



MUJERES de DIOS

No. 36- Octubre-Diciembre-2017

¿Vencedora o víctima?

Las emociones y la comida, el ayuno y Jesús

Pastoral al que ha caído

El desafío de ser madre y esposa

Avivamiento en mi hogar

Sustentabilidad, mayordomía sabia



[A LOS PIES DEL MAESTRO]
Marginación, ¿víctima o victimaria?

[Y SÍ, SI ERA CIERTO]
Lanoterapia





A lo largo de nuestra vida podemos enfrentar crisis que afectan nuestra vida y la de nuestra familia, tiempos inciertos que nos mueven, causando dolor y desánimo, como las crisis familiares, económicas, de salud, de identidad, entre otras, ¿cómo las enfrentamos?, ¿a quién recurrimos?, ¿somos víctimas o vencedoras?, y nuestra familia ¿a quién clama?

Como hijas de Dios sabemos que tenemos un lugar a donde ir y es bajo su cobertura. Jesús restaura corazones afligidos, en Él tenemos descanso perfecto. Confía en Él desde ahora y para siempre, siendo vencedora para ser una bendición ayudando al caído. *Bendito el hombre que confía en el Señor, y cuya confianza es el Señor. Será como un árbol plantado junto a las aguas y que extiende sus raíces a la corriente. No temerá cuando venga el calor, sino que sus hojas estarán verdes. En el año de sequía no se inquietará ni dejará de dar fruto* (Jeremías 17:7-8).

Las mujeres cristianas somos llamadas a pensar y sentir como Jesús; sin duda, eso se reflejará en nuestras acciones y pensamientos, siendo responsables de la mayordomía de nuestra vida espiritual, de nuestro cuerpo y del mundo en que fuimos puestas.

Hagamos de nuestra vida y la de nuestra familia un santuario donde el amor, comprensión, paz, armonía y las promesas de nuestro Padre celestial hacia nosotros, se hagan presentes día a día.

Saludos y bendiciones.

Brenda Anabel García
mujeresdedios@iglesia7d.org.mx

MUJERES de DIOS

CONTENIDO

Secciones

[A LOS PIES DEL MAESTRO] Marginación, ¿víctima o victimaria?	2
[SUPERANDO LAS CRISIS] ¿Vencedora o víctima?	4
Las emociones y la comida, el ayuno y Jesús	6
[PASTORAL PARA MUJERES] Pastoral al que ha caído	11
[DESAFÍOS CONTEMPORÁNEOS] Sustentabilidad, mayordomía sabia	13
[FAMILIAS QUE FLORECEN] El desafío de ser madre y esposa	16
[RINCON DE ORACIÓN] Avivamiento en mi hogar	19
[Y sí, si era cierto] Lanoterapia	21

DIRECTORIO

Consejo Editorial

Avelardo Alarcón Pineda
Director

Coeditor

Brenda Anabel García Cepeda



La Verdad Presente

«Agencia Editorial»

editorial@iglesia7d.org.mx

Dirección

Josué García Licona

Asistencia editorial
Ana Guerrero Martínez

Diseño gráfico

Luis Ricardo Martínez Corte

Jairo Beiza Alvarado

Distribución

Ricardo Alejandro Velasco López

Karina Hernández Fragosó

Comunicación Digital

Abraham Rosas Milian



MUJERES DE DIOS. Octubre-Diciembre, 2017 • Número 36, es una publicación trimestral editada por la Iglesia de Dios (7° día) A.R., Av. Universidad No. 205, Col. Buenavista, Cuernavaca, Morelos, C.P. 62130 Tel. 01(777) 102 01 30, 311 05 70. Correo electrónico: editorial@iglesia7d.org.mx Página Web: <http://www.iglesia7d.org.mx> Editor responsable: Raul López Espinosa. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2013-100812133700-102, ISSN: 2007-8862 ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor, Licitud de Título y contenido en trámite, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impreso por Gerardo Torres Camanillo. Tulipán Holandes No. 206 Col. Los Tulipanes, Cuernavaca, Mor. C. P. 62388. Se terminó de imprimir el 10 de septiembre de 2017, con un tiraje de 3 300 ejemplares. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación sin previa autorización de la Iglesia de Dios (7° día) A.R.

Marginación, ¿víctima o victimaria?

Texto para reflexionar

Recorría Jesús todas las ciudades y aldeas, enseñando en las sinagogas de ellos, y predicando el evangelio del reino, y sanando toda enfermedad y toda dolencia en el pueblo. Y al ver las multitudes, tuvo compasión de ellas; porque estaban desamparadas y dispersas como ovejas que no tienen pastor (Mateo 9:35-36).

Propósito:

Identificar, evitar y denunciar palabras, actitudes y acciones que marginan a las personas y seguir el ejemplo incluyente de Jesús.

Estudio

La marginación es una acción que niega la oportunidad de libertad, derechos y oportunidades a un determinado grupo poblacional. Produce desigualdad, injusticia e intolerancia. La marginación es un pecado permanente en la sociedad; se margina a la mujer, al pobre, al que no tuvo oportunidad de estudiar, a los indígenas, a los que tienen alguna discapacidad, a los niños, a los enfermos, a los ancianos, a los que no cubren los estándares de belleza o inteligencia.

Según el CONAPRED, más de la mitad de los mexicanos son marginados por su color de piel¹. También, muchas personas sufren discriminación por su complexión física, por su estilo

de hablar, por la ropa que visten, por su trabajo y por sus creencias. Se nos olvida que detrás de esa forma de hablar, de vestir, de creer o de vivir, se encuentra una mujer o un hombre buscando formas o caminos para realizarse plenamente.

El ejemplo de Jesús

Jesús transformó su entorno. Rompió reglas discriminatorias para brindar oportunidades de vida; se acercó y tocó a los enfermos, habló con las mujeres, comió con los publicanos, sanó a personas ancianas, dejó que los niños se acercaran, entendió la necesidad de las viudas, encaró a los acosadores, desafió a los hipócritas... Él, abrió caminos de esperanza para los marginados y denunció con firmeza a los que hostigaban, asediaban y discriminaban.

Su predicación fue incluyente:

-Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar (Mateo 11:28).

-Al ponerse el sol, todos los que tenían enfermos de diversas enfermedades los traían a él; y él, poniendo las manos sobre cada uno de ellos, los sanaba (Lucas 4:40).

-Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios (Juan 1:12).

Actividades de reflexión y aplicación

Es muy importante que tengamos ojos y oídos muy abiertos para identificar, evitar y denunciar palabras, acciones y actitudes que nos denigren como mujeres, o que atenten contra la integridad de las personas que nos rodean. ¿Cómo actuar ante la discriminación?

1. Atención, si eres víctima de discriminación toma en cuenta esto:
Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio (2 Timoteo 1:7).
Si alguna persona te menosprecia por tu físico, por tu forma de hablar, por tu color de piel, porque no te has casado, porque te divorciaste, etcétera, habla de manera seria con ella, dile que sus comentarios te denigran y que la solidaridad se fortalece sobre bases de respeto y tolerancia. Hazle ver que los comentarios o bromas que hace sobre tu persona no le ayudan a ella ni a ti.
2. Atención, si tú eres victimaria, si tú discriminas, recuerda esto:
Pero si hacen discriminaciones entre una persona y otra, cometen pecado y son culpables ante la ley de Dios (Santiago 2:9, DHH).

Si te has convertido en una mujer acosadora, ten mucho cuidado. Deja de burlarte de las personas, quizá a ti

El estar inmersos en una sociedad que margina y discrimina, nos acostumbramos a vivir así...



te parezca cómico y los demás se rían con tus comentarios, pero en realidad es un pecado contra el prójimo.

Hace algunos meses invitamos a casa a algunos líderes de la iglesia, también estaba acompañándonos una familia recién convertida. Dentro de las pláticas de los líderes, surgió un comentario de burla en relación a un hermano de baja estatura, de una burla, se pasó a otra, y a otra, hasta que una adolescente de la familia recién convertida desafió al líder de la iglesia y le dijo: ¿No le da pena burlarse de

la estatura de su amigo? ¡Eso no está bien! El líder, queriendo justificarse dijo: Es que él ya sabe que así nos llevamos, él aguanta.

Muchas veces, el estar inmersos en una sociedad que margina y discrimina, nos acostumbramos a vivir así. Pero no siempre la gente aguanta...

Reflexione y aplique

La marginación se vive todos los días. Hoy es común escuchar estas frases que atentan contra la dignidad de cada persona:

- Pareces vieja.
- Estás chocheando.
- Se te ve la cara de nopal.
- A ver si con tu nueva novia se mejora la especie.
- Eres un burro.
- Las feas se sientan atrás.
- Si quieres el trabajo, debes traer un certificado de no gravidez.
- Estás flaca como...
- Los hombres no lloran.
- Qué bueno que nació blanquita
- Eres una santurróna.
- Si no te apuras, te vas a quedar a vestir santos.
- Se fue como las chachas.
- Eres un marica.
- Con ese vestido pareces piñata.
- Si la violaron, fue porque ella los provocó.
- Los hombres deben ser feos, fuertes y formales.

Esta es nuestra realidad, un mundo que margina, que constantemente denigra o menosprecia, y en donde muchas veces se guarda silencio o, pero aun, se festeja tales situaciones discriminatorias. No podremos erradicar la marginación del mundo, pero si podemos hacer algo por nosotras, por nuestra familia, e influir en nuestra iglesia o comunidad.

Como mujeres creyentes debemos conocer aspectos importantes de nuestra condición como personas que nadie nos puede arrebatar:

1. Soy creada por Dios.
2. He recibido de Dios su imagen y semejanza.
3. Jesús murió por mí.
4. Tengo dones y habilidades que el Señor me ha regalado.
5. Tengo una familia que me ama.
6. Soy parte del pueblo de Dios.
7. Tengo fe, esperanza, amor.
8. El Espíritu de Dios alienta mi espíritu.
9. Dios me ha cubierto de dignidad.
10. Puedo amar y puedo ser amada.

