

# Él y Yo

RETIRO ESPIRITUAL DEL MINISTERIO DE LA MUJER

RETIRO ESPIRITUAL DEL MINISTERIO DE LA MUJER



Ester Leal y Márcia Ebinger

División Sudamericana  
Brasilia - DF  
2023

## CRÉDITOS

Coordinación general: Ministerio de la Mujer - DSA

Autoras: Ester Leal y Márcia Ebinger

Revisión y traducción: Equipo de Traducción - DSA

Tapa/Proyecto gráfico/Diagramación: Suzana Lima

Fotos da capa: freepik

---

Derechos de traducción y publicación reservados a la Confederación  
de las Uniones Brasileñas de la IASD: SGAS 611 – Conjunto D – Parte  
C, Asa Sul, Brasilia/DF, CEP 70200-710 – Teléfono: (61) 3701-1818  
Site: [www.portaladventista.org](http://www.portaladventista.org)

---

Versión de la Biblia: Salvo indicación contraria, todos los textos  
fueron extraídos de la versión Reina Valera Revisada en 1960.

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción  
completa o parcial de este libro.

# Sumario

Introducción, 04

Capítulo 1 – Yo, 05

Capítulo 2 - ¿Solamente yo?, 13

Capítulo 3 - Él y yo, 15

Capítulo 4 - Textos para reflexión, 21



Querida amiga:

Es un placer tenerla aquí con nosotros. Nuestra propuesta es acercarla al Señor, de manera que usted note que, sin él, la vida no tiene sentido.

Siempre oímos hablar de que somos únicas, y eso es la más pura verdad. La vida de cada una de nosotras tiene mucho valor; por eso, Jesús desea realizar milagros y transformaciones que nos permitan alcanzar el cielo. Él quiere:

- Aumentar su fe
- Cambiar sus valores
- Eliminar su miedo y ansiedad
- Salvarla
- Darle siempre lo mejor

Para que eso sea posible, elija hoy mismo caminar con él. Permita que hoy trasforme su vida actuando en su mente y en su corazón.

¿Usted quiere experimentar algo extraordinario? Entonces deje de mirarse a sí misma, a sus posibilidades, opiniones y decisiones. Mire hacia él, siga sus pasos y haga que su vida sea el reflejo de su carácter, de su voluntad y de sus planes para su vida.

La Biblia nos dice: “sino santificad a Dios el Señor en vuestros corazones, y estad siempre preparados para presentar defensa con mansedumbre y reverencia ante todo el que os demande razón de la esperanza que hay en vosotros” (1 Ped. 3:15).

Que por medio de la lectura de este material pueda alcanzar ese ideal.

Buena lectura y reflexión.

Las autoras.

## CAPÍTULO UNO



# Yo

Cada persona tiene su historia. Y lo más interesante es que no existe una historia igual a otra. Cada una con sus peculiaridades, dramas, alegrías, dolores, victorias, fracasos y éxitos.

### ¿Cuál es su historia?

Escriba siete hechos que usted considera relevantes relacionados con su historia. Aquí damos algunas sugerencias: ¿Cuál fue el contexto de su nacimiento? ¿Cómo fue la elección de su nombre? Recuerde algún hecho sobresaliente de su infancia y adolescencia. ¿En qué ciudades vivió? Agregue otros acontecimientos.

REVIVA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



¿Ha tenido la oportunidad de dedicar un tiempo especial para pensar en su historia y extraer los motivos por los cuales fue creada? Al principio de la historia de este mundo, cuando Dios creó a Adán y Eva, él tenía un propósito. De la misma forma, ese mismo Dios, mucho tiempo después, la creó a usted por motivos específicos.

Usaremos la Biblia para responder de dónde vinimos, quiénes somos y cómo encajamos en el plan de Dios.

**“En el principio creó Dios  
los cielos y la tierra” (Gén 1:1).**

**REFLEXIONE**

Aquí, en el comienzo de la Biblia, antes de conocer nuestro propio comienzo, se nos presenta a un Dios que es la fuente de la experiencia humana, la fuente de la vida. Todo viene de él, cada parte del universo está proyectada detalladamente por él y se va encajando en su debido lugar de acuerdo con su palabra.

Antes de la creación del mundo no había nada. Entonces, Dios habló y el mundo comenzó a existir.

