

# RECURSOS

---

## RECURSOS

<b>Ideas para fiestas</b>	107
<b>“¡Arriba esos corazones!”</b>	109
<b>Divas de paseo</b>	110
<b>Chicas del café</b>	110
<b>Grupo de apoyo de las viudas de Sarepta</b>	111
<b>Piyama-rama</b>	111
<b>Pañaleras de esperanza</b>	111
<b>Espejito, espejito mágico</b>	112



## Territorio Central

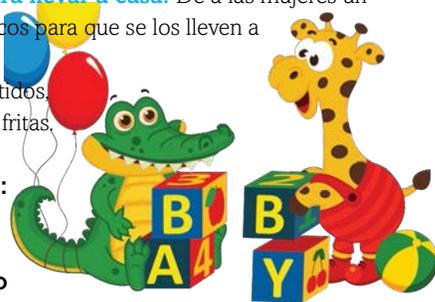
**Tipo de programa:** El cumpleaños de todas  
**Tema:** Fiesta temática de los años 50's

**Centros de mesa:** Coloque discos de vinilo de 78 rpm y automóviles convertibles de cartón en el centro de la mesa.

**Juegos:** 1. Competencia de baile con aros hawaianos. 2. Sujetar con pinzas de madera calcetines y otras prendas al hilo de tender ropa usando una sola mano. 3. Danza del limbo. 4. Invite a un disc-jockey a tocar canciones exitosas de los años 50's y diga a las mujeres que traten de recordar el título de cada una de ellas.

**Adorno temático para llevar a casa:** Dé a las mujeres un par de calcetines blancos para que se los lleven a casa.

**Menú:** Coca cola, batidos, hamburguesa y papas fritas.



**Tipo de programa:**  
**Baby Shower**  
**para la guardería**  
**infantil del Cuerpo**

**Tema:** Dos x Dos

**Ideas para una fiesta:** Diga a las mujeres que traigan elementos de regalo para la guardería infantil del Cuerpo.

**Juegos:** 1. Adivinen el número de M&Ms que hay dentro de un biberón. 2. Coloque varios elementos para bebés sobre la mesa y diga a las mujeres que pareen los elementos que se usan juntos, como, por ejemplo, pañales y toallitas húmedas, calcetines y zapatos, biberón y fórmula para bebés. Cada elemento debe tener sólo un elemento correcto con el que se pueda parear. Si terminan con elementos "extras", deberán corregir sus decisiones. 3. Diga a todas las mujeres que traigan su libro infantil favorito y compartan por qué les gusta. El libro luego será donado a la guardería infantil.

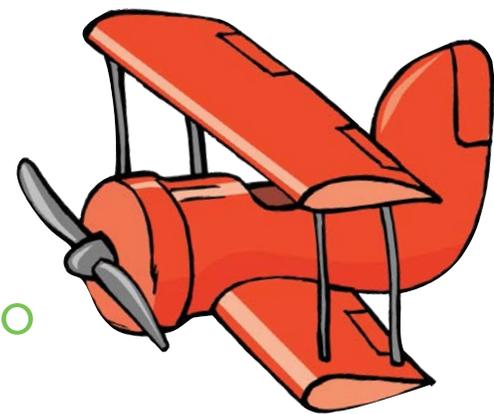
**Menú:** Sándwiches de mani de mantequilla y mermelada, macarrones y queso, queso y galletas saladas, nachos y salsa, manzanas y salsa de caramelo.

**Tipo:** Fiesta de cumpleaños

**Tema:** Historias de rondas infantiles

**Ideas para una fiesta:** Diga a las mujeres que lleguen vestidas como un personaje de una ronda infantil.

**Juegos:** 1. Jueguen a las charadas usando rondas infantiles. 2. Divida a las mujeres en grupos y haga que preparen y representen breves escenas teatrales basadas en una ronda infantil.



## Territorio Este

Mayora Joan Brewer

**Tipo:** Baby Shower

**Tema:** En el vuelo (Avión)

**Ideas para una fiesta:** Decore el salón para que parezca el interior de un avión. Asigne a las mujeres los roles de piloto, copiloto y asistentes de vuelo. Imprima tarjetas de embarque con el número de asiento asignado para el vuelo. La asistente de vuelo comparte las instrucciones de seguridad y otros anuncios de juegos.

**Juegos:** 1. Las invitadas escriben un mensaje para la mamá en pañales desechables. Por ejemplo: "Prometo orar por ti y por el bebé". 2. ¿Necesita mamá un alargador del cinturón de seguridad? Diga a las mujeres que recorten un largo de cuerda que ellas calculan que podrá rodear la cintura de la mamá. 3. Película en el avión—prepare una presentación de PowerPoint® de la mamá en cinta cuando era niña o muestre fotos de las personas que asisten al baby shower. 4. ¿Cuán bien conoces a la futura mamá? Haga preguntas formuladas de manera que se relacionen con la experiencia de viajar en avión—"¿Qué edad tenía mamá cuando viajó por primera vez? ¿Tiene millas de avión acumuladas? ¿Le gusta viajar?"

