escrever.

Uma pessoa: Meu esposo – um homem verdadeiramente cristão.

Uma frase: “Coisa alguma é demasiado grande para Deus, pois sustém os mundos e rege o Universo.” – *Caminho a Cristo*, p. 100).

Uma qualidade: A eficiência.

Uma esperança: Ver Cristo voltando.

Um conselho: Entregue o seu caminho ao Senhor e confie nEle.

Uma mensagem: Jesus deseja oferecer a água da vida para dessedentar todo o tipo de sede que existe no coração das mulheres. Ele conta com você, pois só uma mulher é capaz de entender as necessidades de outra mulher. Ele a convida a tocar um coração.

Verso bíblico predileto: “Instruir-te-ei e te ensinarei o caminho que deves seguir; e, sob as Minhas vistas, te darei conselho” (Salmo 32:8).

Nombre: Sonia Rigoli Santos.

Trabajo que realiza: Directora de los Ministerios de la Mujer y Coordinadora de Afam.

Campo donde trabaja: Unión Central Brasileña.

Nombre del cónyuge: Enio dos Santos.

Hijos: Carlos Eduardo, Carla Beatriz y el yerno, Ricardo Aleproti.

Tiempo que trabajó en la Obra: 28 años.

Campos donde trabajó: Asociación Paulista; Misión Bahía-Sergipe; Asociación Paulista Central; IASP (actualmente UnASP C-3); Asociación de Santa Catarina; Misión Occidental Sur de Río Grande; Asociación del Sur de Paraná, República del Brasil.

En pocas palabras...

Ser mujer: Un privilegio, pues la mujer puede influir positivamente en su hogar, en los hijos, en los alumnos, en la iglesia y en su comunidad.

Ser esposa de pastor: Un llamado de Dios.

Familia: El bien más precioso de esta vida. ¡Los hijos son regalos de Dios!

Carrera: El sueño de Dios para el empleo de los talentos.

Un sueño: Recibir la lluvia tardía a fin de ayudar en la conclusión del trabajo del Señor.

Una alegría: El trabajo fructífero de las mujeres de la iglesia.

Una tristeza: Ver a algunos jóvenes distanciarse de Dios.

Pasatiempo favorito: Escribir.

Una persona: Mi esposo – un hombre verdaderamente cristiano.

Una frase: “Ninguna cosa es demasiado grande para que él no la pueda soportar; él sostiene los mundos y gobierna todos los asuntos del universo” (*El camino a Cristo*, p. 100).

Una cualidad: La eficiencia.

Una esperanza: Ver a Cristo regresar.

Un consejo: Entrega tu camino al Señor y confía en él.

Un mensaje: Jesús desea ofrecer el agua de la vida para calmar cualquier tipo de sed que exista en el corazón de las mujeres. Él cuenta contigo, pues solamente una mujer es capaz de entender las necesidades de otra mujer. Él te invita a tocar un corazón.

Versículo bíblico predilecto: “Te haré entender, y te enseñaré el camino en que debes andar; sobre ti fijaré mis ojos” (Sal. 32:8).

RESILIÊNCIA NA TURBULÊNCIA

Carlos Drummond de Andrade já dizia em seus versos: “A dor é inevitável. O sofrimento, opcional.” Em sua poesia, o autor revela uma das maiores capacidades humanas: a *resiliência*.

A palavra tem sonoridade estranha e significado pouco conhecido, mas pode fazer a diferença em sua vida. O conceito vem das Ciências Exatas, especificamente da Física, onde é definida como a capacidade de o elemento retornar ao seu estado inicial após sofrer uma influência externa. Por mais pressionado que seja, sempre retorna ao estado original, sem deformação.

Um exemplo é a vara do salto em altura, que enverga ao máximo sem quebrar e volta com toda força para lançar o atleta para o alto. A Psicologia tomou emprestado esse conceito para explicar a capacidade que algumas pessoas possuem de lidar com os problemas e impulsionar sua vida quando confrontadas com adversidades. As pessoas que superam as próprias fraquezas e buscam forças para atingir seus objetivos constituem um exemplo do que é resiliência.

O equilíbrio humano é semelhante à estrutura de um prédio. Se a pressão for superior à resistência, aparecerão rachaduras (doenças e lesões, por exemplo). Dentre as mais diferentes doenças psicossomáticas, estão o estresse, gastrite, síndrome do pânico, depressão, bulimia, anorexia, incluindo ainda graves doenças intestinais, hipertensão arterial, entre outros males.

Dentro da Neuropsiquiatria, estudos demonstram a grande capacidade do cérebro em moldar-se diante dos acontecimentos vivenciados em nosso dia a dia, em que o ambiente representa um

grande papel transformador. Nesse sentido, nossa capacidade de renovação é completa, pois cada um de nós possui pensamentos, atitudes e formas de assimilação particulares e especiais frente a determinados acontecimentos. Na verdade, a maior certeza que temos é a de que o ser humano é único e diferente. Logo, há diferenças comportamentais em cada indivíduo.

Certas pessoas tornam-se resignadas e acabam aceitando passivamente os dissabores da vida. Assim, a ação de lutar contra o que lhes acontece fica comprometida. Esse tipo de renúncia gera acomodação frente às experiências novas e diferentes. Costuma-se dizer que tais pessoas sofrem da *síndrome da vitimização*: “Eu nasci assim, eu cresci assim, sempre fui assim.” Vítimas... Sempre vítimas...

Outro tipo de pessoa é a reativa: o ambiente é que comanda sua satisfação pela vida. Reclamam e murmuram sem tomar nenhuma atitude efetiva para mudanças. A revolta é uma das principais características desse comportamento.

Por outro lado, há também as pessoas que enfrentam situações e tensões com desenvoltura, transformando cada experiência negativa em aprendizado positivo. Ao invés de focarem o problema, procuram a solução, ou seja, *desenvolveram* ao longo da vida um *comportamento resiliente*! E o desenvolveram não por acaso, pois todos nós podemos *desenvolver* essa qualidade!

A resiliência não é um traço de caráter hereditário, que possuímos ou deixamos de possuir. Trata-se de uma conquista pessoal. Não é à toa que a superação e o crescimento humano são potencializados

em momentos de dificuldade. O ser humano precisa enfrentar desafios para testar seus próprios limites. Quantos de nós já não vivenciamos situações de total dificuldade, e quando pensávamos que não haveria mais saída, tempo ou solução, acabamos reabastecendo-nos de mais energia ainda? Para responder a tal questionamento, destaco duas variáveis fundamentais para o fortalecimento da resiliência: A DISCIPLINA E A FÉ.

A disciplina vem através do tempo e ensina que nosso cresci-

mento pessoal é construído diariamente. O problema não está em nossa realidade, mas na forma como interpretamos nossa realidade. Não somos senhores do tempo, nem podemos evitar situações desagradáveis, mas a maneira como reagimos a elas definirá o nosso sucesso.