Todo ocurre cuando el Creador lo hace suceder. Él es el punto de partida de toda y cualquier historia. Sus palabras son acción. No solo narran, ¡también crean!

**¿Qué piensa usted de esta narración?**

---

---

---

---

---



*“Y dijo Dios: Sea la luz; y fue la luz. Y vio Dios que la luz era buena”*  
*(Gén. 1:3, 4).*

*“Luego dijo Dios: Haya expansión en medio de las aguas, y separe las aguas de las aguas”* (Gén. 1:6).

*“Dijo también Dios: Júntense las aguas que están debajo de los cielos en un lugar, y descúbrase lo seco. [...] Y vio Dios que era bueno”* (Gén. 1:9, 10).

*“Dijo luego Dios: Haya lumbreras en la expansión de los cielos para separar el día de la noche; [...] Y vio Dios que era bueno. Y fue la tarde y la mañana el día cuarto”* (Gén. 1:14-19).

*“Dijo Dios: Produczcan las aguas seres vivientes, y aves que vuelen sobre la tierra, y vio Dios que era bueno. [...] Y fue la tarde y la mañana el día quinto”* (Gén. 1:20-23).

En esos versículos, vemos a un Dios cuidadoso, detallista, que preparó un escenario perfecto para lo que habría de venir: nuestra historia.

Dios hizo la separación entre la luz y las tinieblas. Adornó el firmamento con el sol, la luna y las estrellas. Juntó en un solo lugar las aguas y cubrió la parte seca con vegetación y vida en abundancia. Todo eso en solo cinco días.

**¿Qué piensa usted sobre Dios al leer ese relato de la creación? ¿Cómo encaja su historia en el contexto de la creación?**

.....  
.....  
.....

En el sexto día, él decidió hacer algo especial.



*“Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra” (Gén. 1:26).*

En ese texto, vemos a un Dios que no solo crea, separa, decora, llena, sino que también evalúa. En los cinco primeros días de la creación, cuando el sol se ponía, la Biblia relata: Y vio Dios que era bueno. Pero, cuando él vio al hombre solo, sin una compañera, dijo:

*“No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él” (Gén. 2:18).*

*“Jehová Dios formó, pues, de la tierra toda bestia del campo, y toda ave de los cielos, y las trajo a Adán para que viese cómo las había de llamar; y todo lo que Adán llamó a los animales vivientes, ese es su nombre. Y puso Adán nombre a toda bestia y ave de los cielos y a todo ganado del campo; mas para Adán no se halló ayuda idónea para él” (Gén. 2:19, 20).*

**Al leer esos textos, ¿qué piensa sobre la necesidad que tenemos los unos de los otros?**

.....  
.....  
.....  
.....

Es interesante pensar en Adán al observar los animales, disfrutando la belleza y las características de cada uno, la manera como se movían, el momento cuando imaginaba los nombres y los daba a los animales, la



verdadera sinfonía de sonidos de esos animales, su forma al observarlos y cómo siempre estaban en parejas. Y cuando él notó que estaba solo, tal vez haya pensado: ‘¿Y para mí?’.

**Al crear a Adán, Dios podría haber creado enseguida a Eva. ¿Por qué será que él dejó que Adán sintiera falta de compañía?**

.....  
.....  
.....  
.....

Vea lo que ocurrió después: “Entonces Jehová Dios hizo caer sueño profundo sobre Adán, y mientras este dormía, tomó una de sus costillas, y cerró la carne en su lugar. Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre” (Gén. 2:21, 22).

Imagine ahora a Adán, cuando se despertó de la anestesia aplicada por Dios, y vio a la mujer por primera vez. Tal vez haya pensado: Ahora sí estoy completo.

No sabemos exactamente lo que pensó de inmediato. Pero, las primeras palabras de Adán registradas en la Biblia en cuanto a ese momento son poéticas: “Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; esta será llamada Varona, porque del varón fue tomada” (Gén. 2:23).

La semana de la creación había concluido: **“Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera”** (Gén. 1:31).

Podemos concluir entonces que, después de la creación de la mujer, todo lo que era **bueno** fue **muy bueno**. La mujer fue el toque final de la creación de Dios. Fue también la inspiración para la **primera poesía** del hombre. La mujer **no fue** un pensamiento tardío, **no fue** creada por azar, ella fue el gran final de Dios. Ambos, hombre y mujer, fueron ne-



cesarios para completar el cuadro que Dios siempre tuvo en mente para iniciar nuestra historia.