**Menú:** Sirva el tipo de elementos de merienda que se sirven en un avión.

## Territorio Sur

Mayora Debra Broome

**Tipo:** Baby Shower

**Tema:** Zumbido de a-bebé-jas

**Ideas para una fiesta:** Decore el salón usando los colores temáticos amarillo y negro. Use miel, abejas y pañales como centros de mesa.

**Juegos:** 1. Bingo de regalos para bebés—prepare tarjetas de bingo usando elementos de posibles regalos. Las invitadas marcan los elementos de sus tarjetas a medida que la mamá abre cada regalo que es el mismo de su tarjeta. 2. Ocupada como una abeja—divida a las invitadas en equipos. Cada integrante de equipo debe doblar una camiseta de bebé, ponerle el pañal a una muñeca, recortar cuatro cupones para alimentos y revolver dos huevos. 3. ¿Qué seré yo, el bebé, cuando grande?—las invitadas deben adivinar la fecha en que el bebé va a nacer, su peso y cuánto medirá.

**Menú:** Magdalenas con glaseado amarillo y abejitas azucaradas. Sirva palitos de pollo con salsa de miel y mostaza, barras de limón, golosinas Bit-O-Honey® y limonada.





**Tipo: Fiesta de la novia**  
**Tema: Dueña de casa feliz de 1950**

**Ideas para una fiesta:** Como adornos de mesa, use cucharas de palo u otros pequeños utensilios baratos atados con cinta. Decore el salón usando elementos retro (envases de bebidas carbonatadas de mediados del siglo XX, letreros de la misma época). Sujete fotos de los 50's con pinzas de madera a una cuerda para tender la ropa.

**Juegos:** 1. Plántale un beso a Elvis—similar al juego de ponerle la cola al burro. 2. El precio justo—adivinen el precio de elementos de uso doméstico de los años 50's. 3. Lean la "Guía de la buena esposa" [en inglés, "The Good Wife Guide"] en la revista Good Housekeeping que se publicó en 1955. Consulte en Internet varios sitios relacionados con este artículo. 4. Compre una caja de recetas de estilo retro y pídale a cada invitada que traiga una receta para compartirla con la novia.

**Menú:** Busque recetas de los años 50's en Internet.



## Territorio Oeste

Stacie Brown

**Tipo: Noche de familia**  
**Tema: ¡OíD! ¡OíD! ¡Nobles caballeros y hermosas damas!**

**Ideas para una fiesta:** Revivir la época de los caballeros, dragones, princesas y reyes e invite a las mujeres presentes a vestirse de época. Decore el salón usando un combinado de colores gris oliva, rojo fuerte y azul rey. Un castillo hace de cualquier espacio una morada de la realeza del siglo XII. Éstos muchas veces se pueden arrendar o comprar en línea. Visite el sitio red

<http://www.windycitynovelties.com> (use la palabras "medieval" al hacer la búsqueda) para obtener pendones y escudos a bajo precio.

**Actividades:** 1. Mechas y cera—prepare un puesto para hacer velas. Busque instrucciones en Internet. 2. Retratos de la realeza—provea disfraces (vestidos, coronas, túnicas, sombreros de bufones) para que las invitadas los usen para sus retratos. 3. Caras de fantasía—busque fotos en Internet que describan su tema. Use estas como guía para la artista que pinta las caras. 4. Competencia de tiro con arco—invite a las mujeres a probar suerte en esta antigua actividad usando un equipo de arco y flechas con punta de copa de succión, y una diana. 5. Tocado para las damas—alambre recubierto, cintas, flores de seda y plumas se pueden usar para crear una corona de flores. 6. Escudo de armas—invite a las mujeres a crear sus propios escudos de armas. Provea una plantilla de escudo, junto con



pintura o lápices de colores. Déles una lista de algunos símbolos medievales conocidos junto con sus significados. Busque ideas adicionales en Internet. Un sitio recomendable es:

<http://www.oshel.com/symbols.htm>. 7. Competencia de construcción de castillos—invite a las mujeres a construir un castillo usando malvaviscos de diversos tamaños y mondadientes como materiales de construcción. Ofrezca premios para el castillo más creativo, el más alto, el más bonito.

**Menú:** Sirva elementos que se puedan comer sólo usando los dedos de la mano—pollo, costillas, quiche, pasteles de carne, alitas de pollo y tartas de fruta.