A fé é a maior característica do comportamento resiliente. A superação só acontece porque, antes de tudo, acreditamos em um Poder regenerador, que pode transformar e sustentar nossa vida. 🙏

Manual de superação, no momento da crise

1. Formule uma explicação para o que está ocorrendo.
2. Analise as circunstâncias, a sequência dos fatos e as razões do adversário.
3. Tente entender os seus sentimentos em relação a esses fatores acima relacionados.
4. Pense no que vai fazer quando sair da crise.
5. Imagine-se no futuro. Fica mais fácil suportar a dor quando nos imaginamos daqui a um ano.
6. Viva o presente. Esse é o tempo da resiliência.
7. Comece, agora, a mudar a situação indesejada: estude, trabalhe, ore, divirta-se, planeje mudanças.
8. Estabeleça vínculos com pessoas que podem representar coragem e estímulo.
9. Lembre-se: Não existe pessoa capaz de resgatá-la do fundo do poço – só Jesus.
10. O caminho espiritual é a grande saída – leia a Palavra de Deus.
11. Caminhe todos os dias durante uma hora ao ar livre.
12. Valorize as pequenas vitórias.
13. Demore-se nas lembranças de conquistas passadas. Pense no quanto Deus já fez por você!



Passos Para a superação

OTIMISMO – Manter o bom humor é necessário nas adversidades. Recuse-se a se ver como vítima e mantenha o pensamento positivo.

FLEXIBILIDADE – Aceite que existem altos e baixos. Jogo de cintura é imprescindível.

ESTABILIDADE – Não permita que as adversidades ou os outros anulem você. Busque conhecer a natureza exata de suas falhas.

UNIÃO – Conte com as pessoas para ajudar você – compartilhar ajuda a enfrentar os problemas.

HUMILDADE – Reconheça que os problemas exigem uma postura diferente. É preciso aprender maneiras novas de agir diante deles.

PERSISTÊNCIA – Tenha fé na solução. Não desista!

AÇÃO – Renove suas energias. Valorize os alimentos ricos em vitamina B6 (levedura de cerveja), triptofano (castanha-do-pará), frutas, hortaliças, sementes e cereais integrais. Fontes de antioxidantes, fotoquímicos e nutrientes capazes de auxiliar o organismo nesse momento de superação.

CRIATIVIDADE – Não acredite em receitas pré-estabelecidas, encontre o seu jeito.

FÉ – Transforme sua vida em uma missão espiritual. É ela que rege o significado do AMOR.

AMOR – Amar é a melhor forma de sair de si mesmo. Quebra o círculo vicioso e inicia o caminho virtuoso. Compartilhe sua história, fale dela, exerça a solidariedade, sirva de exemplo!



“Deus pode e está disposto a outorgar a Seus servos toda a fortaleza de que precisem e a dar-lhes a sabedoria que suas variadas necessidades imponham. Ele fará mais que cumprir as mais altas expectativas dos que nEle põem sua confiança.” – *Atos dos Apóstolos*, p. 242.

A DRA. SIDELI BIAZZI ROJAS É PSICÓLOGA E PÓS GRADUADA EM PSICOLOGIA E SAÚDE. É FILHA DE PASTOR E MORA EM S. PAULO, NO BRASIL.

E-MAIL: SIDELIBIAZZI@YAHOO.COM

RESILIENCIA EN LA TURBULENCIA



Carlos Drummond de Andrade nos decía, en sus versos: “El dolor es inevitable; el sufrimiento, opcional”. En su poesía, el autor revela una de las mayores capacidades humanas: la *resiliencia*.

La palabra tiene una sonoridad extraña y un significado poco conocido, pero puede marcar la diferencia en tu vida. El concepto viene de las Ciencias Exactas, específicamente de la Física, donde se define como la capacidad que tiene un elemento de retornar a su estado inicial después de sufrir una influencia externa. Por más presión que reciba, siempre retorna a su estado original, sin deformación.

Un ejemplo de esto es la vara que se usa para el salto de altura, que se curva al máximo sin quebrarse y vuelve con toda su fuerza a fin de lanzar al atleta hacia lo alto. La Psicología tomó prestado ese concepto para explicar la capacidad que algunas personas poseen para lidiar con los problemas e impulsar su vida cuando se confrontan con las adversidades. Las personas que superan sus propias flaquezas y buscan fuerzas para alcanzar sus objetivos constituyen un ejemplo de resiliencia.

El equilibrio humano es semejante a la estructura de un edificio: si la presión es superior a la resistencia, aparecerán rajaduras (enfermedades y lesiones, por ejemplo). Entre las más diferentes enfermedades psicosomáticas se encuentran el estrés, la gastritis, el síndrome del pánico, depresión, bulimia, anorexia, incluyendo también graves padecimientos intestinales, hipertensión arterial, entre otros males.

Dentro de la Neuropsiquiatría, se encuentran estudios que demuestran la gran capacidad del cerebro para amoldarse a los acontecimientos que serán vivenciados cotidianamente, en los cuales el ambiente representa una gran papel transformador. En

ese sentido, nuestra capacidad de renovación es completa, pues cada uno de nosotros posee pensamientos, actitudes y formas de asimilación particulares y especiales frente a determinados acontecimientos. Verdaderamente, la mayor seguridad que tenemos es que el ser humano es único y diferente. Por lo tanto, existen diferencias de comportamiento en cada individuo.

Ciertas personas se vuelven resignadas y terminan aceptando los sinsabores de la vida. De ese modo, la acción de luchar contra lo que les ocurre queda comprometida. Este tipo de renuncia genera una acomodación frente a las experiencias diferentes y nuevas. Se acostumbra decir que tales personas sufren del *síndrome de la víctima*: “Yo nací así, yo crecí así y siempre fui así”. Víctimas... Siempre víctimas...

Otro tipo de personas son las reactivas: el ambiente es el que comanda su satisfacción por la vida. Rezongan y murmuran sin adoptar ninguna actitud efectiva para cambiar nada. La rebeldía es una de las principales características de este comportamiento.

Por otro lado, existen también las personas que enfrentan las situaciones y las tensiones con desenvoltura, transformando cada experiencia negativa en un aprendizaje positivo. Al contrario de enfocarse en el problema, se centran en la solución, es decir, *desarrollaron*, a lo largo de su vida, un *comportamiento resiliente*! Lo desarrollaron, no al azar, ¡pues todos nosotros podemos *desarrollar* esa cualidad!

La resiliencia no es un rasgo de carácter hereditario que poseemos o dejamos de poseer. Consiste en una conquista personal. No es en vano que la superación y el crecimiento humanos se potencien en los momentos de dificultades. El ser humano necesita enfrentar desafíos a fin de chequear sus propios límites. ¿A cuántos de noso-

tros ya nos habrá pasado el vivenciar situaciones muy dificultosas y, cuando pensábamos que no habría ninguna salida, tiempo o solución, acabamos reabasteciéndonos de todavía más energía? Para responder a tal cuestionamiento, destaco variables fundamentales para el fortalecimiento de la resiliencia: LA DISCIPLINA Y LA FE.

La disciplina viene a través del tiempo y nos enseña que nuestro crecimiento personal se construye diariamente. El problema no

está en nuestra realidad, sino en la manera en que la interpretamos. No somos los señores del tiempo, y no podemos evitar las situaciones desagradables; pero, la manera en que reaccionamos frente a ellas será lo que defina nuestro éxito.