¿Qué nos muestra Génesis 1 sobre nuestra historia?

- La mujer fue creada para ser una portadora de la imagen de Dios.
- La mujer fue creada para gobernar junto con el hombre, y ambos revelan la imagen de Dios.
- Hay un llamado en común: llenar, subyugar y dominar la tierra.
- Hay funciones y responsabilidades diferentes, pero con la misma misión.

Usted fue creada por ese Dios. Él pensó en cada detalle e hizo también un llamado. Por eso usted está aquí hoy. Tal vez, usted ya tenga una buena experiencia de vida o tal vez esté solo iniciando su camino. No importa; lo que hace la diferencia es el hecho de que usted esté cumpliendo la misión para la cual Dios la creó.

Es fácil que la vida agitada nos absorba y nos aparte del verdadero propósito de nuestra vida. Y aquí van algunas preguntas para que usted las analice:

**¿Será que las personas con las cuales usted convive ven a Jesús en su historia?**

.....

.....

.....

**¿Cómo cree que las personas la describirían?**

.....

.....

.....



¿Cómo le gustaría ser descrita?

.....

.....

.....

¿Qué le gustaría cambiar en su vida a fin de que todos vean más a Jesús en su historia?

.....

.....

.....

¿Cuál ha sido la prioridad de su vida?

.....

.....

.....

Sepa que, mientras no tengamos una relación íntima con Jesús, no lograremos cambiar el rumbo de nuestra historia. Fuimos creadas por Dios, y él nos recuerda hoy que fuimos llamadas para luchar en la mayor batalla de toda la historia, una guerra que no se traba en el campo de batalla, con armas, sino de rodillas, en oración.

Usted ya escribió sobre quién era. Ahora, leer algunos textos la motivarán a tomar resoluciones y escribir sobre quién desea ser.

“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque **yo soy tu Dios** que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia” (Isa. 41:10).



## NOTAS

## CAPÍTULO DOS



# ¿Solamente yo?

Jesús contó diversas parábolas. Una de ellas está registrada en Mateo 18:12 y 13. Se trata de la parábola de la oveja perdida. El texto nos dice: “¿Qué os parece? Si un hombre tiene cien ovejas, y se descarría una de ellas, ¿no deja las noventa y nueve y va por los montes a buscar la que se había descarriado? Y si acontece que la encuentra, de cierto os digo que se regocija más por aquella, que por las noventa y nueve que no se descarriaron”.

Sí, la pérdida de una sola oveja es capaz de entristecer al pastor. Él conoce a cada una individualmente y su amor hace que no mida esfuerzos para tener ese solo ser a su lado.

Jesús es el Buen Pastor, y nosotras sus ovejas. Él nos ama individualmente, hizo el mayor de todos los sacrificios para salvar, aunque sea, a una de nosotras. Recordemos esto, nuestra propuesta es que usted reflexione en la necesidad de estar siempre a su lado. Sola, no es nadie, pero con él, usted será invencible.

En la Biblia hay muchos versículos que hablan de ese interés personal de Jesús por nosotros. Él mira de forma diferente a cada oveja y ve a la multitud, pero puede vernos a cada una de nosotras individualmente. Jesús conoce nuestros dolores y necesidades y nos dejó en su Palabra la expresión de ese amor.



Lee a el siguiente mensaje, enviado por Jesús para usted, e identifique los textos bíblicos mencionados. Aférrese a estas verdades y confíe en ellas.

*Eres mi hija. Yo te creé con propósito. Mis pensamientos sobre ti son de paz. Nada te faltará. Se fuerte y valiente. Incluso en el valle más profundo y oscuro, no tengas miedo, no te asustes. Dondequiera que estés, YO ESTOY contigo.*

*Todas las cosas ayudan para tu bien. Debes estar segura de eso. Yo te rescaté, te llamé por tu nombre, y todos los días te doy fuerzas, tomando tu mano. Cree en mí.*

*Ya te preparé un nuevo hogar en mi casa. Tú eres mía para siempre. Debes estar segura de que nada, absolutamente nada, puede interferir en mi amor por ti.*

*;YO TE AMO! Y si YO SOY por ti, ¿quién estará contra ti?*

Ahora, con base en su experiencia con Jesús, escriba su oración, en respuesta a ese mensaje de amor que acaba de leer:

.....