**Tipo: Noche de familia**  
**Tema: Fiesta hawaiana de Luau**

**Ideas para una fiesta:** Transforme el salón donde se reúnen en un jardín hawaiano. Decórelo usando lámparas de papel, manteles de colores vistosos, redes de pescar, conchas, antorchas Tiki, un sombrero Tiki, flores hawaianas frescas y palmeras de papel. Cree una playa usando arena de cajas de arena para niños. Si se reúnen al aire libre, coloque grandes pliegos de plástico en el suelo y vierta sobre ellos la arena. Esto hará más fácil la limpieza. Si se reúnen adentro, llene piscinas inflables para niños con arena. Agregue baldes y palas para hacer castillos de arena. A medida que las invitadas vayan llegando, salude a cada una de ellas con un lei o collar de flores de seda, una camisa de pasto o un sombrero de pasto. Ponga a tocar música hawaiana de fondo.

**Actividades:** 1. Cacería de geos (lagartos pequeños típicos de Hawái) Oculte lagartos de plástico por todo el jardín/salón. 2. Bailar con el aro hawaiano hasta decir basta—una competencia para ver quién puede hacer girar un aro hawaiano por más tiempo o bien el mayor número de esos aros a la vez. 3. Pasar el coco—se juega como "la papa caliente" pero usando un coco. Cuando la música pare, quienquiera tenga en sus manos el coco queda fuera. 4. Juego de bolos con piñas—ordene diez piñas como si fuesen bolos. Use un coco como bola. Es entretenido, pero esté preparada para un juego un poco caótico. 5. Limbo hawaiano—vean cuál de las invitadas logra pasar por debajo de la vara de limbo a la menor altura posible. 6. Carrera de relevos en falda hawaiana—cada una de las integrantes de cada equipo debe vestirse al estilo hawaiano tradicional y ponerse una falda de pasto, un lei o collar de flores y un sombrero de paja. 7. Búsqueda de las conchas—oculte conchas en una caja llena de arena. 8. Competencia de castillos de arena—haga que las invitadas construyan cada una un castillo de arena y otorgue premios en varias categorías. 8. Lanzamiento de delfines—usando un aro hawaiano, las participantes deben tratar de embocar un delfín inflable lanzándolo desde cierta distancia. 9. Lei o collar de flores hawaiano—usando flores frescas o de seda, invite a las mujeres a hilar flores para crear un collar hawaiano. 10. Bingo playero—hacer tarjetas de bingo usando palabras relacionadas con el tema de la fiesta hawaiana del luau. 11. Adivinar el número de conchas—tome un recipiente de tema playero, como un balde de arena o un bolso de playa, y llénelo de conchas. Las participantes deben adivinar el número de conchas que hay en el recipiente.

**Menú:** Brochetas de pollo con salsa Teriyaki, ensalada sumi, arroz con piña frito, burritos de crema queso con jamón y piña, volteado de fruta fresca y piña. Busque recetas adicionales en Internet.



## Territorio Oeste

# “¡ARRIBA ESOS CORAZONES!” RECORDAR, RENOVAR, RECUPERARSE

### MAYORA MICHELE LESCANO

Este retiro fue patrocinado por la División Sierra Del Mar y fue celebrado en su campamento, pero varios Cuerpos se podrían reunir para ofrecer un programa similar para las mujeres en su comunidad. Se podría celebrar en un hotel o en otro espacio. El grupo de discusión está integrado por viudas de todas las edades, sin importar cuánto tiempo lleven de viudas. También podrían invitar a una amiga para que las acompañen al retiro.

Horario recomendado

#### Programa del viernes: Recordar

6:30—7:30 pm

**Recuerde:** La oradora invitada comparte su testimonio como viuda.

7:30—8:00 pm

#### Un tiempo para recordar

Conforme vayan llegando, diga a cada una de las mujeres que escriba el nombre de su marido en un pedazo de papel y que luego lo introduzca en un frasco grande. A medida que las mujeres vayan entrando al salón para participar en el programa de la tarde, se les da una piedra y un marcador para que escriban algo relacionado con su marido, con su matrimonio, o con un recuerdo del tiempo que compartieron juntos. Mientras la música de fondo suena suavemente, se van leyendo los nombres en voz alta, la viuda que escucha el nombre de su marido pasa adelante y coloca la piedra al pie del árbol. Las mujeres a menudo tienen miedo de decir el nombre de sus maridos en voz alta; es bueno volver a escucharlos.

8:15—9:00 pm

**Bufet de puré de patatas:** Se echa puré de patatas en pequeños vasos o copas de vidrio. Las salsas para recubrir el puré se sirven al estilo bufet.

9:00—10:00 pm

#### Actividades tarde por la noche

Recordar en calma: En torno a una fogata de campamento, deje que cada mujer comparta la historia personal de su propia viudez.

Recordar mediante la música: Haga que un pianista interprete en el piano los pedidos de canciones que a las mujeres les recuerden su ser amado.

**Hora de divertirse:** Micrófono abierto con preguntas como: ¿Cuál es el comentario más raro que la gente le ha hecho desde que falleció su marido? ¿Qué libro escribiría usted sobre cosas que no se le debe decir a una viuda? Esto les permite a las mujeres reírse, en un entorno seguro, de las tonterías que la gente suele decir.