La fe es la mayor característica del comportamiento resiliente. La superación solamente sucede porque, antes que nada, creemos en un Poder regenerador, que puede transformar y sustentar nuestra vida. 🌱

Manual de superación para los momentos de crisis

1. Formula una explicación para lo que está ocurriendo.
2. Analiza las circunstancias, la secuencia de los hechos y las razones del adversario.
3. Procura entender tus sentimientos con relación a esos factores que fueron mencionados y que deberías relacionar entre sí.
4. Piensa en lo que vas a hacer cuando salgas de la crisis.
5. Imagínate en el futuro. Resulta más fácil soportar el dolor cuando nos imaginamos de aquí a un año.
6. Vive el presente. Ese es el tiempo de la resiliencia.
7. Comienza, ahora, a modificar la situación indeseada: estudia, trabaja, ora, diviértete, planea cambios.
8. Establece vínculos con personas que puedan contagiarte coraje y estímulo.
9. Acuérdate: No existe ninguna persona capaz de rescatarte del fondo del pozo: solamente Jesús.
10. El camino espiritual es la gran salida: lee la Palabra de Dios.
11. Camina todos los días, durante una hora, al aire libre.
12. Valoriza las pequeñas victorias.
13. Dedica un tiempo a recordar las conquistas del pasado. ¡Piensa cuántas cosas ya hizo Dios por ti!



Pasos para la superación

OPTIMISMO: Mantener el buen humor resulta muy necesario en las adversidades. Rechaza el verte como una víctima y mantén un pensamiento positivo.

FLEXIBILIDAD: Acepta que existen momentos altos y bajos.

ESTABILIDAD: No permitas que las adversidades, o los demás, te invaliden. Busca y descubre la exacta naturaleza de tus errores.

UNIÓN: Cuenta con las personas para que te auxilien; el compartir ayuda a enfrentar los problemas.

HUMILDAD: Reconoce que los problemas te exigen una postura diferente. Resulta necesario aprender nuevas maneras de reaccionar cuanto te enfrentas a ellos.

PERSISTENCIA: Ten fe en la solución. ¡No desistas!

ACCIÓN: Renueva tus energías. Valoriza los alimentos ricos en vitamina B₆ (levadura de cerveza), triptofano (castañas del Pará), frutas, hortalizas, semillas y cereales integrales. Fuentes de antioxidantes, fotoquímicos y nutrientes capaces de auxiliar al organismo en ese momento de superación.

CREATIVIDAD: No confíes en recetas preestablecidas; encuentra tu propia manera de actuar.

FE: Transforma tu vida en una misión espiritual. Es ella la que rige el significado del AMOR.

AMOR: Amar es la mejor manera de salir de sí mismo. Quiebra el círculo vicioso e inicia el camino virtuoso. ¡Comparte tu historia, habla acerca de ella, sé solidario y sirve como ejemplo!



“Dios puede y quiere conceder a sus siervos toda la fuerza que necesitan y darles la sabiduría que sus diversas necesidades demanden. Él hará más que cumplir las más altas expectativas de aquellos los que confían en él” (*Los hechos de los apóstoles*, p. 199).

LA DRA. SIDELI BIAZZI ROJAS ES PSICÓLOGA CON POSGRADUACIÓN EN PSICOLOGÍA Y SALUD. ES HIJA DE PASTOR Y VIVE EN SAN PABLO, REP. DEL BRASIL.

E-MAIL: SIDELIBIAZZI@YAHOO.COM



APRENDENDO COM ELISEU

Neide Campolongo

Ao lermos a Bíblia, devemos pedir a Deus que o Espírito Santo nos ajude a ver, nas entrelinhas, as maravilhosas lições para o nosso viver diário, nosso trabalho e relacionamento com o próximo.

Em 2 Reis 6:1-7, lemos sobre Eliseu. Ao receber o chamado de Elias, Eliseu deixou um lar onde era amado para assistir o profeta em sua vida incerta. Eliseu acompanhava Elias em suas visitas às escolas de Israel. Presenciou a ascensão de seu líder ao Céu, herdou-lhe a capa como que uma unção para o seu ministério e “continuou a manifestar ativo interesse na edificação de escolas de profetas.” – *Profetas e Reis*, p. 114.

Em 2 Reis 6:1, lemos que, em certa ocasião, ao Eliseu visitar a escola de Jericó, um grupo de jovens estudantes procurou o profeta para fazer uma queixa: “O lugar em que habitamos, nos é estreito.” Os rapazes pareciam estar insatisfeitos com as acomodações na escola e apresentaram seu problema ao profeta visitante, *que os ouviu atentamente*.

Nós, muitas vezes, não paramos para ouvir o que as crianças, juvenis, adolescentes e jovens têm a nos dizer. Saber ouvir é importante.

Verso 2: Lemos que aqueles jovens tinham um plano: “Vamos ao Jordão e cada um de nós poderá tomar uma viga.” Eliseu concordou, autorizou a execução do plano e disse: “Ide.”

Pais, professores e líderes *devem aprovar as boas ações de crianças e jovens*; devem fazer apreciações para encorajá-los.

Verso 3: “Serve-te de ires com os teus servos.” E Eliseu respondeu: “Irei.”

É interessante notar como aqueles jovens foram adquirindo confiança em Eliseu. Tomaram a liberdade de convidá-lo para acompanhá-los; *sua companhia era agradável* a eles.

Verso 4: Os estudantes estavam felizes, muniram-se de machados e caminharam, possivelmente cantando até o bosque, à margem do rio Jordão, e começaram a cortar árvores.

Nem sempre é fácil acompanhar crianças, jovens e juvenis a pas-

seios, excursões, visitas a museus e exposições. *Devemos, porém, sentir-nos gratos e honrados quando somos convidados a acompanhá-los.*

Verso 5: Em meio a tanta alegria e entusiasmo, houve uma ocorrência desagradável: o ferro do machado de um dos rapazes, caiu na água e ele clamou a Eliseu e disse: “Ai, meu senhor! Porque era emprestado.”

Aqui, cresce a minha admiração diante das atitudes de Eliseu. Ele havia ouvido sobre o *problema do grupo* de jovens, e agora era só um jovem com seu *problema individual*. Eliseu não se zangou, não repreendeu o jovem dizendo que ele deveria ter tido

mais cuidado com o machado. *Demonstrou interesse* e perguntou: “Onde caiu?”

Verso 6: Eliseu acompanhou o rapaz e este mostrou o lugar. “Cortou um pau e o lançou ali” e, contrariando a lei da gravidade, fez o ferro flutuar.

Nas entrelinhas dessa história bíblica, parece-me ver que, naquele momento, os outros jovens haviam parado de trabalhar e estavam ali, à margem do Jordão, presenciando o milagre.

Que privilégio, que honra é ver o

poder de Deus manifestado através de Seu servo, o profeta Eliseu.

Verso 7: Eliseu ordenou que o rapaz pegasse o machado que estava flutuando.

Eliseu não molhou suas vestes. Deu oportunidade para o jovem participar. Nós também *devemos saber distribuir tarefas aos jovens e crianças*.

Atualmente, para ensinar ou liderar grupos, recorremos a conhecimentos acadêmicos, tais como Pedagogia, Didática, Psicologia, Recursos Humanos, etc., e não nos lembramos de que a Bíblia é fonte de sabedoria, pois “a sabedoria que vem do Alto é primeiramente pura...” (Tiago 3:17). Recorramos a ela, antes de tudo! 



NEIDE CAMPOLONGO É ESPOSA DE PASTOR JUBILADO, AINDA EM ATIVIDADE. FOI A PRECURSORA DOS MINISTÉRIOS DA CRIANÇA, DANDO INÍCIO AO EVANGELISMO INFANTIL NOS IDOS DE 1959. DEPOIS CRIOU AS REUNIÕES TRIMESTRAIS E ESCOLA CRISTÃ DE FÉRIAS, ENTRE OUTRAS ATIVIDADES QUE FAZEM PARTE DESSE DEPARTAMENTO DA IGREJA ADVENTISTA MUNDIAL.