Pensamientos Finales

Di no a la discriminación. Colaboremos para que haya un mundo más incluyente, donde los hombres se den el permiso de equivocarse y llorar y donde las mujeres puedan vivir sin ningún tipo de acoso. Un mundo de hermanos y hermanas que colaboran activamente en el establecimiento del Reino de Dios.

Fuentes de consulta

- La Santa Biblia (2000). Corea: Sociedades Bíblicas Unidas (Versión Reina-Valera 1960).



¿Qué actitud tomamos ante los problemas que enfrentamos día a día? Si en estos momentos yo estuviera al frente de un grupo de hermanas de la iglesia y les preguntara: ¿cuántas han pasado por crisis en su vida? Estoy segura que todas levantarían rápidamente su mano, y es que es imposible escapar de los problemas. Jesucristo mismo dijo: ... *en el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo* (Juan 16:33). ¡Qué hermosa seguridad tenemos en Él!

En Números 13:25-35, nos narra la historia de doce espías que fueron enviados a la tierra prometida para conocerla y ver las condiciones en que se encontraba. De los doce que fueron enviados, diez de ellos, con su visión pesimista, solamente provocaron desaliento y, por su falta de fe, únicamente vieron dificultades y dijeron que era imposible entrar y tomar posesión de esa tierra, se dieron por vencidos; en contraste, Josué y Caleb creyeron que no importaban las circunstancias, los peligros, ni los habitantes de ese lugar, Dios les había prometido esa tierra y, por tanto, era seguro que la tomarían en posesión. Como resultado de esta falta de fe en el Señor, el pueblo de Israel optó por no entrar a Canaán y, como consecuencia, anduvieron cuarenta años vagando por el desierto, de esa generación sólo Josué y Caleb, que creyeron, entraron a la tierra prometida. La diferencia fue creer o no creer en Dios. Hebreos 11:6a dice: *pero sin fe es imposible agradar a Dios*.

Al igual que el pueblo de Israel, nosotras vamos en peregrinaje hacia la consumación del Reino, pero entre tanto, en nuestro caminar diario

encontraremos peligros, gigantes que derrotar, murallas que derribar; es decir, dificultades, decepciones, enfermedades, debilidades, etc. Pero al igual que los doce espías enviados a inspeccionar la tierra, tenemos dos opciones: creer que no importa qué tan complicadas sean las realidades que enfrentamos, Dios estará con nosotras y saldremos victoriosas o, asumimos la misma actitud de los diez espías: dejarnos vencer ante las circunstancias, olvidando que tenemos un Dios Todopoderoso, que en numerosas ocasiones se ha manifestado en nuestra vida y ha prometido estar con nosotras siempre. Quizá no nos pasará lo que a Israel, que toda esa generación no entró a la tierra prometida, pero sin fe en Dios, nuestro caminar será triste, sin gozo, siempre quejándonos, sintiéndonos derrotadas y víctimas de las cosas que nos pasan.

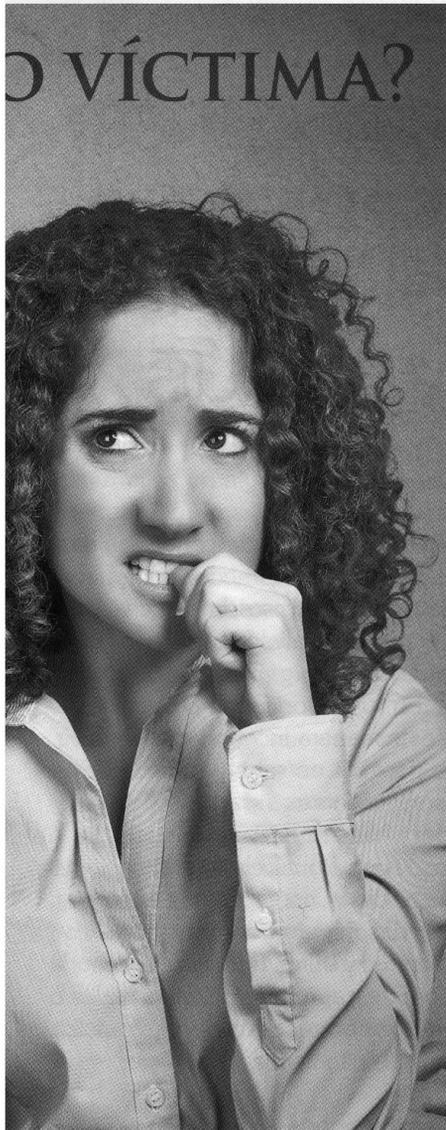
Si alguien tuvo motivos para sentirse abandonado de la mano de Dios, fue José, podemos leer en el libro de Génesis del capítulo 37 al 41 todos los problemas por los que atravesó. Envidiado por sus hermanos, burlas por sus sueños, vendido por sus propios hermanos, tentado por la esposa de Potifar, encarcelado injustamente y, humanamente, se vio solo en medio del dolor. Pero a pesar de todo esto, la Sagrada Escritura no nos dice que él haya renegado de todo lo que le había tocado vivir, ni que su fe haya venido a menos; por el contrario, seguía buscando y honrando a Dios en su vida y como consecuencia, la gracia de Dios seguía obrando en él, porque donde José intervenía, la mano de Dios era con él, prosperándolo en todo. Por su confianza en el Señor, mientras pasaba

¿VENCEDOR

¿Qué actitud tomamos ante los problemas que enfrentamos día a día?

por medio de estas dificultades, fue acompañado, sostenido y exaltado, y no guardo amargura ni contra Dios ni contra sus hermanos.

Como podemos ver en ambos casos, los espías y José, se trata de fe, de creer y confiar, de enfrentar cada situación tomadas de la mano del Señor.



Si queremos salir triunfadoras de los problemas que se nos presenten, tenemos que tener plena confianza en Él.

Hace muchos años conocí a una mujer cristiana, que cuando hablábamos de todas las señales que veríamos antes de la segunda venida de Cristo, se quejaba diciendo que ya había sufrido

demasiado como para todavía tener que pasar por las plagas y sufrimientos finales que anuncia la Biblia. Esto nos habla de alguien que había sufrido, pero seguía allí en su sufrimiento, sintiéndose víctima, parecería que para ella tener a Jesús, no traía bendición, paz ni gozo a su vida (Hebreos 12:5-7).

No hay cosa más triste que ver un guerrero derrotado, así como es lastimero ver un hijo de Dios, quien teniendo todo el poder para ganar, muchas veces se encuentra derribado, sólo por no creer o por descuido voluntario. Ser victoriosos según Dios, no se comprende según las medidas del mundo como: éxito, bienestar material y poder mundano; tener victoria, según Dios, va más allá de lo visible y temporal, tiene su fundamento en la misma presencia de Dios que, al conectarnos con ella, entonces todo lo demás es secundario.

Hay un canto que dice: «mi alma está pegada a ti, en la sombra de tus alas yo me gozaré, porque tu diestra me ha sostenido». Pablo nos recuerda que somos vasos de barro, pero que portamos un tesoro, portamos su presencia, su luz y su gloria, Él vive por su espíritu en nuestro corazón. David, en el Salmo 23, declara su confianza en Dios como su pastor y cuidador que, aunque pase por valle de sombra de muerte, no temerá mal alguno porque su vara defensiva y su cayado protector le dan confianza y, en medio de sus enemigos, le hace tener fiesta, gozando de su compañía todos los días de la vida. Pablo nos recuerda que al estar con el Señor, aun cuando parece que todo termina, todavía nos podemos levantar, sabiendo que todas las cosas nos ayudan a bien, porque aunque siete veces cae el justo se vuelve a levantar, y debiera bastarnos la certeza de que Él se magnifica en nuestras debilidades, que

precisamente ahí, donde somos flacos, su gracia se engrandece (2 Corintios 4:9) y, frecuentemente, a través de la Escritura le oímos repetir: *no temas porque yo estoy contigo* (Jeremías 1:8, Juan 6:20).

Quiero terminar refiriendo a dos hermanas nuestras, que teniendo suficientes razones para claudicar, en vez de eso, su apego al Señor las ha sostenido, esa es la única explicación por la cual ellas siguen de pie, pasando por la tormenta, confiando en la promesa que pronto llegará la luz y la estabilidad. Una de ellas, en plena media vida, sola, con dos hijos y aparte un accidente que la incapacitó por casi tres años. Su fe la ha sostenido, no ha sido fácil ni será fácil lo que falta, pero hasta hoy es un ejemplo de fe y confianza, es ya una victoriosa. El otro caso, es una joven en plenitud de vida, enfrentando una crisis matrimonial devastadora, pero su confianza en Dios le ha dado fuerzas para enfrentar a su gigante y no darse por vencida (Hebreos 11:27) ¿Quién sino Dios es el que puede ayudarnos?

Ya lo dijo Pablo, y eso refleja quien está pegada al Señor: ¿Quién nos apartara del amor de Cristo? Ni todas las debilidades y sin sabores humanos con toda su crudeza, ni ninguna realidad espiritual, nada presente o futuro, se comparará con nuestra inamovible esperanza y certeza de cercanía amorosa y protectora de nuestro gran Dios que nos amó hasta la muerte, dándonos una victoria definitiva sobre todas las realidades que nos acechan en esta vida, en verdad, por fe en Cristo somos más que vencedoras. En Él tenemos victoria.

Fuentes de consulta

- La Santa Biblia (2000). Corea: Sociedades Bíblicas Unidas (Versión Reina-Valera 1960).



Las emociones y la comida, el ayuno y Jesús

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2016), se evaluó la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños, adolescentes y adultos. Estos resultados variaron según el sexo (masculino o femenino) y el lugar de residencia (zona rural o urbana). El sobrepeso y la obesidad en mujeres, por ejemplo, presentaron un aumento respecto a cifras de 2012 en las tres categorías mencionadas. Dicho aumento fue mayor en las zonas rurales.

La misma encuesta indica que entre 2012 y 2016, el sobrepeso y la obesidad subieron de 34.9 a 36.3% entre adolescentes de 12 a 19 años de edad. En el caso de las personas de más de 20 años, esos dos padecimientos se incrementaron al pasar de 71.2 a 72.5 por ciento en el mismo periodo.