#### Programa del sábado: Renovar

7:00 am—8:00 am Caminata de oración

8:00 am—9:00 am Desayuno

9:30 am—10:30 am

Sesión general – La oradora enmarca su charla en torno a la renovación en Jesús con referencia a 2 Corintios 5:17–21

10:45 am—11:45 am

**Discusiones de mesa redonda:** Sesiones en grupos formados según las diversas experiencias personales de las mujeres

- Enfermedades prolongadas
- Viudez repentina
- Viudez por suicidio
- Viudez de muchos años
- Reconexión y nuevo matrimonio

12:00 pm—1:00 pm **Almuerzo**

1:30 pm—2:30 pm

Talleres

- Diario de vida: Cómo llevar un registro de sus pensamientos, sueños y progresos.
- Hacer las preguntas difíciles: Haga que un panel aborde las preguntas centradas en Dios que las viudas ansían hacer.
- Finanzas: Tratar de entender todos esos números. Aprender a llevar una chequera y hacer el presupuesto.
- Computación 101: Guía básica sobre el uso de las computadoras.
- Crear un nuevo sentido de lo normal: Hallar un piso firme en aquello que ahora se tiene o no se tiene.
- ¿Cómo te ayudo, amiga mía? Si usted permite que las viudas traigan una amiga, esta clase enseña cuáles son las cosas que la amiga puede y no puede hacer.
- Madres viudas y sabias: Ofrecer consejos útiles sobre como ser una buena madre después de enviudar.
- Frágil, manéjese con cuidado: Temas de salud y cómo cuidar la propia salud.
- La vida tiene que ver con cómo manejar el Plan B: Consejos sobre cómo adaptarse a nuevas circunstancias.
- Crearse un nuevo espacio para sí misma: Consejos de decoración para hallar un lugar hecho sólo para usted.
- Un duelo bien llevado: Acompañar a las viudas en las diversas etapas del duelo.

2:30 pm—5:30 pm

#### Actividades de “tiempo para mí”

Estas actividades dependerán de dónde se realice el retiro y qué actividades estén disponibles.

6:00 pm—7:00 pm Cena

7:15 pm—8:15 pm

**Sesión general** – “Renovar” (En tono liviano)

**Breve representación escénica** — “Tú eres hermosa” Use accesorios de utilería entretenidos para ilustrar la descripción que

hace Salomón de su amada en el Cantar de los cantares 7. Puede hallar un video realizado por Vonda Skelton en <http://tiny.cc/apcehx> que ilustra esto. También consulte el sitio red <http://tiny.cc/1rcehx> para obtener mayor información. **Devoción:** Basada en Cantar de los cantares 7:10: “Dios me ve como su amada.”

8:45 pm—9:30 pm

**Desfile de modelos en pijamas:** Invite a las mujeres a ponerse sus pijamas y sacarse fotos divertidas de ellas como bellas durmientes. Concluya la actividad sirviendo a todas una barra de chocolate de postre.

**Adoración del domingo:** Recuperarse

7:00 am—9:30 am **Bufet de desayuno continental**

8:00 am—9:00 am **Caminata o precalentamiento de oración**

9:00 – 10:00 am **Oraciones personales guiadas:** Reparta a cada mujer una pequeña caja que contenga elementos que la guíen en la realización de un momento devocional.

10:00 am—11:15 am **Servicio de adoración: La recuperación**

11:45 am –12:45 pm **Almuerzo** Variedades de sándwiches

1:00 pm—2:00 pm **Partida**



## DIVAS DE PASEO

CAPITANA MARJORIE MILLER

Sea visitando un centro comercial, yendo a un salón de manicura, saliendo a hacer senderismo, o visitando un museo, el propósito de este grupo de alcance es atraer a nuevas mujeres de la comunidad del Cuerpo.

El grupo se reúne una vez al mes, usualmente el día sábado, y la salida dura entre 2 y 8 horas dependiendo de la actividad. La edad de las mujeres varía entre 14 y 99 años, dependiendo de cuán exigente sea la actividad física de la salida. No tienen que ser creyentes ni integrantes del Cuerpo.

Prepare volantes que anuncien los eventos y repártalos a las madres de los niños que asisten al Cuerpo para participar en las diversas actividades. También se los puede repartir a mujeres que sean clientas de los servicios sociales. Consulte a las empresas de su localidad para ver si los volantes se pueden exhibir en sus tableros de anuncios. Promocione el evento en el periódico de su comunidad y contacte a las estaciones de radio para ver si pueden transmitir su anuncio publicitario



## CHICAS DEL CAFÉ

MAYORA LINDA MADSEN

Este grupo de mujeres se reúne un miércoles por la mañana en un café de la localidad. Es un período no estructurado; las mujeres pueden ir y venir según lo permita su horario. La mayoría de ellas pasan al menos 45 minutos compartiendo unas con otras. La edad promedio es de 55 años; algunas mujeres siguen trabajando mientras otras disfrutan de una jubilación temprana.