APRENDIENDO CON ELISEO



Neide Campolongo

Al leer la Biblia, debemos pedirle a Dios que el Espíritu Santo nos ayude a ver, en las entrelíneas, las maravillosas y estupendas lecciones para nuestro diario vivir, para nuestro trabajo y para nuestras relaciones interpersonales con el prójimo.

En 2 Reyes 6:1 al 7, leemos acerca de Eliseo. Al recibir el llamado de Elías, Eliseo tuvo que dejar de lado su hogar, donde lo amaban, a fin de asistir al profeta en su incierta vida. Eliseo acompañaba a Elías en sus visitas a las escuelas de Israel. Él presenció la ascensión de su líder con ángeles de Dios, y heredó la capa de Elías, y “continuó interesándose activamente en el fortalecimiento de las escuelas de los profetas” (*Profetas y reyes*, p. 195).

Segunda de Reyes 6:1 nos cuenta que, en cierta ocasión, estando Eliseo de visita en una escuela de Jericó, un grupo de jóvenes estudiantes lo buscó a fin de manifestarle una queja: “...He aquí, el lugar en que moramos contigo nos es estrecho”. Los muchachos parecían estar insatisfechos con las habitaciones de la escuela y le presentaron su problema al profeta que los visitaba, *el cual los oyó atentamente*.

Nosotros, muchas veces, no nos detenemos para oír lo que los niños, los adolescentes y los jóvenes tienen para decirnos. Saber oír es muy importante.

Versículo 2: “Vamos ahora al Jordán, y tomemos de allí cada uno una viga...” Eliseo estuvo de acuerdo, autorizó la ejecución del plan y dijo: “...Andad”.

Padres, profesores y líderes deben aprobar las buenas acciones de los niños y de los jóvenes; deben realizar apreciaciones para darles coraje.

Versículo 3: “Y dijo uno: Te rogamos que vengas con tus siervos...” Y Eliseo respondió: “...Yo iré”.

Es interesante notar la manera en que aquellos jóvenes fueron adquiriendo confianza en Eliseo. Se tomaron la libertad de invitarlo a fin de que los acompañara; su compañía sería agradable para ellos.

Versículo 4: Los estudiantes estaban felices, se proveyeron de hachas y caminaron; posiblemente cantando hasta el bosque, a las márgenes del río Jordán, y comenzaron a cortar árboles.

No siempre es fácil acompañar a los niños, a los jóvenes o a los juveniles en los paseos, en las excursiones, las visitas a los museos y

las exposiciones. *Debemos sentirnos agradecidos y honrados cuando nos invitan a acompañarlos.*

Versículo 5: En medio de tanta alegría y entusiasmo, sucedió una situación desagradable: el hierro del hacha de uno de los muchachos se cayó al agua, y él llamó a Eliseo y le dijo: “...¡Ah, señor mío, era prestada!”

En esta instancia, crece mi admiración ante las actitudes de Eliseo. Él había oído hablar acerca del problema del grupo de jóvenes, y en ese momento había solamente un joven con su problema individual.

Eliseo no se enojó, no reprendió al joven diciendo que él debía haber tenido más cuidado con el hacha. Demostró interés y preguntó: “...¿Dónde cayó?”

Versículo 6: Eliseo acompañó al muchacho, y este le mostró el lugar. “...Entonces cortó él un palo, y lo echó allí...” y, contrariando la ley de la gravedad, hizo que el hierro flotara.

En las entrelíneas de esta historia bíblica, me parece notar que, en ese momento, los otros jóvenes habrían cesado de trabajar. Y estaban allí, en las márgenes del Jordán, presenciando el milagro. Qué privilegio, qué honra es ver el poder de Dios manifestado a través de su siervo, el profeta Eliseo.

Versículo 7: Eliseo ordenó que el muchacho recogiera el hacha que estaba flotando.

Eliseo no mojó sus vestiduras, sino que le dio la oportunidad al joven de participar. Nosotros también debemos saber distribuir las tareas a los jóvenes y a los niños.

Actualmente, a fin de enseñar o liderar grupos, recurrimos a conocimientos académicos, tales como la pedagogía, didáctica, psicología, recursos humanos, etc., y no nos acordamos de que la Biblia es la fuente de la sabiduría, pues “la sabiduría que es de lo alto es primeramente pura...” (Sant. 3:17). 

NEIDE CAMPOLONGO ES ESPOSA DE UN PASTOR JUBILADO, EN ACTIVIDAD. FUE LA PRECURSORA DE LOS MINISTERIOS DE LOS NIÑOS, AL DAR INICIO AL EVANGELISMO INFANTIL EN EL AÑO 1959. DESPUÉS CREÓ LAS REUNIONES TRIMESTRALES Y LA ESCUELA CRISTIANA DE VACACIONES, ENTRE OTRAS ACTIVIDADES QUE FORMAN PARTE DE ESTE DEPARTAMENTO DE LA IGLESIA ADVENTISTA MUNDIAL.



NUTRIÇÃO NUTRICIÓN



BOLO INTEGRAL DE BANANA

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 1 colher de canela em pó
- 4 ovos / 1 pitada de sal
- 8 bananas nanicas
- 1/2 xícara de óleo / 1/2 xícara de leite
- Granola



Modo de preparar:

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar mascavo, o óleo, o leite e uma banana. Depois de bater bem, acrescente a aveia, a farinha integral e a canela. Por último, acrescente o fermento e misture. Ponha a metade da massa numa assadeira retangular untada e enfarinhada. Corte as outras sete bananas em tiras e coloque sobre a massa. Salpique canela, coloque a outra parte da massa e cubra com o restante das bananas. Salpique açúcar mascavo com canela e granola.

Depois de bater a massa no liquidificador, pode-se acrescentar uvas passas, ameixas secas e castanhas de sua preferência, todas bem picadas. Assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 50 minutos.

TORTA INTEGRAL DE BANANA

Ingredientes:

- 1 taza de avena en copos finos
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 cucharada (sopera) de levadura
- 2 tazas de azúcar rubia o negra
- 1 cucharada de canela en polvo
- 4 huevos / 1 pizca de sal
- 9 bananas "enanitas" (*Dwarf Cavendish*)
- 1/2 taza de aceite de oliva / 1/2 taza de leche
- Granola a gusto

Modo de preparación:

Batir en la licuadora los huevos, el azúcar, el aceite de oliva, la leche y una banana. Después de que esté todo bien licuado, agrégale la avena, la harina integral y la canela. Por último, agrégale la levadura y mezcla bien. Coloca la mitad de la masa en una asadera rectangular untada y enharinada. Corta las otras siete bananas en tiras y colócalas sobre la masa. Espolvoreales canela, coloca la otra parte de la masa y cúbreala con lo que resta de las bananas. Espolvoreale azúcar negra con canela y granola.

Después de haber batido la masa en la licuadora, puedes agregarle pasas de uva, ciruelas secas y las castañas de tu preferencia, todas bien picadas. Cocinar en horno precalentado a 180°, aproximadamente durante 50 minutos.

BOLO DE LEGUMES

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1/4 de xícara de óleo de girassol ou azeite
- 2 xícaras de leite
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 cenoura cortada
- 1 pimentão cortado
- 1 batata cortada / 1 chuchu cortado
- 1 tomate sem pele e sem sementes
- Salsa, cebolinha e sal a gosto



Modo de Preparar

Faça um refogado seco com os legumes cortados, os temperos, o sal e reserve. Bata no liquidificador os demais ingredientes. Junte os legumes à massa e, por último, acrescente o fermento. Leve ao forno por aproximadamente 45 minutos.