Según la Eating Disorders México, se calcula que alrededor de un 24% de la población femenina padece un trastorno de la alimentación, entre los cuales destaca el de la alimentación compulsiva. Una de cada tres personas con sobrepeso cumple con los criterios

para hacer el diagnóstico de comedor compulsivo.

Comedor/a compulsivo/a

Un comedor compulsivo, es aquella persona, hombre o mujer, que come desproporcionadamente y en altas ingestas, es decir, que come más de lo que su cuerpo requiere y en muy poco tiempo; en ocasiones, sin que exista sensación de hambre, mostrándose fuera de control y con ansiedad. Este desorden alimenticio se encuentra fuertemente ligado a estados de ánimo depresivos, de ansiedad o estrés, y trae como consecuencia sentimientos de tristeza, culpa, decepción, desesperación y enojo hacia la persona misma, por la falta de control evidenciada en episodios de ingesta excesiva, mejor conocidos como atracones.

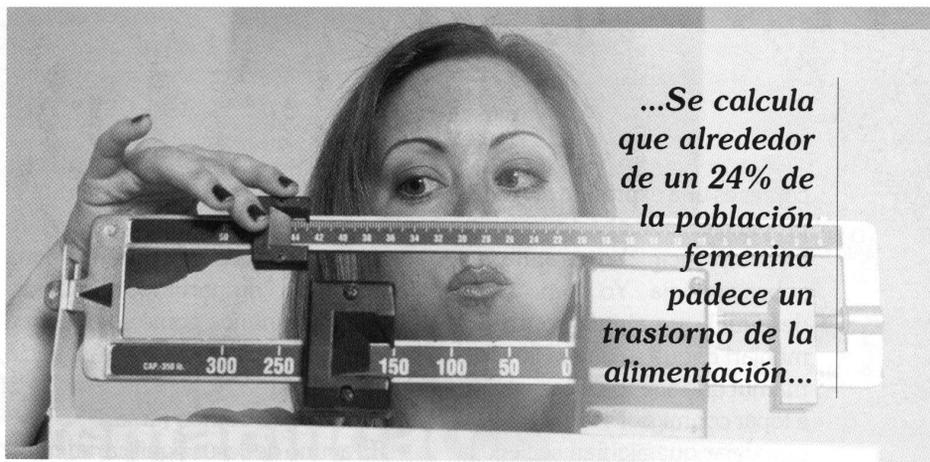
El comedor compulsivo ve a la comida como el elemento que satisface sus necesidades. La mayoría de los casos, surgen de situaciones emocionales, relacionadas con la necesidad de reconocimiento, aceptación, afecto; es decir, carencias que, en la mayoría

de los casos, son desconocidas para la persona. El comedor compulsivo recurre a los excesos, busca llenar estas carencias con alimentos altos en grasas y azúcares en grandes cantidades.

En su mayoría, este proceso sucede de manera inconsciente, es decir, la persona no sabe porque lo hace, simplemente es movida desde su interior a hacerlo. Es necesario atender la parte emocional, elaborar situaciones inconclusas, conflictos no elaborados, heridas no sanadas, para vivir, con plenitud y salud. Recurrir a la comida como escape de problemas reales o situaciones emocionales, sólo complica más las situaciones.

Las emociones y la comida

María Manera, experta en el tema, menciona lo siguiente: «El estado de ánimo puede alterar lo que elegimos para comer y viceversa. Distintos estudios señalan que la tristeza, el aburrimiento o el estrés condicionan la manera en que nos relacionamos con la comida. Unas veces, lo hacen de forma obvia y evidente; y otras,



...Se calcula que alrededor de un 24% de la población femenina padece un trastorno de la alimentación...

de manera sutil e inconsciente. Sin embargo, estas interacciones son tan complejas, que es difícil establecer con claridad cómo es el vínculo entre emoción e ingesta, qué es consecuencia y qué es causa. Además, no se reacciona igual ante el aburrimiento que parece incidir en un aumento de la ingesta, que frente a la tristeza, la cual, según los estudios, tiende a reducir nuestras ganas de comer. Cabe mencionar que no todas las personas reaccionan de la misma manera, en algunos ocurre el efecto contrario»¹.

La actitud antes o después de comer es, con mucha probabilidad, la forma más habitual y explícita de la relación que existe entre la comida y el estado de ánimo. Cuando tienen hambre, muchos animales, tienden a estar agitados, en alerta, e incluso, irritables, ya que esta condición estimula y fomenta la búsqueda de alimento. Los seres humanos experimentamos estas mismas sensaciones.

Después de comer, el sistema nervioso genera una sensación de calma y el humor tiene más probabilidades de ser positivo. Después de una comida que nos sacia, los nutrientes absorbidos llegan al cerebro: a través del sistema nervioso se genera una sensación de calma, un estado letárgico en el que el humor tiene más probabilidades de ser positivo que negativo.

El estrés y algunas de sus consecuencias

El estrés genera efectos fisiológicos que afectan a la salud. Éste, puede provocar aumento en los niveles de cortisol, mejor conocido como «la hormona del estrés». El organismo lo produce ante situaciones amenazantes para ayudarnos a estar alertas y enfrentar problemas, mismo que en cantidades

elevadas trae algunas consecuencias: un estado de irritabilidad prolongado, poco o nulo sentido del humor, sentimientos de ira, ganas de llorar, también antojos de alimentos salados y dulces. Todo lo anterior, da como resultado una ingesta innecesaria que aumenta el riesgo en la salud, incrementando las probabilidades de padecer obesidad y diabetes, tanto en niños como adultos. En ocasiones, la respuesta en las personas puede ser contraria, es decir, altos niveles de cortisol, pueden provocar ausencia de apetito.

Vivimos en un país en donde los índices de sobrepeso y obesidad están en aumento. En los últimos cuatro años y, a pesar de la estrategia nacional, el sobrepeso y la obesidad han avanzado. Es necesario crear consciencia del riesgo en el que nos encontramos, de las consecuencias que traen consigo los malos hábitos alimenticios.

La Biblia y la alimentación: hablemos del ayuno.

En la Biblia encontramos orientación respecto al cuidado de la propia vida. Hablando de la alimentación adecuada, ésta forma parte de la llamada «Mayordomía del cuerpo». Sin embargo, más que reflexionar sobre la mayordomía del cuerpo como una manera de motivar al cuidado de la alimentación, en este espacio deseo abordar la adecuada relación que una

persona cristiana, que ama a Jesús, debe de tener con los alimentos. Para eso, es necesario hablar del ayuno. Habito que Jesús asumió en su vida. Un ejemplo paradigmático es lo que relata el evangelio de Mateo (4:1-11). El texto alude a varios elementos con gran riqueza teológica: cuarenta días y cuarenta noches, el desierto, las tres tentaciones y el ayuno.

¿Qué significa el ayuno? ¿Qué tiene que ver este tema con los hábitos alimenticios insanos? El sentido del ayuno nos dará la respuesta. Sobre la teología del ayuno, el Dr. César Corres expresa:

«...el ayuno es la experiencia de la toma de distancia de todo aquello que garantiza mi vida. El alimento es la experiencia antropológica fundamental del sostenimiento de la vida, del afianzamiento de la vida en las realidades de este mundo, porque lo que te comes son cosas del mundo a las que tienes acceso por tu fuerza, por tu capacidad de adquirirlas, y esto desde las épocas más primitivas. Come el que sabe ganarse el alimento, el que sabe cazar o sabe unirse a su compañero y quedarse con la comida que él cazó, es decir, el que es fuerte es el que sabe vivir. El débil, por lo contrario, no sobrevive, porque no puede cazar, está destinado a morir. Entonces,

comer es una expresión de fuerza propia y de autoabastecimiento. Es como decir: "Yo garantizo mi sobrevivencia. Yo como y jay de aquel que atente contra mi manjar! El que se quiera llevar el mamut que acabo de cazar se va a topar conmigo. Primero muerto que dejar que alguien se lleve la comida mía y de mi tribu".

Antropológicamente, el acto de comer significa que yo soy el centro y que el universo está direccionado hacia el interés exclusivo del yo. El ayuno significa exactamente lo contrario. En primer lugar, significa: Yo no me abastezco y la vida me viene dada por otro. El ayuno me ayuda a reconocer que la vida no se basa en aquello que alcanza mi brazo: la vida me es dada.

En segundo lugar, el ayuno representa solidaridad: - yo dejo de comer para que otro pueda hacerlo -Eso significa que valoro la vida del otro más que la mía. Este es el sentido profundo del ayuno de Jesús, que es como si nos dijera: «Estoy dispuesto a dar mi vida para que tú tengas vida». Claro, la expresión más bella y gráfica del ayuno de Jesús será la cruz, en la cual Él nos dice: «Yo renuncio a mi vida para que ustedes todos tengan vida y vida en abundancia». De este modo, el ayuno de Jesús es un anuncio del Calvario.

Entre los cristianos primitivos, el ayuno fue signo de la renuncia al propio autoabastecimiento y base fundamental para la fraternidad comunitaria. Por tanto, ayunaban dos días de la semana, miércoles y viernes, para ir contra los fariseos, que ayunaban martes y jueves. En esos dos días los cristianos primitivos expresaban con su ayuno que estaban dispuestos a renunciar a su vida para que otro vi-

viera. En el día del ágape fraterno, el sábado por la tarde, comían todos juntos, pues toda la celebración cristiana consiste en compartir los alimentos. El cristiano nunca come solo: ayuna o comparte los alimentos. Así nació el cristianismo, como un grupo de personas que comen juntas.

El ayuno de Jesús significa, además, la apertura al que sostiene la vida. Es un espacio para la escucha de la Palabra. Jesús ayuna como expresión de que hay algo más, de que no todo se resuelve en el aquí y en el ahora, y que además la vida no me la doy a mí mismo, me la da otro y ese otro es el que importa».