Conversan sobre cómo les ha estado yendo durante la semana, comparten pedidos de oración y las contestaciones a sus oraciones. Aprenden a conocerse, a saber cosas que podrían no aprender en un programa más estructurado. Se sienten inspiradas y alentadas por el tiempo que han compartido juntas y siempre terminan con una palabra de oración. Un fuerte sentido de solidaridad se afianza dentro del grupo. Si alguna de las mujeres no logra asistir a la reunión cierto día, puede esperar una llamada telefónica o una visita en que se le hace saber que la extrañaron. Un entorno no amenazante y sin embargo estimulante atrae a nuevas mujeres a visitar al grupo una primera vez. Una vez que se familiarizan con las otras mujeres del grupo, se sienten más cómodas y dispuestas a aceptar una invitación a asistir a otros eventos relacionados con la iglesia.

Si bien el éxito de este grupo se puede atribuir a su formato no estructurado, hay cosas que se podrían implementar de tanto en tanto para darle un poco más de sabor mediante una conversación guiada. Algunas opciones recomendadas podrían incluir:  
Bolsas habladoras—Escriba preguntas no invasivas en pedazos de papel y póngalas en una pequeña bolsa de regalos. Invite a las mujeres a sacar un pedazo de papel y compartir el tema o pregunta con el grupo. Pueden contestar la pregunta o iniciar una conversación basada en el tema. Asegúrese de que las preguntas sean no invasivas y que sean más bien de temas generales.

Latte testimonial—Ponga varias tarjetas con versículos bíblicos de las cajas de promesas en un tazón vacío de café Latte y haga que cada una de las mujeres saque una tarjeta al azar y la lea. Invítelas a compartir de qué manera esta promesa les habla a ellas. Puede ser la ocasión para un testimonio muy creativo.

Proyectos percolados—Durante sus conversaciones, pueden hallarse discutiendo una necesidad en el Cuerpo como, por ejemplo, despejar las áreas de almacenamiento, redecorar la guardería infantil, reorganizar el cuarto de suministros del programa o ayudar a preparar un desayuno para los jóvenes los domingos por la mañana. Una conversación de este tipo llevó a que se patrocinara la compra de alimentos para el Desayuno de Alabanza para jóvenes que se realiza cada domingo.

Éste puede ser un gran momento para que piensen en grupo y resuelvan problemas las mujeres que quieren ejercer un impacto positivo sin llamar demasiado la atención.

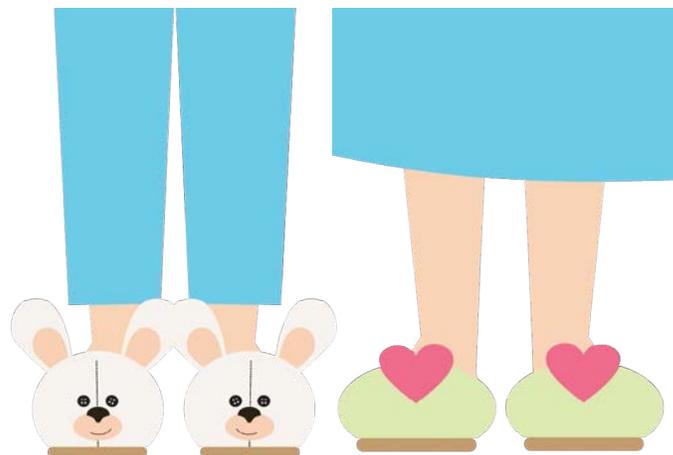
## Territorio Sur



### GRUPO DE APOYO DE LAS VIUDAS DE SAREPTA

Este grupo fue iniciado por una oficiala en retiro, la Mayora Fran Taylor, quien, habiendo perdido a su marido inesperadamente hacía unos años, había sentido el llamado a conectarse con otras viudas de su Cuerpo que enfrentaban la misma situación que ella luego de haber quedado solas. Lo que hizo fue invitar a esas mujeres a almorzar y más tarde empezaron a reunirse de manera regular para compartir, orar y apoyarse unas a otras. Fran compartió con ellas acerca de las viudas de la Biblia, especialmente la historia de la viuda de Sarepta (1 Reyes 17:7-16) quien, a pesar de que no creía tener nada para ofrecer, actuó movida por la fe. Cuando Elías llegó y le pidió agua y pan, ella hizo lo que Elías le pedía. El resultado fue que no sólo pudo satisfacer sus necesidades sino también contar con lo suficiente como para compartir con los demás. El mensaje de este pasaje bíblico consiste en no temer lo que nos pueda deparar el futuro ahora que nuestros maridos han desaparecido, pues Dios satisfará todas nuestras necesidades si confiamos en Él.