TORTA DE LEGUMBRES

Ingredientes:

- 3 tazas de harina de trigo
- 1/4 de taza de aceite de oliva o de girasol
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada (sopera) de levadura
- 1 zanahoria cortada / 1 pimentón cortado
- 1 papa cortada / 1 papa aérea cortada
- 1 tomate sin piel y sin semillas
- Perejil, cebolleta y sal a gusto

Modo de preparación:

Realiza un rehogado en seco con las legumbres cortadas, los condimentos y la sal, y resérvalo. Por otro lado, bate, en la licuadora, todos los demás ingredientes. Une las legumbres a la masa y, por último, agrégale la levadura. Llévalo al horno para que se dore por espacio de, aproximadamente, 45 minutos.



Papai na cozinha...

O papai resolveu ajudar a mamãe na sexta-feira à tarde e disse que ia fazer o bolo para o lanche após o pôr-do-sol.

Ao separar os ingredientes, achou algo estranho e perguntou à mamãe:

- Querida, como é que você faz chá de farinha?
- Chá de farinha?! – exclamou a mamãe sem entender nada.
- Sim, aqui está escrito “chá de farinha”... A receita pede ovos, açúcar e três xícaras de chá de farinha...
- RSRSRSRS...

Papá en la cocina...

Papá resolvió ayudar a mamá el viernes por la tarde, diciendo que iba a hacer la torta para la merienda que iban a comer después de la puesta del sol.

Al preparar los ingredientes, encontró algo extraño, y le preguntó a mamá:

- Querida, ¿cómo haces el té de harina?
- ¿Té de harina?! –exclamó mamá sin entender nada.
- Sí, sí, aquí está escrito “té de harina”... La receta pide huevos, azúcar y tres tazas de té de harina...
- JJJJJJJ...



Papai-chefe...

O papai chegou em casa e comunicou orgulhoso à família que havia sido promovido para uma chefia superior.

Melissa, muito curiosa, logo perguntou:

- Papai, o senhor sempre foi chefe ou já trabalhou também?...

Papá-jefe...

Papá llegó a casa y le comunicó orgulloso a su familia que había sido promovido para otra jefatura.

Melisa, muy curiosa, preguntó inmediatamente:

- Papito, tú ¿siempre fuiste jefe o ya trabajaste también?...



O QUE DEVO FAZER PRIMEIRO?



Hazel Zurita

Quanto tempo e energia “precisa” a esposa do pastor em sua atuação no lar e na igreja?

Numa reunião da *Afam* na missão onde trabalhávamos, percebi uma jovem esposa de pastor, que muito angustiada me perguntou: “Irmã, preocupo-me diante de tantas atividades e quero apoiar meu esposo nos trabalhos da igreja, mas não consigo. Sei que minha obrigação é cuidar dos meus filhos porque são pequenos, no entanto, a igreja também reclama a minha presença. Penso que não sou de grande ajuda.” E então, com lágrimas nos olhos, ela me disse: “Por favor, diga-me, o que eu devo fazer?”

Muitas de nós já passamos ou estamos passando por alguma experiência como essa. Quero dizer-lhe que não se trata de decidir quanto tempo deve ser dedicado à igreja, mas sim de encontrar um tempo no qual podemos envolver nossos filhos. Ellen White escreveu as seguintes palavras de estímulo às mães, que se aplicam perfeitamente às esposas de ministros do evangelho: “Como obreiros de Deus, nossa obra deve começar com os que estão mais perto. Deve começar em nossa própria casa. Não há campo missionário mais importante que este.” – *Orientação da Criança*, p. 476.

Nosso tempo e nossas energias somos nós quem determinamos e, dependendo de qual seja a prioridade que lhes damos em nossa vida pessoal, deixarão marcas profundas na vida da família.

É certo que o Senhor tem em alta estima a obra realizada pela mãe no lar, pois não há no mundo uma tarefa de maior importância que nos tenha sido encomendada que a educação dos filhos. Esse trabalho nunca terminará. Então, como fazê-lo?

1. Busque primeiramente a Deus em oração.

Peça-Lhe sabedoria para conduzir seus filhos no temor de Deus. A cada manhã, dedique algum tempo para falar com o Pai Celestial.

2. Não se esqueça de buscar o melhor conselho em Sua Palavra. Tome tempo para ler Sua Palavra e algum livro do Espírito de Profecia, que é onde encontrará muitos conselhos.

3. Dê seu testemunho. Isso quer dizer dar um bom exemplo. A esposa de pastor, além de ser a dona da casa, deve ser mãe exemplar para seus filhos, companheira do ministro e serva de Deus. Que os filhos vejam em sua mãe uma mulher consagrada, espiritual, carinhosa e dedicada ao lar. Como dizem, um exemplo vale mais que muitas palavras. “Aquele que espera tornar-se um santo no Céu, deve primeiro tornar-se santo em sua própria família. Se os pais e as mães são fiéis cristãos em família, serão membros pres-timosos da igreja e capazes de conduzir as atividades bem como na sociedade, segundo a maneira em que conduzem o que concerne à família.” – *O Lar Adventista*, p. 317.

4. Faça com que os filhos participem das atividades próprias do Ministério ainda em tenra idade. Quando meu esposo era distrital, levava-os em quase todas as atividades da igreja. Caminhávamos ao sol quente, chuva ou vento, e posso dizer-lhes que essa foi a época mais feliz da minha vida. Eles me ajudavam a carregar os materiais e a lembrar de certas atividades. Eram meus pequenos ajudantes e companheiros. Jamais pense que seus filhos talvez estejam sendo um obstáculo para o trabalho na igreja. Muito ao contrário, eles podem ser exatamente a ajuda de que necessita.

5. Não tema pelo que possa acontecer com eles. Deus está velando sobre o que há de mais precioso na família do ministro – os filhos. “Pela sincera e fervorosa oração, devem os pais construir um muro em torno dos filhos. Devem suplicar, com plena fé, que Deus entre eles habite, e santos anjos os guardem, a eles e aos filhos, do poder cruel de Satanás.” – *Testemunhos Seletos*, p. 91 e 92.

6. Ofereça a seus filhos qualidade de tempo. Há momentos que são muito importantes na família do pastor. Momentos para conversar, aconselhar ou rir com os filhos. Os cultos matutinos e vespertinos são muito importantes no lar do pastor. Também são importantes as horas das refeições, de ir para a cama, levá-los ao colégio ou mesmo quando estão brincando. Se estão em idade escolar, faça uma agenda ou planilha com os horários e escreva textos bíblicos de acordo com o temperamento de seus filhos. Isso traz um bom resultado para as famílias.

7. O asseio no lar. A limpeza no lar e a atitude de procurar manter as coisas em ordem farão com que a família se sinta mais confortável. O lar será um oásis onde se renovam as energias gastas durante o dia, e assim a família continua sendo um manancial de bênçãos para todo aquele que busca a Jesus. Os filhos podem ser também de grande ajuda nas atividades do lar. Delegue a eles responsabilidades próprias, mesmo quando são ainda bem pequenos. Eles devem saber o dia e a hora da limpeza para judar. Faça dessas horas momentos divertidos e mostre a eles a importância do asseio e da ordem.