La teología del ayuno nos enseña entonces a tener al alimento en la perspectiva adecuada. Los creyentes tenemos ese compromiso. De lo anterior, respecto a los hábitos alimenticios, podemos resaltar que:

1. Ayunar es poner a los alimentos en su lugar. Los seres humanos, en este caso, las mujeres, somos más que comida. El «pan y la sal» cotidianos son necesarios para nutrirnos, pero no nos definen, ni definen nuestro actuar.
2. Ayunar es señal de amor. Somos personas, llamadas a amar a Jesús y a los demás. Cuando ayunamos, estamos renunciado a aquellas cosas efímeras que nos satisfacen, y estamos optando por el amor como principio fundamental. Al cuidar la alimentación, más que buscar que tengamos, como mujeres, la imagen estereotipada de delgadez, lo haremos más por amor, a nosotras, renunciando a la comida excesiva. Amarnos a nosotras posibilita que amemos a los demás.
3. Ayunar representa apertura a la vida. Así como el ayuno significa

apertura al que sostiene la vida, pues se deja lo temporal (la comida) para abrirse a lo eterno (Jesucristo), cuidar la alimentación es abrirse a la vida, a la vida sana y plena.

4. Ayunar evidencia fuerza de voluntad. Pues es por voluntad que se deja de comer. Cuidar la alimentación, si bien no es dejar de comer permanentemente, si requiere de la persona fuerza de voluntad, es decir, la capacidad de trascender la satisfacción de los propios impulsos e insatisfacciones con la comida, consumiendo sólo aquello que nutre y alimenta al cuerpo.
5. Ayunar implica solidaridad. Pues se renuncia al alimento para compartirlo con quien no lo tiene. Al comer en exceso, seguramente estaremos privando de alimento a quien ni siquiera puede consumir lo elemental. ¿Qué pasaría si sólo comemos lo necesario y lo que acostumbrábamos a comer de más lo compartimos? Si bien, el amor de Jesús no es dar lo que sobra, sin embargo, la pregunta busca mover a la reflexión: al cuidar la alimentación no sólo nos beneficiamos a nosotros, podemos beneficiar a los demás, al compartir. Para eso, es necesario salirse de uno mismo.

Es tiempo de hacer algo distinto. ¿Cómo hacer para mejorar nuestros hábitos alimentarios? A continuación, veremos algunos consejos prácticos:

- Hacer consciencia. Más que entender, esto significa comprender la situación, razonarla y llegar a identificar en qué estamos equivocándonos, para corregir.
- Identificar el daño que la mala alimentación podría estar ocasionando al cuerpo, así como las



La eliminación de hábitos tóxicos y la implementación de buenos hábitos, requiere de disciplina.

consecuencias que traerán estos descuidos a nuestra salud no sólo ahora, sino a largo plazo.

- **Deshacernos de hábitos tóxicos.** Los hábitos tóxicos no desaparecen por arte de magia. En palabras de Mark Twain: «Las personas no se liberan de un hábito tirándolo por la ventana, es preciso hacerlo descender por la escalera, escalón por escalón».
- **Implementar hábitos buenos.** Al iniciar a eliminar los hábitos tóxicos, es necesario remplazarlos por hábitos sanos. Ejemplo: cambia «la botanita» de la tarde, (frituras, refresco de cola o el pan de la merienda, etc.), por frutas como pepino, manzana, y otras.
- **Fortalecer la disciplina.** Por disciplina, entendemos que es la labor que ejerce o enseña una persona para adquirir buenos hábitos. La eliminación de hábitos tóxicos y la implementación de buenos hábitos, requiere de disciplina. Scott Peck, dice que la disciplina es el instrumento básico que necesitamos para resolver las complicaciones de la vida. Afirma que: «...sin disciplina no podremos resolver nada, con un poco de disciplina podremos solucionar algunos de los proble-

mas y con total disciplina podremos resolver el total de los problemas»².

- **Postergar la satisfacción.** Comúnmente los seres humanos tenemos la tendencia a dejar para después lo que no queremos hacer y realizar lo que más nos satisface primero. En la infancia, deseábamos posponer las tareas, porque era más agradable jugar con los amiguitos por más tiempo; en la adultez, preferimos realizar las actividades gratas y dejar para luego aquellas tareas que nos requieren de mayor esfuerzo. Esta forma de actuar, no nos permite aprovechar de manera óptima el tiempo, ya que cuando hemos terminado de hacer lo que nos gusta y posteriormente hacemos lo que más nos cuesta, ese mismo tiempo se vuelve denso y prolongado. Tomando conciencia de esto, nos damos cuenta que si nos apuramos a hacer lo desagradable primero, lo que más nos cuesta trabajo, después disfrutaremos haciendo lo que es agradable, sin la carga en el pensamiento de que falta lo más complicado.
- **Tomar decisiones.** Es decir, dar el paso de hacerlo y sobre todo llevarlo a cabo. Tomar decisiones, es uno de los pasos con mayor di-

ficultad que enfrentamos los seres humanos. Cada persona lo afronta de diferente manera, partiendo de sus experiencias, de la formación que haya recibido, influyen también los modelos que hayan tenido, la propia forma de enfrentar la vida de dichos modelos.

- **Motivarse recordando el sentido del esfuerzo.** Para permanecer en el proceso de mejora, es necesario estar recordando, los beneficios que traen estos nuevos buenos hábitos, identificar constantemente los cambios que hemos ido generando, lo gratificante que se siente el estar logrando tus metas. Aunque en ocasiones entran momentos de desánimo, lo cual es natural, hay que continuar, hasta lograr los objetivos.
- **Se requiere de paciencia y de tiempo.** No modificamos hábitos, formas de pensar o conductas, de la noche a la mañana. No hay que olvidar que probablemente estamos trabajando con prácticas que hemos realizado durante años, con un estilo de vida ya establecido, tal vez desde la infancia. Debemos ser pacientes y no desesperar.

«Somos lo que comemos» es una afirmación que hace tiempo escuché y que me impactó fuertemente. Al reflexionarla, entendí que se refería a que, lo que pensamos y sentimos está relacionado con lo que llevamos a la boca. Los cristianos, somos llamados a pensar y sentir como Jesús, sin duda, eso se reflejará en nuestra manera de vivir, incluyendo nuestra manera de comer. ¿Nuestra alimentación evidencia congruencia con la fe en Jesús que profesamos?





Recomendaciones prácticas para mejorar la alimentación

¿Cómo reemplazar los hábitos de alimentación malsanos por hábitos saludables?

Coma lentamente. Apoye el tenedor entre bocados. Espere hasta que haya tragado su bocado de alimento antes de tomar el siguiente. Comer demasiado rápido lleva a hacerlo en exceso. Cuando el alimento que usted ha ingerido no ha llegado a su estómago todavía, el cerebro no ha recibido «la señal» de saciedad. Usted sabrá que está comiendo demasiado rápido si se siente saciado aproximadamente veinte minutos después de dejar de comer.

Coma sólo cuando tenga hambre. Comer cuando se siente preocupado, tenso o aburrido también lleva a comer en exceso. En vez de esto, llame a un amigo o dé una caminata que le ayude a sentirse mejor. Dele tiempo a su cerebro y a su cuerpo para relajarse del estrés de la vida diaria. Tome un descanso mental o físico para que lo ayude a sentirse mejor sin acudir a los alimentos como recompensa.

Planee sus comidas. Sepa con antelación lo que va a comer para que pueda abstenerse de comprar alimentos malsanos (compra por impulso) o comer en restaurantes de comida rápida. Planee las cenas al principio de la semana para que pueda preparar comidas bien equilibradas y saludables todas las noches.

Prepare algunos componentes de la cena por adelantado (como picar verduras). Esto le permitirá preparar una comida saludable más rápidamente al final del día.

Deshágase de alimentos malsanos. Reemplace el plato de dulces por un tazón de nueces y frutas. Cuando deba tener alimentos malsanos en su casa, póngalos en un lugar que sea difícil de alcanzar.

Ponga atención al desayuno. El desayuno «fija el tono» para el día. Un desayuno abundante y saludable le dará a su cuerpo la energía que necesita para llegar hasta la comida. Si no tiene hambre al despertar, puede probar con un vaso de leche o un pequeño licuado de frutas y lácteos.

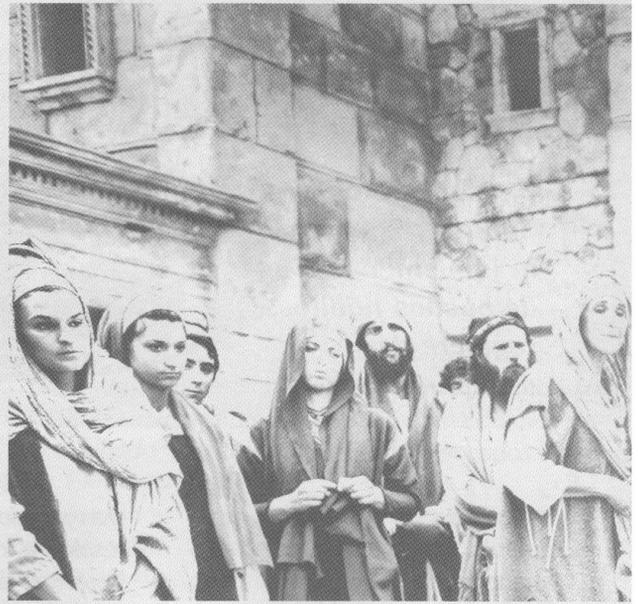
El cuidado a la hora de comida. Planee una buena comida que le satisfaga y un refrigerio saludable en la tarde que le impida sentir demasiada hambre antes de la cena. Evite saltarse las comidas. Omitir un refrigerio o una comida regular, a menudo lleva a comer en exceso o hacer elecciones malsanas.

Recomendación: Una vez que haya cambiado uno o dos de sus viejos hábitos malsanos, trate de cambiar uno o dos más.

Referencias

¹ El apetito emocional: www.consumer.es.

² Scott Peck, «La nueva psicología del amor».