Ocho mujeres asisten acualmente a las reuniones de este grupo. Se reúnen una vez al mes para almorzar y se mantienen en contacto por correo, teléfono, email y hacen visitas extras durante el mes cuando una de ellas está pasando por momentos difíciles. El grupo lleva un diario de oraciones. También llevan una lista de los pedidos de oración, las contestaciones a las oraciones que hacen unas por otras y por terceras personas, e incluyen además informes de alabanzas.



### PIYAMA-RAMA

Realice una fiesta de pijama de chicas adultas. No es un evento que dure toda la noche, pues se celebra solo de 6:00 a 8:00 p.m. Se disponen diferentes puestos o estaciones para que las mujeres puedan participar en actividades divertidas como manicuras, manualidades, bailes al estilo disco y sabrosas meriendas. Hacia el final de la fiesta se dedica un momento a un devocional y se extiende una invitación a participar en los programas de los ministerios femeninos. Este evento particular se celebró en el Centro Kroc de Atlanta y fue un gran éxito.



### PAÑALERAS DE ESPERANZA

Este programa de alcance está dirigido a madres adolescentes. Ofrece capacitación en habilidades de la vida diaria así como también pañales, toallitas húmedas, ropa y juguetes para madres adolescentes que puedan necesitar de todo ello. El grupo de ministerios femeninos del Cuerpo se coordinó con varias escuelas secundarias de la localidad para impulsar una campaña de donación de pañales. Esta campaña fue promocionada a nivel local por los medios de comunicación social así como por el diario de la comunidad. Estas entidades también patrocinaron una actividad llamada “Una noche con el Rey” que está dirigida a las madres adolescentes. Se invitó a grupos locales a aportar con clases de capacitación en habilidades de la vida diaria, bolsas con regalos sorpresa, vestidos, alimentos, fotos de recuerdo y flores.

## Territorio Este

# ESPEJITO, ESPEJITO MÁGICO

MAYORA INGER FURMAN

### Espejito, espejito mágico

Este evento de alcance podría realizarse como retiro de sólo un día de duración en un campamento, un balneario local, el Cuerpo o un hotel. Diga a las mujeres que inviten a una amiga, pariente o vecina a participar. También podría incluirse a las madres de los jóvenes que participan en las actividades del Cuerpo. Usted hallará el material para cada sesión en el DVD. El objetivo es que las mujeres comprendan que su identidad, propósito y valor en la vida provienen de Dios, no de las circunstancias o de las personas que las rodean, y que ellas son dignas de un trato especial porque son valiosas para su Creador. Entre cada sesión, organice un tiempo de descanso en que las mujeres puedan relajarse disfrutando manicuras, pedicuras, faciales y masajes.

### Primera Sesión— Espejito, espejito

Lea el Salmo 139:13–16

Reparta a cada mujer un espejo pequeño. Dígalas que se miren en él, pero no sólo de reojo, sino que miren en sus propios ojos (las ventanas del alma) y sean honestas consigo mismas respecto de lo que ven. ¿Quién está ahí en el espejo? ¿Qué le dice acerca de su propia identidad, propósito y valor? ¿Cuánto vale usted? ¿Por qué? ¿Qué es lo que determina su valor como persona? Si yo tuviese que determinar mi valor, quizás comenzaría con mi valor como esposa, madre y oficiala.

Usted trabaja duro para cuidar a los demás y si su valor fuese medido por la extenuación que ha llegado a sentir, usted diría que merece jubilarse mañana mismo. Pero su identidad y su valor no se encuentran en lo que usted es como esposa, madre o siquiera como una profesional valorada. Esos roles no nos definen, ni tampoco determinan nuestro valor. ¿Ofrecen valor? ¡Sí! ¿Vale la pena hacer todo ello? ¡Absolutamente! Pero no es el fundamento de nuestra identidad y de nuestro valor. Las mujeres en la actualidad sufren por que no conocen su verdadero valor o no comprenden de dónde proviene ese valor. ¿Qué determina su valor?

- ¿Los padres que usted tiene? (No soy realista.)
- ¿El lugar de donde usted proviene? (Quizás usted provenga del estrato social “equivocado”.)
- ¿La cantidad de dinero que usted tiene?
- ¿Los amigos que usted tiene?

e. ¿Su apariencia física y el tipo de ropa que usa? (Eso es lo que mucha gente piensa.)

f. ¿Los errores que usted ha cometido en el pasado? (¡No!)