.....

.....

.....

.....

## CAPÍTULO TRES



# Él y yo

“Pero aun aquí los cristianos pueden tener el gozo de la comunión con Cristo; pueden tener la luz de su amor, el perpetuo consuelo de su presencia. Cada paso de la vida puede acercarnos más al Señor Jesús, puede darnos una experiencia más profunda de su amor y aproximarnos tanto más al bendito hogar de paz. No perdáis pues vuestra confianza, pero tened una seguridad más firme que nunca antes. “¡Hasta aquí nos ha ayudado Jehová!” (1 Sam. 7:12), y nos ayudará hasta el fin” (*El camino a Cristo*, p. 125).

**¿Cuál fue la mayor y más increíble experiencia que ha vivido?**

.....  
.....  
.....

**En su opinión, ¿cuál es la mayor experiencia que podemos tener en este mundo?**

.....  
.....  
.....



**¿Usted respondió  
“una experiencia  
con Dios”?**

**¿Qué tipo de experiencia tiene usted con él?**

.....

.....

.....

.....

**¿Cuánto de su tiempo diario usted está dedicando para estar a solas con él?**

.....

.....

.....

**¿Cuánto tiempo diario está dedicando a él su familia?**

.....

.....

.....

“Muchos, aun en sus momentos de devoción, no reciben la bendición de la verdadera comunión con Dios. Están demasiado apurados. [...] No tienen



tiempo para permanecer con el divino Maestro. Vuelven con sus preocupaciones al trabajo. Estos obreros jamás podrán lograr el éxito supremo, hasta que aprendan cuál es el secreto del poder. Tienen que dedicar tiempo a pensar, orar, esperar que Dios renueve sus energías físicas, mentales y espirituales. Necesitan la influencia elevadora de su Espíritu. Al recibirla, serán vivificados con nueva vida. El cuerpo gastado y el cerebro cansado recibirán refrigerio, y el corazón abrumado se aliviara" (*La educación*, p. 260).

De acuerdo con el texto de arriba, un aspecto fundamental de la experiencia con Dios es estar abierta a las transformaciones a medida que nos relacionamos con él. La comunión es experimentar la presencia de Dios.

**En su opinión, ¿cómo podemos tener comunión y relación con Dios?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

AQUÍ VAN ALGUNAS IDEAS:

PRACTIQUE

## Oración – Cómo hablamos con él

- Una conversación íntima con Dios. Si no conversamos con él, no lo conoceremos verdaderamente, no lo experimentaremos.
- Jesús nos dejó el ejemplo de una vida de oración. Él nos enseñó la oración del Padrenuestro (Mat. 6:9).
- A través de la oración intercesora, bendecimos a nuestro prójimo. Una de las maneras más poderosas de demostrar amor es orar por alguien.



## Estudio diario – Cómo habla con nosotros

Al estudiar la Biblia, la lección de la Escuela Sabática, los libros del Espíritu de Profecía y otra literatura de la Iglesia, descubrimos una luz nueva y vivimos experiencias nuevas.

## Vida consagrada – Guardando los mandamientos

1 Samuel 12:24 incentiva la obediencia a Dios: “Solamente temed a Jehová y **servidle de verdad** con todo vuestro corazón, pues considerad cuán grandes cosas ha hecho por vosotros”.

## Misión – Obedecer el “Id”

La experiencia con Dios transforma. Lo que se transforma rebosa. Y quien rebosa actúa. Por medio del Espíritu Santo en nosotros, podemos actuar y vivir los sueños de Dios.

Cuando andamos con Jesús, queremos compartir lo que vivimos. Si no queremos compartir nuestra experiencia cristiana, tal vez no estemos tan cerca de él como imaginamos.

Cuanto mayor sea su experiencia con Dios, más cerca estará de las personas y más deseará influenciarlas a entregarse a él.

**¿Usted sabe cuál es la misión que Dios tiene para su vida? Si es así, descríbala y presente su plan de acción para realizarla.**

.....  
.....  
.....