Los tiempos de Jesús tenían una característica principal; la creciente importancia del fariseísmo. Durante este período, la tendencia hacia el conservadurismo legal que no sólo actuó como fuerza de cohesión dentro del judaísmo, también ayudó a crear una clase elevada e influyente: la de los escribas. No existía otro poder, espiritual o político, capaz de neutralizar su impacto. En este marco histórico de Israel se desarrolla un evento que tiene una enseñanza que hasta el día de hoy permanece.

Y Jesús se fue al monte de los Olivos. Y por la mañana volvió al templo, y todo el pueblo vino a él; y sentado él, les enseñaba. Entonces los escribas y los fariseos le trajeron una mujer sorprendida en adulterio; y poniéndola en medio, le dijeron: Maestro, esta mujer ha sido sorprendida en el acto mismo de adulterio. Y en la ley nos mandó Moisés apedrear a tales mujeres. Tú, pues, ¿qué dices? Mas esto decían tentándole, para poder acusarle. Pero Jesús, inclinado hacia el suelo, escribía en tierra con el dedo. Y como insistieran en preguntarle, se enderezó y les dijo: El que de vosotros esté sin pecado sea el primero en arrojar la piedra contra ella. E inclinándose de nuevo hacia el suelo, siguió escribiendo en tierra. Pero ellos, al oír esto, acusados por su conciencia, salían uno a uno, comenzando desde los más viejos hasta los postreros; y quedó solo Jesús, y la mujer que estaba en medio. Enderezándose Jesús, y no viendo a nadie sino a la mujer, le dijo: Mujer, ¿dónde están los que

Pastoral al que ha caído

por la manifestación externa de esos preceptos que por seguir el espíritu de la ley. De manera que lo correcto en esta situación, es que llevaran a esta mujer ante los tribunales e instancias establecidas en su tiempo, pues ambos son conocedores estrictos del qué hacer en estos casos. Con todo, notemos que el asunto es poner al Señor en una encrucijada para que tengan de qué acusarle.

El hecho evidente que presentan al Señor es el pecado en que se encuentra una mujer, sorprendida en adulterio y con una sentencia escrita en la ley que es irrefutable y contundente, merece la muerte, junto con el que ha participado con ella de esta transgresión. *Y el hombre que adulterare con la mujer de otro, el que cometiere adulterio con la mujer de su prójimo, indefectiblemente se hará morir al adúltero y a la adúltera* (Levítico 20:10).

¿Qué hará el Señor, para no caer en su trampa?

Si se pronunciaba a favor de la mujer, podrían acusarlo de no tomar en serio

la ley mosaica, y si se declaraba a favor de la pena de muerte, entraría en conflicto con las autoridades romanas, al mismo tiempo con el Sanedrín que era el órgano colegiado que juzgaba este tipo de casos.

En la ley de Moisés se menciona: *entonces sacarás al hombre o mujer que hubiere hecho esta mala cosa, a tus puertas, hombre o mujer, y los apedrearás con piedras, y así morirán. Por dicho de dos testigos, o de tres testigos, morirá el que hubiere de morir; no morirá por el dicho de un solo testigo. La mano de los testigos será primero sobre él para matarlo, y después la mano de todo el pueblo* (Deuteronomio 17:5-7a).

En la ley romana: Los casos graves que se reservaban al juicio del Sanedrín de Jerusalén, eran los relativos a todo un grupo de personas, como una ciudad entera, o cuando se tratara de juzgar a un falso profeta o bien al propio sumo sacerdote. Pero en la época de Jesús, la autoridad romana era, en última instancia, la ejecutora de sentencia a muerte en territorio judío por alguno de los casos anteriores.

te acusaban? ¿Ninguno te condenó? Ella dijo: Ninguno, Señor. Entonces Jesús le dijo: Ni yo te condeno; vete, y no peques más (Juan 8:1-11).

Una nueva prueba para el Señor Jesús, escribas y fariseos procuran tener un motivo para acusarle, los ojos de todo el pueblo y de sus discípulos esperan ansiosos la respuesta que dará a escribas y fariseos.

Observemos primeramente ¿Quiénes eran los que procuran tener un motivo para acusarle? Escribas y Fariseos. Los primeros eran intérpretes profesionales y profesores de las leyes y de la ética, interpretaban las leyes bíblicas o redactaban los nuevos textos basándose en las leyes orales de sus mayores, debían dar cuenta de todos los conocimientos revelados por el estudio de las Escrituras y, por último, tenían que actuar como consejeros de los jueces y de quienes administraran las leyes. Los segundos eran personas que pertenecían a un grupo religioso que se caracterizaba por observar escrupulosamente y, con cierta afectación, los preceptos de la ley mosaica en general, se interesaba más

Era habitual cierta independencia de los tribunales inferiores, que podían ejecutar penas capitales en ciertos casos (por ejemplo, se podía apedrear a muerte a una mujer adúltera, pues era un caso menor de jurisdicción local), pero no podía ser ejecutada la sentencia por Él (Jesús). Para estos casos de pena capital, Roma tenía la última palabra¹.

Qué inocente parece la pregunta hecha a Jesús, sin embargo, qué trampa mortal lleva dentro de ella. *Dícenle: Maestro, esta mujer ha sido tomada en el mismo hecho, adulterando; y en la ley, Moisés nos mandó apedrear a las tales: tú pues, ¿qué dices? La sabiduría de Dios en Jesús se hace evidente al contestar: El que de vosotros esté sin pecado, arroje contra ella la piedra el primero.*

En Deuteronomio 17:7 se menciona que los testigos del pecado, debían ser los primeros en aplicar la condena, sin embargo, ellos no han podido arrojar esa piedra, se hace interesante preguntarle al texto ¿por qué? y la palabra de Dios menciona que fueron redargüidos en su conciencia, pues sólo si fuesen libres de pecado podrían tomar justicia en sus manos. La narración continúa diciéndonos que nadie lo pudo hacer, poco a poco se fueron retirando reconociendo que no tenían autoridad moral para hacerlo. Cuán profunda es esta reflexión de revisar primero nuestra condición personal antes de señalar a nuestro prójimo. El proceder de escribas y fariseos ha sido ese, se vuelcan en su «celo» y puedo imaginar la escena llevando arrastras a la mujer, buscando, no que se arrepienta ni que sea restaurada, sino acabar con ella.

Me pregunto si esos testigos también debieron traer al hombre con quien ella estaba, supongo que sí, porque

la ley menciona que ambos debieran de merecer ese castigo, ¿por qué no le llevaron también? En todo caso estaban realizando un juicio incompleto, con instancias que no eran las competentes.

La palabra final llena de gracia, misericordia y, al mismo tiempo firme, es: *Y enderezándose Jesús, y no viendo a nadie más que a la mujer, díjole: Mujer, ¿dónde están los que te acusaban? ¿Ninguno te ha condenado? Y ella dijo Señor, ninguno. Entonces Jesús le dijo: Ni yo te condeno: vete, y no peques más.* Su Gracia Bendita y su inmensa compasión perdonaron a la mujer, el que tiene poder para perdonar, lo hizo, el que no tiene pecado, perdonó, con una indicación estricta: *no peques más.*

Nuestro Señor Jesús, hasta el día de hoy, sigue restaurando corazones afligidos, hay muchos testimonios que tenemos como iglesia de hermanos restaurados por el único que puede cambiar los corazones, y el consejo divino al que ha sido rescatado: *no peques más*, sigue siendo un aliciente, un motor del que anhela dejar el pecado que Dios rechaza, para vivir con el solo deseo de agradecerle.

No peques más, es también la manera amorosa del Hijo de Dios de decirnos, líbrate de la muerte, escapa del yugo del pecado, huye de la maldad.

Nuestro acompañamiento al caído se asemeja al pastor que ve que una oveja se va al despeñadero y corre a sostenerla hasta que la saca a tierra firme. El juicio, la murmuración, el chisme, y en todo caso la condena, sólo provocan en el que sufre por causa del pecado, un daño más, obligándole incluso a abandonar la fe. Por tanto, debemos ser cuidadosos para mostrar la luz al que anda en tinieblas,

tomar de la mano a un ciego es darle esperanza y confianza. De la misma manera podemos ser bendición al que ha caído en la oscuridad y llevarlo a los pies de Jesucristo que puede perdonarle y darle vida, rogándole y enseñándole como lo hizo el Maestro: *no peques más.*

Sepa que el que hubiere hecho convertir al pecador del error de su camino, salvará un alma de muerte, y cubrirá multitud de pecados (Santiago 5:20).

Hoy día, como en aquel tiempo, podemos mirar cómo el pecado destroza a alguna familia o algún hermano, y la invitación de este sencillo artículo es acompañar y levantar en lo posible al que sufre. Ciertamente habrá juicios que deben ser atendidos con las instancias dadas en nuestra Iglesia, con la discreción y apego de la Palabra de Dios. Esta narración bíblica nos invita a evitar la crítica y señalamiento condenatorio que no toma en cuenta las debilidades de uno mismo.

Vestíos pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañas de misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de tolerancia; sufriendoos los unos a los otros, y perdonándoos los unos a los otros si alguno tuviere queja del otro: de la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros. Y sobre todas estas cosas vestíos de caridad, la cual es el vínculo de la perfección (Colosenses 3:12-14).

Bibliografía

- ¹ Emil Schürer, *Historia del pueblo judío en tiempos de Jesús*, Ediciones Cristiandad, Madrid 1985, pág. 23
- *Nuevo Testamento y Salmos*, N.V.I, Editorial. Sociedad Bíblicas Unidas 1990
- J.orellana.free.fr/textos/escribas.htm



Sustentabilidad, MAYORDOMÍA SABIA

Dentro de la clase de un diplomado al que asistí, la instructora comentó sobre la gran importancia de hacer las cosas con conocimiento; por ejemplo: al trabajar, al realizar ciertas tareas, al comer, al hacer deporte, etc., si lo hacemos con conocimiento sabremos las consecuencias ya sean buenas o malas, lo que sí y lo que no conviene para nosotras mismas y para los que nos rodean.