Somos mujeres atareadas que nos preocupamos siempre de los demás, tratamos de hacerlo todo y de ser lo mejor que podemos ser. Y entretanto tratamos de complacer a todos quienes nos rodean. Pero todas estas son promesas quebradizas—fáciles de hacer y fáciles de romper. Vivimos en un mundo alborotado que se afana y se afana, pero no comprende el fundamento detrás de todo afán. Vivimos en un mundo en el que las mujeres se pierden como caras anónimas en una multitud porque se sienten inferiores a lo que el mundo les dice que deben ser. No podemos ser mujeres fuertes, no podemos lograrlo todo, si no reconocemos y no conocemos el fundamento de quienes

### Piense en esto

Deténgase un momento y pregúntese qué influencias ha estado permitiendo que la identifiquen a usted y su valor como persona. Dedique un breve momento al inicio de la próxima sesión a aquellas mujeres que estén dispuestas a compartir sus impresiones.

### Segunda Sesión—¿Qué hay en un nombre?

¿Quién soy? ¿Cómo empiezo a comprender mi identidad? ¿Qué me ayudará a ser lo que yo creo que soy o quiero ser?

Estamos constantemente atentos a la última y mejor novedad. Creemos que esas cosas nuevas nos ayudarán a sentirnos mejor con nosotros mismas o a mejorarnos como personas: programas para bajar de peso, cremas antiarrugas, libros de autoayuda y más dinero. Pero ¿por qué hacemos esto? ¿Quién se verá beneficiado con ello? No nos detenemos el tiempo suficiente para darnos cuenta de que ninguna de estas cosas nos satisfará pues no son lo que determinan nuestro valor, nuestra identidad y nuestro propósito. No es otra cosa que “El síndrome de ‘nada nos satisface’”. Buscamos ser más, ser mejores, esforzarnos más y valernos completamente por nosotras mismas para poder sentirnos bien.

\*“Mientras sigamos tratando de valernos completamente por nosotras mismas, seguiremos enfocadas en nuestro yo y no en Dios. Haremos todo lo que podamos para proteger a nuestro yo en vez de morir para nuestro yo en favor de vivir para Dios.” (Debbie Alsdorf, *The Faith Dare* [El desafío de la fe]).

Lea 2 Corintios 3:4–6, 12, 17–18. La verdad es que no hemos hallado nuestra identidad porque no hemos reconocido a quién



pertenece. Nuestro valor, nuestro propósito, nuestra identidad viene de la verdad de que somos hijos de Dios. Le pertenecemos a Él. Hemos escuchado a una cultura de mensajes ambivalentes ya por demasiado tiempo. La verdad se puede hallar en Romanos 8:16, 17, “El Espíritu mismo le asegura que somos hijos de Dios. Y si somos hijos, somos herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo, pues si ahora sufrimos con él, también tendremos parte con él en su gloria.”

Le pertenecemos a Él. Cuando empezamos a comprender la vastedad de esa verdad, podemos dejar que el Espíritu Santo transforme nuestras mentes y corazones de manera que podamos vivir con propósito, identidad y valor. Leemos en Romanos 12:2, “No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.” Debemos por ello someter a nuestra mente a una profunda transformación.

### ¿Qué piensa usted?

Divida a las mujeres en grupos de cuatro y cinco. Dígalas que discutan lo siguiente: \* “Nuestra mente es el centro de control de nuestra vida. Lo que pensamos eventualmente se convierte en una creencia, y nosotras vivimos en función de lo que creemos, no en función de lo que decimos creer.” (Debbie Alsdorf)

*Tarea para la casa: Rechace todos los pensamientos negativos o las reflexiones obsesivas y autodestructivas durante las próximas 24 horas.*

### Tercera Sesión—Escríbelo en el cielo

Muchas veces, cuando tratamos de discernir lo que el Señor nos está diciendo, no acabamos de comprender realmente su mensaje. En tales momentos nos dan ganas de decir: “Señor, ¿podrías escribirlo en el cielo?” Podemos escuchar lo que está siendo dicho, pero nos preguntamos: “¿Cómo debo hacer esto? Señor, por favor, dímelo.” Escuche lo que Dios nos dice en Romanos 12:1, 2 en la Nueva Versión Internacional. (Lea este pasaje de la Escritura.) Tenemos que dejar que el amor de Dios fluya de lleno en nuestras mentes para que de ahí pueda abrirse paso hasta nuestros corazones. Dios quiere hacernos entera y completamente suyas.

Reparta galletas saladas y diga a las mujeres que se las coman. No les dé nada para beber, y sólo siga hablándoles.

¿Qué pasaría si yo siempre pudiese reconocer el ataque del enemigo? ¿Qué pasaría si yo pudiese identificar el lugar donde está haciendo su obra maligna para robar, matar y destruir? ¿En tales caso podríamos ponernos “la armadura de Dios” (Ef. 6: 10–18)? ¿Podríamos acudir de inmediato a nuestra “fuerza y fortaleza” y a nuestro “refugio” (Jer. 16:19)? ¿Podríamos mantenernos firmes y confiar en Aquél que quiere darnos vida abundante? Si estuviésemos constantemente conscientes y capacitadas para reconocer quién está trabajando por nuestro bien y quién es en realidad el ladrón, ¿podría esto incentivarlos a vivir de una manera diferente?