Uno de nuestros mayores desafíos es trabajar por la salvación de nuestro prójimo, creando experiencias para cultivar principios eternos en la mente y en el corazón de cada uno. La comunión conduce a una experiencia nueva y más profunda con Dios y con el prójimo, impulsándonos a la misión.

- | **No hay comunión sin misión.**
- No hay misión sin comunión.**

Con base en la afirmación de arriba, ¿cómo evalúa usted su comunión con Dios y como consecuencia la realización de su misión?

.....

.....

.....

.....

.....

## LA PROMESA Y LA SEGURIDAD

*“Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis”* (Jer. 29:11).

¿No será que llegó la hora de tranquilizarnos al saber que vivir los planes de Dios es la mayor de todas las experiencias que podemos tener? Vivir sus planes es aceptar el llamado, es vivir esa experiencia tan intensamente que rebose. Esa es nuestra misión.

“Todo aquel que haya gustado las potestades del mundo venidero, sea joven o anciano, sabio o ignorante, será movido por el espíritu que animaba a Cristo. El primer impulso del corazón renovado consiste en traer a otros también al Salvador. Aquellos que no poseen ese deseo dan muestras



de que han perdido su primer amor; deben examinar detenidamente su propio corazón a la luz de la Palabra de Dios y buscar fervientemente un nuevo bautismo del Espíritu; deben orar por una comprensión más profunda de aquel admirable amor que Jesús manifestó por nosotros al dejar el reino de gloria, y al venir a un mundo caído para salvar a los que perecían" (*El ministerio de la bondad*, p. 59).

Al comienzo de este texto, usted respondió algunas preguntas y entre ellas había una sobre su nombre. ¿Sabe qué significa? Escriba aquí lo que significa su nombre: .....

Nuestro nombre es una parte importante de nuestra historia. En general, a las personas les gusta que las llamen por su nombre. Con él construimos nuestra identidad en el mundo.

¿Ha oído al Señor llamándola por su nombre? ¡Sí, es posible! La profunda comunión con Dios y la vivencia de experiencias con él la harán oír con claridad:

*Querida .....,*

*Tú eres mi hija.*

*Te creé para ser portadora de mi imagen.*

*Quiero estar cerca de ti, quiero escucharte hablar conmigo, quiero hablar a tu corazón y quiero verte rebosando en misión.*

*Estoy preparando tu nueva casa para que el resto de tu historia sea para siempre conmigo.*

*Nos veremos pronto.*

Cuando Cristo regrese, finalmente, seremos transformadas y podremos escuchar su voz llamándonos por nuestro nombre.

## TEXTOS PARA REFLEXIÓN



# Él y yo

“Las mujeres cristianas están llamadas a servirle. Hay un amplio campo de acción en el cual pueden ofrecer su servicio al Maestro. Entre las nobles mujeres que tuvieron el valor moral de decidirse en favor de la verdad por el peso de la evidencia, se encuentran muchas que tienen el tacto, la percepción y la habilidad para llegar a ser obreras de éxito” (*Hijas de Dios*, p. 12).

## COMUNIÓN PERSONAL

Como es imposible vivir sin el uso de alimento, agua, luz solar, descanso, etc., así también es imposible una vida saludable, sin separar tiempo para la comunión con Dios.

“Como la flor se vuelve hacia el sol para que los brillantes rayos le ayuden a perfeccionar su belleza y simetría, así debemos volvemos hacia el Sol de justicia, a fin de que la luz celestial brille sobre nosotros y nuestro carácter se transforme a la imagen de Cristo” (*El camino a Cristo*, p. 68).

“Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: “Tómame ¡oh, Señor! como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo, y sea toda mi obra hecha en ti.” Este es un asunto diario. Cada mañana, conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Podrás así poner cada



día tu vida en las manos de Dios, y ella será cada vez más semejante a la de Cristo" (*El camino a Cristo*, p. 70).