Cuando nos indicó el procedimiento de un tratamiento, sugirió que era mejor usar materiales biodegradables, explicó que a partir de que su hija estaba estudiando ingeniería en sustentabilidad ambiental, era más consciente del daño que causaba al usar guantes de látex, desechables de unisel (poliestireno), plásticos, etc., tomando medidas necesarias para empezar a tener una sustentabilidad desde casa.

Al escuchar las instrucciones de la maestra, lo primero que se me vino a la mente fue una reunión de directivas

a la que recientemente había asistido; en la cual, al finalizar se recopilaron muchas bolsas de basura llenas de platos y vasos desechables, me pregunté en ese instante: ¿qué estamos haciendo como iglesia?, ¿cuál es nuestra responsabilidad?

Antes de responder a las cuestiones anteriores, les comparto una breve entrevista que realicé a la joven Grecia Iga Valdez, estudiante de Ingeniería en Innovación Sustentable y Energía, de la Universidad de Monterrey, para saber más de este tema.

¿Qué es sustentabilidad?

Se puede describir como «aquél desarrollo que permita satisfacer las necesidades de las generaciones actuales sin comprometer las de las generaciones futuras».

Es un término ligado a la acción del hombre en relación a su entorno, hablar de sustentabilidad es hablar de un compromiso, hacer el mejor uso —en eficiencia y eficacia— de los

recursos disponibles con la misión de que las generaciones futuras puedan disponer también de ellos para satisfacer sus necesidades¹.

¿Cómo está afectando al medio ambiente al no optimizar los recursos?

En la actualidad, el reto más importante al que se enfrenta la humanidad es innovar y crear mejores prácticas que tengan como enfoque los tres pilares de la sustentabilidad: la sociedad, la economía y el medio ambiente, de no tener en cuenta los tres aspectos en cualquier tipo de proyecto, todos nos vemos afectados de una u otra forma. La tendencia de consumir sin medida debe quedar atrás para dar paso a una concientización de que los recursos que hay en la Tierra son finitos y limitados.

Los daños son evidentes: la extinción de especies animales y vegetales, la contaminación de aire, agua y suelo, el aumento de la temperatura del planeta, la intensificación y mayor

frecuencia de desastres naturales como inundaciones, sequías, terremotos y huracanes, son ejemplos de las repercusiones que ha tenido el modelo de desarrollo actual.

El medio ambiente es el conjunto de todas las cosas vivas que nos rodean. De éste obtenemos el agua, comida, combustible y materias primas, al abusar o hacer mal uso ponemos todo en peligro y lo agotamos.

¿En qué manera está vinculada la integridad personal?

Creo con convicción que las personas estamos conectadas a todo aquello que nos rodea, somos una sociedad formada por seres interdependientes y atada a los recursos que nos mantienen con vida. Realmente es una cuestión de responsabilidad, amor y respeto al prójimo y, sobre todo, de compromiso; lo que nos une a todos en este camino al cambio, a abrir los ojos a la realidad que enfrentamos como sociedad y más importante: a tomar acción al respecto.

Actuar hoy, con la firme certeza de que las acciones individuales del día a día que se realicen, tienen un profundo impacto para cambiar el curso de la historia.

Como comunidad, ¿qué podemos hacer?

Las acciones individuales son poderosas, pero unidas como comunidad pueden realizar cualquier cosa. Dar el primer paso de salir del área de confort para conocer a los vecinos, involucrarte en los asuntos de interés común es la clave.

Concretamente, lo que se puede realizar es: compartir el auto, consumir productos locales y certificados como responsables con el medio ambiente,

exigir el fomento y aplicación de leyes y prácticas que tomen en cuenta la sustentabilidad, crear huertos comunitarios. En fin, con interés y compromiso, esto y mucho más se puede llevar a cabo.

Al estar estudiando Ingeniería en Sustentabilidad, ¿qué consejos prácticos das a los padres para empezar en el hogar? ¿Qué enseñar a nuestros hijos?

La enseñanza más valiosa para los niños, es que aprendan a valorar la vida, a maravillarse de lo que nos rodea, a respetar y cuidar la naturaleza, ya que proteger la vida es una lección que jamás se olvida. Así mismo, la mejor forma de enseñar a los demás es con el ejemplo y congruencia entre el pensamiento y la acción. En casa primeramente se debe reducir el consumo de productos con envoltura para generar menos residuos, podemos comenzar a separar los residuos de vidrio, cartón/papel, aluminio y plástico, para luego llevar a reciclar a un centro de acopio más cercano o directamente a una planta de reciclado; cuidar el uso y eficiencia del agua y la energía, por medio de mantenimiento y hasta adquirir tecnologías verdes tan simples como el uso de focos LED, inodoros y grifos ahorradores o paneles solares.

El consumir alimentos locales y hechos en casa beneficia enormemente a la salud y tiene impacto en una larga cadena de eslabones. Y, por último, pero no menos importante, atreverse a investigar y abrir la mente a cambiar la forma en la que vivimos.

Como consejo final, sugiero al lector pensar cómo es que los bisabuelos vivían, qué y cómo compraban, su alimentación y hábitos, así, teniendo en cuenta esta línea de pensamiento

es posible llegar a tomar mejores decisiones que tengan un impacto positivo en nuestro entorno.

Ahora bien, ¿qué nos dice la Palabra de Dios?

Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera (Génesis 1:31a). Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto del Edén, para que lo labrara y lo guardase (Génesis 2:15). Vemos claramente que el Señor diseñó todo perfectamente y desde el principio de la creación, Dios dio un mandato al hombre de cuidar de su jardín... lo convirtió en un mayordomo. ¡Cuán innumerables son tus obras, oh Jehová! Hiciste todas ellas con sabiduría. La Tierra está llena de tus beneficios (Salmo 104:24).

Un mayordomo es la persona que tiene la responsabilidad de administrar los asuntos de una casa que pertenece a otro. El Señor puso al hombre como mayordomo, lo puso para señorear (Génesis 1:28), así que, como mayordomos cristianos somos responsables de administrar lo que le pertenece a Dios, porque nada es nuestro. *De Jehová es la tierra y su plenitud; el mundo, y los que en él habitan (Salmo 24:1).*

La mayordomía cristiana es hacer un reconocimiento total de lo que Dios es; lo que somos y tenemos es por Él. Él ha confiado muchas cosas a nuestro cuidado, nuestras acciones deben ir de acuerdo a tener una mayordomía responsable. Que al estar realizando esas acciones las hagamos con conocimiento. *El que sabe hacer el bien y no lo hace, comete pecado (Santiago 4:17, DHH).*

Estamos viviendo en un mundo donde parece que entre más se faciliten

las tareas es mucho mejor como, por ejemplo: comidas rápidas, aligerar el trabajo; en sí, un mundo moderno, acelerado y práctico en varios ámbitos; no es que estemos en contra de esto, más bien nos preguntamos: ¿qué precio debemos pagar ante estas acciones? Se pueden enumerar muchos aspectos que afectan la sustentabilidad del medio ambiente, tomaré un simple ejemplo y que, desafortunadamente, todos hemos incurrido: el uso de los desechables.

¿Por qué utilizamos desechables?, simple, por comodidad, no queremos lavar tantos platos o vasos y recurrimos a ellos en alguna celebración, una reunión, fines de semana para «descansar», la mala noticia es que los desechables son uno de los mayores focos de contaminación, y a veces utilizamos desechables de mayor contaminación, se trata de los de espuma o poliestireno.

El poliestireno no sólo no se puede reciclar, sino que no es biodegradable. ¿Y a dónde van este tipo de envases? Pues lamentablemente lo que ocurre con ellos es que se van destruyendo en pequeños trozos y muchas veces llegan al mar, contaminándolo de manera irreversible.

¿Qué podemos hacer como iglesia? Simple y sencillamente evitar dentro de lo posible utilizar desechables en nuestras reuniones o bien utilizar productos biodegradables. Recordemos que tenemos una responsabilidad como mayordomos. Tal vez algunos argumenten que no ganamos algo, son tiempos en los cuales nos sorprenden los grandes cambios climáticos a nivel mundial, es un hecho que está sucediendo, como ya lo mencionaba Grecia, pero no por eso vamos

a ponernos una venda en los ojos y decir que nada pasa (nos engañamos diciéndonos: ¿qué tanto es tantito?). Recordemos que nuestras acciones deben ser con conocimiento y ahora sabemos que esto no es bueno, al continuar así, estaríamos como las personas necias que dicen: de algo nos tenemos que morir, teniendo hábitos en su vida que traen consecuencias lamentables. En Salmo 92:5–6 dice: *¡Cuán grandes son tus obras, oh Jehová! Muy profundos son tus pensamientos. El hombre necio no sabe, y el insensato no entiende esto.* No seamos necios, tomemos acciones buenas para cuidar lo que Dios ha puesto en nuestras manos. Como hace mención Grecia en la entrevista (las acciones individuales son poderosas, pero unidas como comunidad pueden realizar cualquier cosa).

En una ocasión, una persona me comentó que dentro de su empresa se realizó una capacitación para todos los gerentes a nivel nacional. Se les envió una circular dando instrucciones para asistir a la capacitación que sería de tres días fuera de la ciudad. Una de las instrucciones fue que cada gerente llevara su plato, vaso y cubierto de plástico para utilizarlos en los desayunos, comidas y cenas que se darían, no se utilizó nada desechable, todos colaboraron, teniendo un éxito de cero desechables.

A veces es difícil cambiar un hábito, una costumbre e implementar una disciplina, pero si lo hacemos conscientes del beneficio que lograremos o bien del daño que estamos evitando, lo haremos con gusto, poniendo todos de nuestra parte.

Cualquier organización necesita de recursos para sobrevivir y para desarrollarse de forma sustentable,



La mayordomía cristiana es hacer un reconocimiento total de lo que Dios es; lo que somos y tenemos es por Él. Él ha confiado muchas cosas a nuestro cuidado, nuestras acciones deben ir de acuerdo a tener una mayordomía responsable...

esto también incluye a la iglesia como organización que somos.

Los recursos cada vez son más escasos, para ello se necesita de la administración responsable. El Señor nos da conocimiento y sabiduría. Como madres podemos influir de manera positiva en nuestra familia, tomando acciones en favor de la sustentabilidad.