8. Manifestemos hospitalidade. A família ministerial deve estar sempre preparada para receber visitas.

Deus nos dará capacidade, entusiasmo e equilíbrio para saber responder e reconhecer o que deve ser feito primeiro. Temos um compromisso inadiável, o nosso próprio lar. Rostos tristes, preocupações e angústias desaparecerão ao saber o que deve ser feito primeiro, pois o Espírito Santo nos induzirá a fazer o que realmente deve ter prioridade.

Há muitos versículos inspiradores nas Escrituras para todos os lares. Dois deles afirmam:

“Buscai primeiro o reino de Deus e a Sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas” (Mateus 6:33).

“... escolhei hoje a quem sirvais; se aos deuses a quem serviram vossos pais, que estavam além do rio, ou aos deuses dos amorreus, em cuja terra habitais; porém *eu e a minha casa serviremos ao Senhor*” (Josué 24:15).

Que o Senhor a abençoe no cuidado do seu primeiro campo missionário, o seu lar. 

HAZEL ALOMÍA DE ZURITA É ESPOSA DE PASTOR E COORDENADORA DOS MINISTÉRIOS DA CRIANÇA NA REGIÃO SUL DO PARAGUAI.

¿QUÉ DEBO HACER PRIMERO?

Hazel Alomía de Zurita

¿Qué medida de tiempo y energía “necesita” la esposa del pastor en las áreas del hogar y de la iglesia?

En cierta oportunidad, tuve una reunión de *Afam* en la misión en la que pertenecí, y una esposa joven de pastor, angustiada, me expresó lo siguiente: “Hermana, me siento preocupada porque quiero hacer muchas actividades, apoyar a mi esposo en las tareas de la iglesia, y no puedo. Sé que mi obligación es velar por mis hijos, porque son pequeños, pero la iglesia reclama mi presencia; pienso que no soy de gran apoyo”. Con lágrimas en los ojos me dijo: “Por favor, dígame qué debo hacer”.

Muchas de nosotras hemos pasado por esta experiencia, o tal vez alguna de uste-

des la esté atravesando ahora. Quiero decirte que no se trata de decidir cuánto tiempo hay que dedicarle a la iglesia, sino más bien de hallar un tiempo para ella, involucrando a nuestros hijos. Elena de White ha escrito palabras de estímulo para las madres, que se aplican a las mujeres que están casadas con los ministros del evangelio: “Como obreros para Dios, nuestra obra ha de comenzar con los que están más cerca. Debe principiar en nuestro propio hogar. No hay un campo misionero más importante que este” (*Conducción del niño*, p. 449).

Nuestro tiempo y nuestras energías los determinamos nosotras mismas; dependiendo de cuál sea la prioridad en tu vida personal, eso marcará huellas profundas



en la vida de tu familia. Ciertamente, el Señor tiene en la más alta estima la obra de la madre en el hogar; no hay, en el mundo, una tarea de mayor importancia que nos haya sido encomendada que la educación de nuestros hijos. Está labor nunca terminará. ¿Cómo podré hacerlo?

1. Busca primeramente a Dios a través de la oración. Pídele sabiduría para conducir a tus hijos en el temor a Dios. Todas las mañanas dedica un espacio para hablar con el Padre celestial; pídele el mejor consejo.

2. No descuides el buscar el mejor consejo en su Palabra. Toma tiempo para leer su Palabra, y también algún libro del Espíritu de Profecía; allí encontrarás muchos consejos.



3. Testifica. Es decir, sé un buen ejemplo. La esposa del pastor, además de ser ama de casa, es madre ejemplar de sus hijos, compañera del ministro y sierva de Dios. Que tus hijos vean a una madre consagrada, espiritual, cariñosa y dedicada al hogar. “Mas vale dar un ejemplo que muchas palabras”. “El que quiera llegar a ser santo en el cielo debe ser primero santo en su propia familia. Si los padres son verdaderos cristianos en la familia, serán miembros útiles en la iglesia, y podrán dirigir los asuntos de esta y de la sociedad como manejan lo que concierne a su familia” (*El hogar cristiano*, pp. 286, 287).

4. Hagamos partícipes a nuestros hijos de las actividades propias del ministerio aun cuando sean pequeños. Hace muchos años, cuando mi esposo trabajaba en un distrito, aunque mis hijos eran pequeños, yo iba con ellos casi a todas las actividades de la iglesia; caminábamos bajo el sol, bajo la lluvia, con viento: y ¿saben, queridas amigas? Esa fue la época más feliz de mi vida. Ellos me ayudaban a cargar los materiales, a recordar ciertas actividades;

eran mis pequeños colaboradores y compañeros. Nunca pienses que tus hijos son un obstáculo para el trabajo en la iglesia; por el contrario, ellos pueden ser la ayuda que necesitas.

5. No tengas temor de lo que pueda pasar con ellos. Dios está velando sobre lo más precioso que tiene la familia del ministro: los hijos. “Mediante oraciones sinceras y fervientes, los padres deberían alzar como una valla alrededor de sus hijos. Deberían orar con fe implícita para que Dios habite en ellos, y que los santos ángeles los preserven a ellos y a sus hijos de la potencia cruel de Satanás” (*Joyas de los testimonios*, t. 3, pp. 91, 92).

6. Brinda a tus hijos calidad de tiempo. Hay momentos que son muy importantes en la familia del pastor, para dialogar, aconsejar y reír entre sí. Los cultos matutinos y los vespertinos son momentos mucho importantes en el hogar de pastor, como así también las horas de las comidas, cuando van a la cama, cuando los llevas al colegio o cuando están en sus juegos. Si están en la edad escolar, planea horarios especiales, agregándoles textos bíblicos de acuerdo con el temperamento de tus niños. Esto les da buenos resultados a las familias.

7. El aseo en el hogar. La limpieza en el hogar y la manera ordenada de arreglar las cosas harán que nuestra familia se sienta cómoda; que sea un oasis en el que se puedan recobrar las energías gastadas, con el propósito de que la familia siga siendo un manantial de bendiciones para todo aquel que busca a Jesús. Los hijos pueden ser de gran ayuda en las actividades propias del hogar. Al delegarles responsabilidades aun cuando fueren pequeños, ellos sabrán el día y la hora de limpieza, para ayudar. Haz de estas horas algo divertido y muéstrales la importancia del aseo.

8. Manifestemos hospitalidad. La familia ministerial debe estar preparada para recibir visitas.

Dios nos dará la capacidad, el entusiasmo y el equilibrio necesarios para saber responder y reconocer qué debemos hacer primero. Tenemos un indiscutible compromiso, nuestro propio hogar. Se acabarán los rostros tristes, las preocupaciones y las angustias por saber qué debo hacer en primera instancia, porque el Espíritu Santo nos inducirá a hacer lo que tiene prioridad.

En la Palabra de Dios se encuentran muchos versículos que inspiran a todos los hogares cristianos; dos de ellos dicen así:

“Mas buscad primeramente el reino de Dios, y todas estas cosas os serán añadidas” (Luc. 12:31).

“...escogeos hoy a quién sirváis; si a los dioses a quienes sirvieron vuestros padres, cuando estuvieron al otro lado del río, o a los dioses de los amorreos... pero yo y mi casa serviremos a Jehová” (Jos. 24:15).

Que el Señor te bendiga en el cuidado de tu primer campo misionero, tu hogar. 🙏

HAZEL ALOMÍA DE ZURITA ES ESPOSA DE PASTOR Y COORDINADORA DEL MINISTERIO DEL NINHO EN LA REGIÓN SUR DEL PARAGUAY.

AFAM RESPONDE

Ranieri B. Sales



BALANCEANDO AS RESPONSABILIDADES

Como devemos equilibrar o tempo entre as responsabilidades da igreja e da família?