### AHORA LE TOCA A USTED

El siguiente espacio está reservado para que escriba a Dios sus resoluciones tomadas en su devoción personal. Separe ahora algunos momentos para orar y permita que él hable a su corazón.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## MATRIMONIO

"Aunque se susciten dificultades, congojas y desalientos, no abriguen jamás ni el marido ni la mujer el pensamiento de que su unión es un error o una decepción. Resuélvase cada uno de ellos a ser para el otro cuanto le sea posible. Sigan teniendo uno para con otro los miramientos que se tenían al principio. Aliéntense uno a otro en las luchas de la vida. Procure cada uno favorecer la felicidad del otro. Haya entre ellos amor mutuo y sopórtense uno a otro. Entonces el casamiento, en vez de ser la terminación del amor será más bien su verdadero comienzo. El calor de la verdadera amistad, el amor que une un corazón a otro, es sabor anticipado de los goces del cielo" (*Consejos para la iglesia*, p. 232).

"Satanás está siempre listo para obtener ventajas cuando se presenta cualquier divergencia, y al influir sobre los rasgos de carácter censurables hereditarios que haya en el esposo o la esposa, procurará enajenar a quienes unieron sus intereses en un pacto solemne delante de Dios. Por sus votos matrimoniales prometieron ser como uno solo, al convenir la esposa en



amar y obedecer a su esposo, y éste en amarla a ella y protegerla. Si ambos obedecen a la ley de Dios, el demonio de la disensión se mantendrá alejado de la familia, y no habrá división de intereses, ni se permitirá enajenamiento alguno de los afectos" (*El hogar cristiano*, p. 91).

### AHORA LE TOCA A USTED

Si usted identifica áreas de su relación matrimonial que necesitan mejorar, ¿qué hará al respecto? Presente a Dios el problema en oración y póngase en sus manos para que él le dé la solución en este momento. Él es el autor del matrimonio y de la familia, él es quien puede ayudar.

Escriba una declaración de amor a su esposo. La puede enviar por mensaje, tarjeta o por medio de una llamada telefónica.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## LA MADRE Y LOS HIJOS

"Al rey en su trono no incumbe una obra superior a la de la madre. Esta es la reina de su familia. A ella le toca modelar el carácter de sus hijos, a fin de que sean idóneos para la vida superior e inmortal. Un ángel no podría pedir una misión más elevada; porque mientras realiza esta obra la madre está sirviendo a Dios. Si tan sólo comprende ella el alto carácter de su tarea, le inspirará valor. Percátese del valor de su obra y vístase de toda la armadura de Dios a fin de resistir a la tentación de conformarse con la norma del mundo. Ella obra para este tiempo y para la eternidad" (*El hogar cristiano*, p. 206).



"Hay un Dios en lo alto, y la luz y gloria de su trono iluminan a la madre fiel que procura educar a sus hijos para que resistan a la influencia del mal. Ninguna otra obra puede igualarse en importancia con la suya. La madre no tiene, a semejanza del artista, alguna hermosa figura que pintar en un lienzo, ni como el escultor, que cincelarla en mármol. Tampoco tiene, como el escritor, algún pensamiento noble que expresar en poderosas palabras, ni que manifestar, como el músico, algún hermoso sentimiento en melodías. Su tarea es desarrollar con la ayuda de Dios la imagen divina en un alma humana" (*El ministerio de curación*, p. 292).

### AHORA LE TOCA A USTED

Si tiene hijos, independientemente de su edad, es posible que en algún momento, usted se sienta derrotada y con miedo de que ellos no se salven. Recuerde ahora como fue su nacimiento y los fundamentos de la educación que usted y su esposo les impartieron y tenga la seguridad de que Dios puede restaurar lo que sea necesario en su hogar. En el espacio de abajo puede escribir lo que desea hacer de forma diferente a partir de ahora. Si usted planea tener hijos, escriba cómo desea criarlos. Y si usted todavía no tiene hijos, escríbale a Dios lo que le gustaría decirle sobre ese asunto. Dedique algunos momentos ahora para orar por su familia.

.....  
.....  
.....  
.....