Las invito a que tomemos en cuenta las recomendaciones que nos sugiere Grecia y pongamos en práctica la fidelidad a Dios, cuidando de su obra.

Su Señor le dijo: Bien, buen siervo y fiel, sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré, entra en el gozo de tu Señor (Mateo 25:23).

Dios les bendiga.

Fuentes de consulta

- ¹ <https://definicion.mx/sustentabilidad/>
- La Santa Biblia (2000). Corea: Sociedades Bíblicas Unidas (Versión Reina-Valera 1960).
- SBU (1994) La Biblia de Estudio Dios Habla Hoy, Miami: Sociedades Bíblicas Unidas.



EL DESAFÍO DE SER MADRE Y ESPOSA



Una cualidad muy importante de todo ser humano, es su habilidad para crear relaciones interpersonales, las cuales le permiten sobrevivir y amar; aquellas que generan placer, pero también dolor, entre ellas están las relaciones de pareja y de familia, siendo esta última, el lugar donde se juegan distintos roles que llenan de satisfacción, pero también de compromiso y de una gran responsabilidad. La familia es el lugar donde el amor debe florecer, donde el amor de la pareja es como un fertilizante que desarrolla la capacidad de amar y proteger a sus hijos, porque el amor hacia ellos es instintivo y sin condiciones, ya que los hijos representan el fruto de ese amor y la demostración de esa unión. *He aquí, herencia de Jehová son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre* (Salmo 127:3).

¡Qué importantes son los hijos!, entonces, ¿mis hijos deben ser mi prioridad, se deben anteponer al esposo? No obstante que el primer vínculo, apego, desde la gestación, hasta el nacimiento de los hijos, es el materno, la responsabilidad de la mamá es dejar espacio para que papá no quede en segundo lugar, sino que se presente en la escena y también sea protagonista de la crianza de sus hijos. En este sentido, Pablo invita a las mujeres a ser cuidadosas de

su casa, indicándoles la relevancia de las actividades que ejercen en el hogar y de los roles que como esposa o como madre desarrollen; igualmente, de la importancia que tiene su influencia para que las jóvenes aprendan, especialmente en estos tiempos difíciles por los que atraviesa la estabilidad de la familia, donde las relaciones conyugales y las relaciones entre padres e hijos se fracturan cada vez con más frecuencia. *...que enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos, a ser prudentes, castas, cuidadosas de su casa, buenas, sujetas a sus maridos, para que la palabra de Dios no sea blasfemada* (Tito 2:4-5).

Es bien sabido, que la llegada de los hijos transforma por completo la vida de cualquier pareja, desestabilizando la relación y complicando el panorama para el matrimonio, sobre todo cuando la esposa se enfoca más en el rol de madre, olvidándose de sí misma y de su esposo, es entonces cuando el amor de madre puede llegar a desplazar el lugar del esposo de manera inconsciente, olvidando la instrucción de ser uno solo para compartir y para amar: *... dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne* (Génesis 2:24). Por tanto, es de vital importancia buscar un equilibrio entre los cuidados que

necesitan los hijos y el tiempo que el esposo demanda. Se sugiere buscar un espacio sólo para el marido, sin hijos; no importa la fecha o el horario, lo realmente significativo, es la constancia con la que se practiquen las muestras de afecto y respeto entre pareja; esto brindará la seguridad al esposo de que no será anulado y la certeza de que el tiempo que se invierte, será de enorme beneficio para toda la familia. *Goza de la vida con la mujer que amas, todos los días de la vida de tu vanidad que te son dados debajo del sol, todos los días de tu vanidad; porque esta es tu parte en la vida, y en tu trabajo con que te afanas debajo del sol* (Eclesiastés 9:9).

Pablo también recomienda respetar la jerarquía que hay en el hogar, haciendo el llamado a ser prudentes para dar el lugar al esposo, pero al mismo tiempo menciona el amor que se le debe prodigar a los hijos, criándolos con disciplina, para que la palabra de Dios no sea blasfemada; de esa manera menciona: enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos. En primer lugar, al marido y posteriormente a los hijos; con base en ello, es recomendable tratar de que las atenciones sean primeramente hacia el esposo y enseguida a los hijos; por ejemplo, cuando se sirven los alimentos iniciar por atender primero a la pare-

ja. Es importante no sentirse culpable cuando se haga esto, ya que esas pequeñas muestras de atención ayudarán a que los hijos comprendan el valor de la unión de sus padres y asimilen que son uno mismo, entenderán que lo más importante para su madre es su padre, y para él lo más importante debe ser ella, así como para ambos lo más importante, siempre serán sus hijos.

Sin duda alguna, mantener un equilibrio entre ser madre y esposa es un desafío bastante complicado, ya que los hijos pequeños demandan gran parte de su atención, requieren tiempo para ser alimentados, para un cambio de pañal, para bañarlos, etc., en especial los primeros meses de vida. Por ello, es esencial integrar

al esposo en estas actividades para que no se sienta desplazado. Los hijos más grandes también necesitan amor, atención y ejemplo, la figura del padre en el hogar es importante para el desarrollo de su autonomía, para asumir responsabilidades, el padre transfiere a los hijos sus emblemas; por ejemplo, una guitarra y tocarla como papá, «ser responsable como», «trabajar como», etc. Es tarea de la madre fomentar en los hijos esa admiración y respeto al padre, haciendo cumplir la Palabra de Dios. *Tu mujer será como vid que lleva fruto a los lados de tu casa; tus hijos como plantas de olivo alrededor de tu mesa* (Salmo 128:3).

Queda claro que los hijos no deben ser motivo de división; por el contrario,

ellos deben ser un vínculo de amor y de unión entre la pareja. Desafortunadamente, las tradiciones culturales han transmitido ideas como: «mis hijos son primero» y de esta manera se han aprendido y enseñado costumbres que carecen de sustento lógico y práctico, que además limitan a la pareja en su capacidad de mantener relaciones firmes y permanentes, siendo precisamente los hijos los que terminan en medio de una guerra de poderes entre los padres, y muchas veces son utilizados como un arma para dañar al otro. Finalmente, por lo general, la pareja se divorcia, los hijos se rebelan contra sus padres y las familias se destruyen poco a poco. *Así que no son ya más dos, sino una sola carne; por*



*Mantener un equilibrio entre ser madre y esposa es un desafío bastante complicado, ya que los hijos pequeños demandan gran parte de su atención...
...es esencial integrar al esposo en estas actividades para que no se sienta desplazado.*



Cuando se logra el equilibrio entre ser esposa y ser madre, crece la oportunidad de que los hijos vivan en un hogar feliz, donde puedan darse cuenta que sus padres se aman...

tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre (Mateo 19:6).

Cuando se logra el equilibrio entre ser esposa y ser madre, crece la oportunidad de que los hijos vivan en un hogar feliz, donde puedan darse cuenta que sus padres se aman y están unidos, porque se procuran y se brindan respeto, porque se aman y se tienen consideración, porque se dedican tiempo, entonces ellos aprenderán de ese ejemplo y conocerán un modelo de matrimonio a seguir. Por tanto, el valorar y amar a la pareja es el mejor regalo que se les puede dar. No es egoísmo, por el contrario, esto representará la estabilidad emocional de ellos y les permitirá desarrollarse con seguridad en sí mismos para enfrentarse a la vida. *Sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud, como cierva amada y graciosa gace-*

la. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recreáte siempre (Proverbios 5:18-19).

Cabe resaltar que una de las grandes bendiciones que Dios puede regalar a la mujer, es el ser llamada madre, y gran parte de su felicidad depende de la felicidad de sus amados hijos. *La mujer cuando da a luz, tiene dolor, porque ha llegado su hora; pero después que ha dado a luz un niño, ya no se acuerda de la angustia, por el gozo de que haya nacido un hombre en el mundo (Juan 16:21).* Cada madre queda ciega de amor ante la belleza de sus hijos y se siente satisfecha cuando logran alcanzar el éxito, pero se le desgarran el alma al verlos fracasar; una madre lleva a su hijo nueve meses en el vientre y toda la vida en el corazón.

Finalmente, es de vital importancia fomentar estrechamente las relaciones

con aquella persona con la que se inició un proyecto de vida, con quien se decidió formar una familia y con la que se prometió compartir toda la vida, ya que los hijos son prestados por un tiempo, para amarlos, para enseñarles valores y el temor a Dios, para darles las herramientas que les permitan sobrevivir, darles alas para volar y, algún día, ellos abandonen el nido y emprenderán su propio vuelo.

Se levantan sus hijos y la llaman bienaventurada; y su marido también la alaba: muchas mujeres hicieron el bien; mas tú sobrepasas a todas (Proverbios 31:28-29).

Fuentes de consulta

- La Santa Biblia (2000). Corea: Sociedades Bíblicas Unidas (Versión Reina-Valera 1960).



Avivamiento en mi hogar

Alguna vez te has preguntado ¿cómo conseguir en este tiempo un hogar en paz y donde nuestra familia sea nuestra prioridad? Un verso muy conocido es Josué 24:15: *Y si mal os parece servir a Jehová, escogeos hoy a quién serviréis; si a los dioses a quienes sirvieron vuestros padres, cuando estuvieron al otro lado del río, o a los dioses de los amorreos en cuya tierra habitáis; pero yo y mi casa serviremos a Jehová.*

Un gran ejemplo de un líder, sucesor de Moisés, quien al morir éste y por mandato de nuestro Dios lleva al pueblo de Israel a la tierra prometida. Josué estuvo muy cerca de Moisés quien estuvo familiarizado con los planes y métodos divinos, fue él quien lo acompañó al Monte Sinaí y quien fuera uno de los espías enviados a la tierra prometida, recordando que su reporte fue positivo al regresar, un hombre que mantuvo su fe, obediencia y lealtad a Dios. Ayudó a Moisés aconsejando a la gente a arrepentirse

y dejar a sus dioses ajenos y seguir confiando, dependiendo del único Dios verdadero, conquistar y poseer la tierra prometida.