Essa é uma das perguntas mais repetidas que nos chegam. Em edições passadas, já comentamos aspectos do ministério da esposa do pastor em relação à sua atuação na igreja e suas atribuições como esposa e mãe. Creio, porém, que sempre será oportuno ampliar essa discussão.

Em poucas palavras, gostaria de ressaltar que a esposa do pastor tem uma grande obra a realizar ao lado do esposo. A influência do ministério pastoral repousa em grande parte na participação e envolvimento da esposa, e da família como um todo, nas atividades da igreja. Tenho insistido muito, nas oportunidades que tenho de falar ou escrever às esposas de pastores, que elas não devem impor-se a si mesmas uma obrigação além de suas possibilidades e de seus dons específicos. No entanto, a igreja precisa e espera que a esposa do pastor tenha uma parte ativa no ministério.

Não esqueça, porém, que sua primeiríssima responsabilidade diante de Deus está com sua família. Uma sugestão que pode ser útil é a seguinte:

Envolva-se na igreja em atividades que estejam adequadas à faixa etária de seus filhos. Assim, estará sendo útil lá e ao mesmo tempo atenderá e acompanhará sua própria família. Tenha um programa semanal equilibrado entre essas duas dimensões de sua vida, ou até das três dimensões, levando-se em consideração que a esposa tem uma vida profissional ativa também.

Pense, por exemplo, nos aventureiros, desbravadores, classes das crianças na Escola Sabatina, coral de adolescentes, etc. Será muito útil e até divertido ajudar a igreja e seus filhos ao mesmo tempo. E, além de tudo, como pastor, seu esposo irá se sentir mais tranquilo em relação ao desenvolvimento dos filhos e muito feliz e orgulhoso de ver a esposa apoiando seu ministério na igreja. 🏡

BALANCEANDO LAS RESPONSABILIDADES

¿Cómo debemos equilibrar el tiempo entre las responsabilidades de la iglesia y las de la familia?

Esta es una de las preguntas más repetidas que nos llegan. En ediciones anteriores, ya comentamos aspectos del ministerio de las esposas de los pastores con relación a su actuación en la iglesia, y sus atribuciones como esposa y madre. Creo, sin embargo, que siempre será oportuno ampliar esta discusión.

En pocas palabras, me gustaría resaltar que las esposas de los pastores tienen una gran obra que realizar al lado de sus esposos. La influencia del ministerio pastoral reposa, en gran medida, en la participación y la inclusión de la esposa y de la familia, como un todo, en las actividades de la iglesia. He insistido mucho, en las oportunidades que tengo de hablar o escribirles a las esposas de los pastores, que ellas no deben imponerse a sí mismas una obligación más allá de sus posibilidades y de sus dones específicos. Mientras tanto, la iglesia necesita y espera que la esposa del pastor tenga una parte activa en el ministerio.

Sin embargo, no te olvides de que tu más importante y primera responsabilidad ante Dios está con tu familia. Una sugerencia que puede ser útil es la siguiente:

Involúcrate en la iglesia en las actividades que se correspondan con la franja etaria de tus hijos. De ese modo, estarás siendo útil y, al mismo tiempo, atenderás y acompañarás a tu propia familia. Debes tener un programa semanal equilibrado entre estas dos dimensiones de tu vida, o hasta de las tres dimensiones, si tenemos en cuenta a la esposa que tiene una activa vida profesional también.

Piensa, por ejemplo, en los Aventureros, en los Conquistadores, en las clases de niños de la Escuela Sabática, en el coro de adolescentes, etc.; será muy útil, y hasta divertido, ayudar a la iglesia y a tus propios hijos al mismo tiempo. Y, además de todo, tu esposo, como pastor, se sentirá más tranquilo con relación al desarrollo de sus hijos, y muy feliz y orgulloso al ver a su esposa apoyar su ministerio en la iglesia. 🏡

AGRADECIMIENTO

Em nome das esposas de pastores da Divisão Sul-Americana, expressamos nossa gratidão ao pastor Ranieri Sales pelas oportunas orientações e mensagens de estímulo que nos proporcionou com sua participação nesta seção da Revista *Afam*. Ao assumir suas novas funções no Unasp, em Engenheiro Coelho, SP, no Brasil, desejamos muito êxito e bênçãos sem medida a ele e à família. Que sua luz continue a brilhar e o ministério adventista seja continuamente engrandecido por seu trabalho.

WILIANE STEINER MARRONI
COORDENADORA AFAM-DSA

AGRADECIMIENTO

En nombre de las esposas de los pastores de la División Sudamericana, le expresamos nuestra gratitud al pastor Ranieri Sales por las oportunas orientaciones y mensajes de estímulo que nos proporcionó con su participación en esta sección de la Revista de *Afam*. Al asumir sus nuevas funciones en la Unasp, en Engenheiro Coelho, San Pablo, Rep. del Brasil, les deseamos mucho éxito y bendiciones sin medida a él y a su familia. Que su luz continúe brillando y el ministerio adventista sea continuamente engrandecido por su trabajo.

WILIANE STEINER MARRONI
COORDINADORA AFAM-DSA.

ALERGIAS SAZONAIS



Pessoas com alergias sazonais enfrentam diferentes desafios em cada período do ano. Quais são os problemas alérgenos específicos que cada época traz a você? Veja a seguir as alergias mais comuns de cada estação:

Primavera – Você sabe que a primavera está chegando por causa dos seus espirros, coceira no nariz, olhos vermelhos e lacrimejantes? Para quem é alérgico à grama ou polens, a primavera pode trazer ou piorar esses sintomas, pois é nessa época que se inicia um novo ciclo de vida para gramados, flores e árvores. Esse despertar da natureza lança no ar grande quantidade de grãos de polens que são substâncias com grande potencial para desencadear reações alérgicas.

Verão – É sinônimo de passeio ao ar livre? Se você tem alergia a polens ou a picada de insetos, deve pensar duas vezes antes de inventar um piquenique no campo. Se o passeio for irresistível, lembre-se de que os insetos podem ser atraídos por perfumes e roupas coloridas. Assim, procure usar roupas claras e aplicar uma loção repelente quando caminhar por um parque, à beira de um lago, do mar, ou mexer no jardim. Afinal, as reações de pessoas alérgicas a picadas de insetos podem ser muito sérias.

Outono – O perigo está em alguns polens que ainda são lançados no ar e na proliferação de fungos, facilitada pelas folhas que caem e forram o chão. Além disso, o clima fica propício para que os fungos também apareçam dentro de casa. Tome cuidado redobrado para eliminar a umidade de toda a casa, inclusive no banheiro, na cozinha e na lavanderia. Ao evitar os fungos dentro e fora de casa, você está contribuindo para que seu outono tenha muito mais alegrias que espirros.

Inverno – passamos mais tempo dentro de casa, onde ficamos em contato com vários alérgenos. Por isso, além de continuar na luta contra os fungos, iniciada no outono, redobre o trabalho para eliminar ácaros e alérgenos animais. Assim como acontece nas demais estações, o melhor que se tem a fazer é evitar as substâncias que causam os sintomas e seguir as orientações do seu médico.

Poucos são afetados por todos esses alérgenos ao mesmo tempo durante o ano. A maioria das pessoas sensíveis a alérgenos sazonais (polens e alguns fungos) só apresenta sintomas alérgicos durante poucas semanas. No resto do ano, estão livres de manifestações.