## CUIDADO PERSONAL

“Para tener buena salud, debemos tener buena sangre, [...] Cuanto más perfecta sea la circulación, mejor cumplida quedará aquella función [...] El ejercicio aviva y regula la circulación de la sangre; pero en la ociosidad la sangre no circula con libertad, ni se efectúa su renovación, tan necesaria para la vida y la salud. [...] Hay que conceder a los pulmones la mayor libertad posible. [...] De ahí los malos efectos de la costumbre tan común, principalmente en las ocupaciones sedentarias, de encorvarse al trabajar. En esta posición es imposible respirar hondamente. [...] Así se recibe una cantidad insuficiente de oxígeno. La sangre se mueve perezosamente. Los productos tóxicos del desgaste, que deberían ser eliminados por la respiración, quedan dentro del cuerpo y corrompen la sangre. No sólo los pulmones, sino el estómago, el hígado y el cerebro, quedan afectados. La piel se pone cetrina, la digestión se retarda, se deprime el corazón, se anubla el cerebro, los pensamientos se vuelven confusos, se entenebrece el espíritu, el organismo entero queda deprimido e inactivo y particularmente expuesto a la enfermedad. [...] Vivir en aposentos cerrados y mal ventilados, donde el aire está viciado, debilita el organismo entero, que se vuelve muy sensible al frío y enferma a la menor exposición al aire. La reclusión en las habitaciones es lo que torna pálidas y débiles a muchas mujeres. Respiran y vuelven a respirar el mismo aire viciado, hasta recargarlo de materias tóxicas expelidas por los pulmones y los poros, y las impurezas regresan así a la sangre” (*El ministerio de curación*, frases y párrafos de las págs. 206, 182, 207, 208).

“La limpieza escrupulosa es esencial para la salud del cuerpo y de la mente. El cuerpo elimina continuamente impurezas por conducto de la piel, cuyos millones de poros se obstruyen pronto con la acumulación de desechos si no se la limpia por medio de frecuentes baños. Entonces las impurezas que debieran evacuarse por la piel sobrecargan los demás órganos de eliminación. [...] Importa también que la ropa esté siempre limpia. Las prendas de vestir que se llevan puestas absorben los desechos que el cuerpo elimina por los poros, y si no se mudan y lavan con frecuencia, el cuerpo volverá a absorber todas esas impurezas. [...] Cualquier forma de

desaseo fomenta la enfermedad. Los gérmenes mortíferos abundan en los rincones oscuros y descuidados, en los desechos pútridos, en la humedad y el moho. No se toleren cerca de la casa los desperdicios de verduras ni los montones de hojas caídas que se pudren y vician el aire. No debe haber tampoco dentro de la casa cosas sucias o descompuestas. [...] La limpieza perfecta, la abundancia de sol, la cuidadosa atención a las condiciones sanitarias de todo detalle de la vida doméstica, son esenciales para librarse de las enfermedades y para alegrar y vigorizar a los que viven en la casa. [...] La verdad jamás asienta su delicado pie en una senda de suciedad o impureza. El que se preocupó tanto porque los hijos de Israel cultivaran hábitos de limpieza, no sancionará ninguna impureza en los hogares de sus hijos de la actualidad. Dios contempla con reprobación la suciedad de cualquier clase. Si hay rincones sucios y descuidados en la casa, será más fácil que se formen rincones impuros en el alma. El cielo es puro y santo, y los que pasen por las puertas de la ciudad de Dios tendrán que haberse revestido de pureza interior y exterior en este mundo” (*Consejos para la iglesia*, p. 396, 397).

### AHORA LE TOCA A USTED

Deténgase un poco, piense y registre las decisiones que tomará: ¿Es cuidadosa consigo misma, se cuida con dedicación y cariño? ¿Qué necesita mejorar en su cuidado personal? Siendo que en el futuro recogeremos lo que sembramos hoy, ¿cómo se está preparando para la vejez? ¿Qué cambios harán la diferencia para mejorar su vida y su hogar?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## LAS FINANZAS DE LA FAMILIA

“Todos deben aprender a llevar cuentas. Algunos descuidan este trabajo, como si no fuese esencial; pero esto es erróneo. Todos los gastos deben anotarse con exactitud. [...] Son muchísimos los que no se han educado de modo que puedan mantener sus gastos dentro de los límites de sus entradas. No aprenden a adaptarse a las circunstancias, y vez tras vez piden dinero prestado y se abruman de deudas, por lo que se desaniman y descorazonan. [...] Debiera Ud. aprender a reconocer cuando hay que ahorrar y cuando hay que gastar. No podemos decir que seguimos a Cristo a menos que nos neguemos a nosotros mismos y llevemos la cruz. Debemos pagar lo que debemos a medida que avanzamos; levantar los puntos caídos; suprimir las pérdidas y saber exactamente lo que poseemos. Ud. debiera sacar la cuenta de todas las sumas pequeñas gastadas en complacerse a sí mismo. Debiera notar cuánto gasta para satisfacer el gusto y cultivar un apetito epicúreo pervertido. El dinero derrochado en golosinas inútiles podría dedicarse a aumentar las comodidades y conveniencias del hogar. No necesita ser tacaño; pero debe ser honrado consigo mismo y con sus hermanos. Ser tacaño es abusar de las bondades de Dios. La prodigalidad también es un abuso. Las pequeñas salidas que Ud. no considera dignas de mencionarse suman al fin una cantidad considerable” (*El hogar cristiano*, p. 339, 344).