Así fue Josué y es quien, al acercarse ya su muerte, expresa lo que fue uno de sus últimos mensajes al pueblo. Recordando lo que Dios había hecho con ellos desde sus patriarcas y cómo las promesas de Dios siempre los sostuvieron, el Señor les había acompañado y guiado durante esa travesía. Sin duda alguna, Josué tuvo por seguro que tanto él como su familia estaban tomando la mejor de las decisiones, pues por experiencia sabía lo que significaba haberle servido a un Dios vivo, misericordioso, justo, amoroso; el Todopoderoso.

El pueblo de Israel pronto se establecería en hogares permanentes y dejarían aquellas casas de campaña en las que vivieron desde que salieron de Egipto, por lo que era necesario que tomaran acción en cuanto a dejar cualquier dios ajeno y sirvieran a quien

los había sacado de la esclavitud, eso haría una gran diferencia para ellos y sus generaciones.

Josué no sólo decide servirle a su Señor, sino que expresa la decisión de quienes componían su familia, aquellos que vivían y compartían con él de hacerlo. Era una decisión que de antemano estaba seguro, que su familia lo respaldaría, pues sabía lo que había sembrado y el ejemplo que había sido para ellos. Es seguro que había convicción en cada uno en cuanto a quién servían.

Fue Dios quien le había urgido y prometido a Josué: *...no temas ni desmayes porque Jehová tu Dios estará contigo dondequiera que vayas...* Josué recibió esta palabra y concluyó su vida creyendo y comprobando que lo que el Señor le había dicho, lo había cumplido.

Hoy en día, es primordial hacer de este verso nuestro diario vivir. Josué le dijo al pueblo: *escogeos hoy.* Cuán necesario es tomar la decisión inme-

Cierto es que cada hogar es diferente, pero algo que nunca cambiará es la voluntad de Dios para nuestras familias...

diata, el «hoy» es imperativo. Nuestros hogares deben ser nuestra prioridad cuando hablamos de entrega y servicio al Señor, Él quiere tener una relación personal con nosotras, nuestros esposos e hijos, así como desde el principio lo quiso con Adán y Eva, la primera pareja que Él formó e instituyó.

Un dios ajeno es todo aquello que toma el lugar del verdadero Dios, y es tan triste ver cómo en este tiempo, hay cosas tan insignificantes a las que voluntaria o involuntariamente las volvemos nuestros «dioses»; llámese trabajo, ocupaciones, dinero, celulares, redes sociales, amigos, etc. Familias enteras se están destruyendo y separando debido a «otros dioses».

Hoy es tiempo, hoy es el día para pensar qué nos está apartando de nuestro Dios como familia y de ser un ejemplo para que nos volvamos a Él. ¿Estamos siendo buenas esposas? ¿Estamos cumpliendo con nuestra misión como mensajeras del evangelio para nuestros hijos? ¿De dónde nos ha sacado el Señor? ¿Qué ha hecho Él por nosotras y por los nuestros? ¿Qué podemos hacer para cambiar aquello que afecta la relación en nuestro hogar? ¿Qué testimonio estamos dejando? ¿Estamos obedeciendo a su Palabra? ¿Qué impide hacer una decisión para cambiar hoy, si hay que hacerlo? Una familia dividida no puede cumplir con las expectativas y el propósito de Dios.

Cierto es que no hay hogar perfecto y como humanos que somos estamos muy lejos de ser excelentes modelos, nuestro adversario satanás está «trabajando tiempo extra», destruyendo matrimonios y, al hacerlo, la iglesia se desintegra. Tal vez no podremos manejar ciertas circunstancias, pero sí nuestra actitud y la toma de decisiones ante ellas.

Nuestros hogares deben ser un santuario donde el amor, comprensión, paz, armonía y las promesas de nuestro Padre Celestial hacia nosotros, se hagan presente día a día. Un lugar deseado para compartir con nuestro esposo e hijos.

En todos los hogares siempre tendremos crisis, problemas, enfermedades, diferencias etc., pero es fundamental que nos refugiemos en la presencia del Señor, teniendo la certeza de que Él está con nosotros, no nos dejará ni abandonará (Josué 1:9); por tanto, no debemos temer ni desmayar. Sentir esa paz que sobrepasa el entendimiento humano (Filipenses 4:7) debe ser nuestro objetivo, que aún a pesar de circunstancias adversas y difíciles, nuestra actitud y la de los nuestros sea siempre de agradecimiento y reconocimiento a Él.

Algo que en mi propia familia hemos comprobado, es la importancia de la oración. No importando que tengamos o estemos haciendo, tomarnos de nuestras manos, y unidos, cada quien expresar el agradecimiento que su corazón siente por el Señor, por lo que hizo y sigue haciendo, así como las peticiones que cada uno tiene. Nos ha hecho ser más dependientes de Él, buscamos y esperamos esos momentos de quietud para expresarnos ante el Señor con la convicción de que pase lo que pase tiene el control, al hacerlo nos da la paz que necesitamos.

Entender su propósito en nuestras vidas, nos traerá más luz sobre cómo dar prioridad a nuestra familia, y darles la importancia y el lugar que todos y cada uno de ellos tienen. Lamentablemente, ¿cuántas veces nos damos cuenta de lo valiosos que son cuando alguno de ellos ya no está?

Meditar en la Palabra de Dios es donde «junto a aguas de reposo nos pastoreará» (Salmo 23:2), es allí donde encontramos descanso para nuestra alma, dirección, discernimiento, sentiremos seguridad de su amor y sostén, también nos reflejará quien realmente somos y nos revelará aquello que como familia tenemos que cambiar.

Son tiempos complicados y cualquier esfuerzo que podamos hacer por nuestra familia vale la pena. Que ellos sean después de Dios nuestra prioridad, no podemos ni debemos amarlos más que a nuestro Creador, ya que todo lo que somos y tenemos se lo debemos a Él, quien es la fuente de todo.

Cierto es que cada hogar es diferente, pero algo que nunca cambiará es la voluntad de Dios para nuestras familias. Josué lo entendió así y su decisión de servirle fue definitiva y, hasta el final de sus días, eso no sólo trajo bendición a su familia, sino hasta hoy, quien determina hacerlo, el Señor obra para bien en cada uno.

Una familia que florece es aquella en la que hay un avivamiento interno expresado en amor, servicio, entrega y compromiso para los nuestros viviendo el evangelio y en las promesas de Dios cada día, lo cual traerá paz y nos motivará a disfrutar el hogar que Él nos ha regalado.

¡Tú decides hoy a quien quieres servir!



[Y SÍ, SI ERA CIERTO]

Por: Brenda Anabel García Cepeda

Lanoterapia

Cuando estaba chica observaba a una tía tejer. Me gustaba ver cómo convertía una bola de estambre en una prenda útil, decían que era un arte, así que, le pedí a mi madre que me enseñara a tejer.

Cuando estaba embarazada de mi cuarto bebé, le tejí una colchita, después de diecisiete años aun la conserva y la sigue utilizando. Algunas personas, al verme tejer, me decían que ya estaba viejita, relacionaban el tejer con las abuelitas, pero independientemente de lo que me decían, disfrutaba, y aún sigo disfrutando esta actividad.

Al asistir a un congreso me llevé mi tejido, me causó gracia que se me quedaron viendo como un bicho raro en el avión cuando saqué mi tejido, pensé: ¿porque no ven raro a los que sacan su libro?, es un hobby que cada uno elige según sus gustos y habilidades.

¿Desde cuándo existe esta actividad? vemos en Éxodo 28:39 (LBLA) que Jehová le da indicaciones a Moisés de cómo hacer las vestiduras de los sacerdotes: *tejerás a cuadros la túnica de lino fino, y harás una tiara de lino fino; harás también un cinturón, obra de un tejedor; y en Éxodo 35:25-*

26 vemos que las mujeres ofrecieron ofrenda con sus hilados: y todas las mujeres hábiles hilaron con sus manos, y trajeron lo que habían hilado, material azul, púrpura, escarlata y lino fino, y todas las mujeres cuyo corazón las impulsó en sabiduría hilaron pelo de cabra. Vemos que el tejer es una habilidad valorada.

En la actualidad se le da el nombre de lanoterapia, que es una técnica antiestrés y relajante; puntos y vueltas se convierten en un aliado para nuestra salud tanto física como mental, poder disfrutar en cualquier lugar que elijas para estar cómoda tejiendo.

La acción de tejer supone un complejo proceso neurológico, no es una simple repetición de movimientos con las manos. Ponemos en funcionamiento el área motora del cerebro, la sensitiva, la visual, la auditiva y la del lenguaje. Durante la práctica, nuestras manos y brazos están en continuo movimiento, palpamos la textura de los ovillos, disfrutamos con los colores que usamos, escuchamos las indicaciones del que nos enseña si estamos aprendiendo y a su vez las podemos transmitir a otros. Además,

ponemos en acción la parte del cerebro encargada de planificar e imaginar¹

Beneficios de tejer

- Reduce el estrés y alivia las tensiones.
- Favorece la concentración.
- Mejora la coordinación cerebral.
- Favorece el buen humor.
- Aclara la mente, lo que ayuda a tomar decisiones.
- Estimula la relajación.
- Favorece la agilidad mental.
- Mejora la motricidad manual.
- Promueve la creatividad.
- Mejora la autoestima, sobre todo después de terminar de tejer tus creaciones.

Además de los beneficios que se obtiene de la lanoterapia, es una satisfacción al realizar un arte para el hogar, nuestra familia o bien para nosotras mismas.

Y sí, si era cierto, tejer es un arte valorado como una obra... ¿Te gustaría tejer? *Hizo también el manto del efod de obra de tejedor, todo de azul (Éxodo 39:22).*

Fuente de consulta:

¹ <https://lamenteesmaravillosa.com/7-beneficios-de-tejer-para-tu-salud/>



*Su Señor le dijo: Bien, buen siervo
y fiel, sobre poco has sido fiel,
sobre mucho te pondré, entra en
el gozo de tu Señor*

Mateo 25:23