Uma palavra sobre as alergias perenes

Se você sofre de rinite perene, provavelmente terá o nariz congestionado durante todo o ano. É associada principalmente à exposição a alérgenos intradomiciliares, como os ácaros. Algumas pessoas apresentam rinite perene e rinite sazonal, simultaneamente. Nesse caso, apresentam sintomas sazonais, tais como, espirros, coriza, lacrimejamento, prurido nasal e coriza, além da congestão nasal sempre presente.

Há nada menos do que 60 milhões de pessoas alérgicas no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Entre elas, muitas são donas de casa que não têm como evitar lidar com poeira, mofo e produtos de limpeza com cheiro forte – itens que desencadeiam crises. “É preciso associar um bom tratamento medicamentoso ao controle do ambiente”, afirma a alergologista Andréia Cvaigman, do Instituto Pró-Alérgico Científico, do Rio de Janeiro, no Brasil.

CUIDADOS PARA ALÍVIO DOS SINTOMAS ALÉRGICOS

- Troque tapetes felpudos por menos espessos.
- Opte por sofás com capas laváveis ou de algodão.
- Use travesseiros com enchimento sintético no lugar dos de plumas ou espuma.
- Substitua cortinas por persianas que podem ser limpas com pano úmido.
- Arraste os móveis a cada quinze dias para remover o pó.
- Troque a roupa de cama e de banho ao menos uma vez por semana.
- Exponha cobertores e mantas ao Sol toda semana.
- Vire o colchão a cada quinze dias.
- Prefira pano úmido com sabão de coco em vez de espanador e vassoura.
- Use luvas para manipular produtos de limpeza.
- Prefira os detergentes sem aroma.

PUBLICADO PELA DRA. SHIRLEY DE CAMPOS, EM MEDICINA AVANÇADA. ESPECIALISTA EM CLÍNICA MÉDICA PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CLÍNICA MÉDICA E AMB – USADO COM PERMISSÃO.

VISITE O SITE: WWW.TRATANDOALERGIA.COM.BR

ALERGIAS ESTACIONALES

Las personas que sufren alergias estacionales enfrentan diferentes desafíos en cada período del año. ¿Cuáles son los problemas alérgicos específicos que cada época te trae a ti? Lee, a continuación, el detalle de las alergias más comunes para cada estación del año:

Primavera – ¿Te das cuenta de que cuando comienzan tus estornudos, la picazón en la nariz, y los ojos rojos y lacrimosos está llegando la primavera? Para aquel que es alérgico al pasto o al polen, la primavera le puede originar o empeorar esos síntomas. Es justo en esta época cuando se inicia un nuevo ciclo de vida para los pastos, las flores y los árboles. Lamentablemente, este despertar de la naturaleza lanza al aire gran cantidad de granos de polen, los cuales son sustancias con gran potencial para desencadenar reacciones alérgicas.

Verano – ¿Es el sinónimo de paseos al aire libre? Si tú eres alérgico al polen o a las picaduras de los insectos, deberías pensarlo dos veces antes de inventar un *picnic* en el campo. Si se diera el caso de que el paseo resultara irresistible, recuerda que los insectos se sienten atraídos por los perfumes y las ropas de colores. Entonces, procura usar ropas claras y aplicarte una loción repelente cuando camines por un parque o trabajes en tu jardín. Finalmente, deberíamos saber que las reacciones que tienen las personas alérgicas a las picaduras de los insectos pueden resultar muy serias.

Otoño – El peligro existe en algunos tipos de polen que todavía están circulando por el aire y también aparece por medio de la proliferación de los hongos, cuestión que resulta facilitada por las hojas que van cayendo y forrando el suelo. Además de eso, el clima resulta propicio para que los hongos también aparezcan dentro de las casas. Deberías redoblar tus cuidados a fin de eliminar la humedad tanto sea en el baño, en la cocina o en el lavadero. Al evitar la presencia de los hongos dentro y fuera de la casa, tú estarás contribuyendo a que tu otoño tenga mucho más placer que estornudos.

Invierno – Pasamos mucho más tiempo dentro de la casa, y estamos en contacto con varios alérgenos. Es por eso que, además de continuar tu lucha contra los hongos, la cual iniciaste en el otoño, deberías duplicar el trabajo a fin de eliminar ácaros y alérgenos animales. Así como sucede en las demás estaciones del año, lo mejor que puedes hacer es evitar las sustancias que causan los síntomas y seguir las orientaciones de tu médico.

Muy pocas personas resultan afectadas por todos estos alérgenos durante el año. La mayoría de las personas sensibles a los alérgenos estacionales (polen y algunos hongos) solamente pre-

sentan síntomas alérgicos durante unas pocas semanas. En tanto que, el resto del año, están libres de manifestaciones alérgicas.

Una palabra acerca de las alergias perennes

Si tú sufres de rinitis incesante, probablemente tendrás la nariz congestionada durante todo el año. Esto está asociado, principalmente, a la exposición a los alérgenos intradomiciliarios como, por ejemplo, los ácaros. Algunas personas presentan rinitis perenne y rinitis estacional, simultáneamente. En este caso, presentan síntomas estacionales, tales como estornudos, catarro, lacrimosidad, picazón nasal y mucosidad, además de la congestión nasal que está siempre presente.

Existen nada menos que sesenta millones de personas alérgicas en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Entre ellas, muchas son amas de casa, las cuales no tienen cómo evitar lidiar con el polvo, el moho y los productos de limpieza con olor fuerte, factores que desencadenan crisis. “Es necesario asociar un buen tratamiento medicamentoso con el control del ambiente”, afirma la alergista Andréia Cvaigman, del Instituto Pro-Alérgico Científico, de Río de Janeiro, en el Brasil. 🏠

CUIDADOS PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS ALÉRGICOS

- Cambia las alfombras peludas por las de poco grosor.
- Opta por sofás con cubiertas lavables, de algodón.
- Usa almohadas con relleno sintético, en lugar de las que están rellenas con plumas o espuma.
- Sustituye las cortinas por persianas que puedan ser limpiadas con un paño húmedo.
- Corre los muebles cada quince días a fin de remover el polvo.
- Cambia la ropa de cama y de baño una vez por semana.
- Coloca al sol, cada semana, las frazadas y las mantas de las camas.
- Da vuelta el colchón cada quince días.
- Escoge usar un paño húmedo con jabón de coco, en lugar de plumero y cepillo.
- Usa guantes cuando manipules los productos de limpieza.
- Escoge detergentes sin aroma.

PUBLICADO POR LA DRA. SHIRLEY DE CAMPOS, MEDICINA AVANZADA. ESPECIALISTA EN CLÍNICA MÉDICA POR LA SOCIEDAD BRASILEÑA DE CLÍNICA MÉDICA Y AMB – USADO CON AUTORIZACIÓN.

VISITA EL SITIO: WWW.TRATANDOALERGIA.COM.BR

Amiga de Ministério

Seu envolvimento e apoio serão
fundamentais. Contamos com você!
Prepare-se para esta semana.

FUTURO  **COM**
ESPERANÇA

De 24 a 31 de outubro

Centro de Convenções Ulysses Guimarães.
Transmissão via canal executivo, SKY, TV aberta.



Mark Finley

De 1 a 7 de noviembre

Coliseo de la Universidad Adventista de
Bolívia. Transmisión TV abierta.

Amiga del Ministerio

Su participación y apoyo serán
fundamentales. Contamos con
usted preparese para esta semana.

FUTURO  **CON**
ESPERANZA