“No sólo pide el Señor el diezmo como suyo, sino que nos indica cómo debemos reservarlo para él. Dice: “Honra a Jehová de tu sustancia, y de las primicias de todos tus frutos”. Esto no enseña que hayamos de gastar nuestros recursos para nosotros mismos y llevar el resto al Señor, aun cuando fuese por lo demás un diezmo honrado. Apártese en primer lugar la porción de Dios. Las instrucciones dadas por el Espíritu Santo mediante el apóstol Pablo acerca de los donativos exponen un principio que se aplica también al diezmo: “Cada primer día de la semana cada uno de vosotros aparte en su casa, guardando lo que por la bondad de Dios pudiere”. Esta recomendación abarca a padres e hijos” (*El hogar cristiano*, p. 353).



## AHORA LE TOCA A USTED

Piense en su plan financiero y en su presupuesto familiar. ¿Ya se detuvo a pensar en el futuro, en la jubilación? ¿Sus hijos recibieron la orientación y el estímulo de ofrendar en cada culto y diezmar lo que reciben? ¿Qué resoluciones puede tomar para mejorar esa área de su familia?

.....  
.....  
.....  
.....

## LA MUJER EN LA MISIÓN

“Maravillosa es la misión de las esposas y las madres y de las obreras más jóvenes. Si ellas lo desean, pueden ejercer una influencia para bien sobre todos los que las rodean. Con la modestia en el vestir y un comportamiento circunspecto ellas pueden, en su sencillez, dar testimonio de la verdad. Pueden permitir que su luz alumbe delante de todos los otros que pueden ver sus buenas obras y glorificar a su Padre que está en el cielo. Una mujer verdaderamente convertida puede ejercer una influencia para el bien, poderosamente transformadora. Unida a su esposo, puede ser una ayuda en su trabajo y convertirse en instrumento de estímulo y bendición para él. Cuando la voluntad y la conducta son presentadas en sujeción al Espíritu de Dios, no hay límite para el bien que puede ser realizado” (*El ministerio de la bondad*, p. 164).

“El trabajo de la mujer es un poder en el mundo. Sin embargo, ese poder se pierde si al estar frente a la Palabra de Dios y escuchar un “así dice el Señor” se rehúsa a obedecer. La gran dificultad del alma es dejar de lado sus supuestas obras meritorias. No es fácil comprender lo que significa quitar al yo del puesto de honor en el servicio a Dios. Incons-



cientemente le damos prioridad a los atributos de nuestro carácter y a las opiniones de nuestra mente, aun ante la presencia de Dios, en nuestras oraciones, en nuestro culto y en nuestro servicio. No percibimos que somos absolutamente dependientes de la dirección del Espíritu Santo. Se espera que el yo haga una obra que simplemente no puede hacer. Este es el gran peligro de las mujeres que trabajan en la obra de temperancia" (*Hijas de Dios*, p. 125).

#### AHORA LE TOCA A USTED

¿Ha dedicado su vida a la misión de todo corazón? Reflexione sobre su participación y compromiso con la misión. ¿Hay algo que pueda mejorar? Reflexione, ore y escriba su compromiso.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

"El vestido blanco y las joyas en la corona que Cristo les dará como recompensa por sus dedicados trabajos en la salvación de las almas serán más valiosos que los adornos innecesarios. Las estrellas de su corona brillarán para siempre y pagarán mil veces el sacrificio y el renunciamiento que han manifestado por la causa de Dios" (*Hijas de Dios*, p. 13).



## NOTAS



Iglesia Adventista  
del Séptimo Día<sup>®</sup>

MINISTERIO DE LA MUJER