Un coro que solemos cantar dice así: “Come Holy Spirit and abide with me, my heart is longing to confide in Thee ...” “Ven, Espíritu Santo, y quédate conmigo; mi corazón desea confiar en ti ...” Pregunte a las mujeres acerca de las galletas que se han comido. ¿Sienten el deseo de beber un trago de agua? ¿Qué es lo que desean? Dios quiere que lo deseemos a Él, así como deseamos agua cuando sentimos sed. Necesitamos desear a Dios para poder transformar nuestra voluntad conforme Él nos va transformando en todo lo que Él ha planeado para nosotras. Somos mujeres en proceso de llegar a ser—sujetas a una cosa irritante tras otra para que Dios pueda crear su gloria y su belleza en nuestro interior. Nadie dijo que eso sería fácil. Toma cinco años para que un irritante grano de arena se transforme en una perla dentro de una ostra. \* “Es hora de creer que la vergüenza que se ha apoderado de nosotras o la inseguridad que nos ha rodeado pueden ser cambiadas poniendo nuestra mirada en Cristo.” (Debbie Alsdorf) Dios la ha creado a usted y “[e]l rey está cautivado por tu hermosura” (Salmo 45:11).

No deje que el enemigo le robe. Cuando las cosas se ponen difíciles, ¿a quién se aferra usted? Así como para un bebé es un movimiento reflejo agarrar el dedo de la madre cuando ésta se lo ofrece, usted estará buscando algo a lo que aferrarse cuando deba enfrentar desafíos. Cuando se siente abatida, cuando está buscando seguridad, ¿a quién acudirá? El poder de la energía eléctrica es invisible, pero lo extrañamos cuando no contamos con él. Nuestro poder viene de Dios. Y está dentro de cada una de nosotras, pero ¿realmente liberamos todo ese tremendo poder en nuestro interior o simplemente lo damos por sentado? Demasiado a menudo elegimos vivir con nuestro propio poder a sabiendas de que es un poder inferior. Cuando estamos conectados a Él, un ungimiento muy real nos confiere poder, y cosas maravillosas siempre suceden. Nos preocupamos, nos desvivimos, tratamos de lograrlo todo; pero cuando Él es la fuente de poder, podemos relajarnos. Anhelamos ser relevantes, apreciadas, aceptadas y amadas. Buscamos todo ello en nuestro trabajo, nuestro hogar, nuestras familias y nuestros amigos—donde sea que podamos hallarlo. Si no sabemos quiénes somos y por qué estamos aquí, siempre





seguiremos extraviadas, tratando en vano de hallar sentido. Construya cimientos sólidos sobre la Palabra de Dios, de modo que cuando el ladrón intente robarle su verdadera identidad, usted pueda permanecer firmemente plantada sobre ese fundamento, sobre esa verdad.

Lea 2 Corintios 5:16, 17 [si conoce el idioma inglés, lea este pasaje en The Message.]

No estamos viendo las cosas como Dios las ve. Nos miramos en nuestros propios espejos que nos devuelven una imagen distorsionada de nosotras y sólo vemos en él nuestros errores. Dios mira y ve su propósito y el milagro de Sí mismo en nosotras. Y esto siempre ocurre a través del filtro de la sangre de Jesús, “el perfecto”, “el nuevo”, “la intención santa original”. Cuando damos nuestras vidas por sentado, rara vez vivimos con sentido de propósito. Simplemente seguimos adelante lo mejor que podemos o tratamos de hacer cosas importantes. Muchos cristianos viven de esa manera, comparándose muchas veces con otras personas.

*Tarea para la casa: Esta próxima semana atrevase a vivir el milagro que es usted.*

### Cuarta Sesión—Protegidas y seguras

¿Quién es usted? ¿Por qué está aquí? ¿Hacia dónde va? Ésta son las preguntas que atañen a la identidad, el valor y el propósito de nuestras vidas. Podemos creer las mentiras que la cultura ofrece para contestar a estas preguntas, o bien podemos creer la verdad que Dios estableció en su Palabra. El hecho es que la vida rica y plena que Cristo nos tiene deparada es más segura que el miraje de modelo centrado en las apariencias que nuestra cultura nos ofrece como valor.

“¿Qué pasaría si creyésemos que es Cristo quien nos completa, o que en verdad somos completas como personas gracias a que Cristo está en nuestro interior, y en la obra que Él realiza en nosotras? ¿Podría ser que este tipo de amor es aquello mismo que nos hace ser personas equilibradas, centradas, seguras y, sí, ... completas?” (Debbie Alsdorf) Si creemos que nos completamos como personas en Cristo, podemos dejar de buscar el sentido de la vida en otras cosas y empezar a vivir la vida.

¿Qué pasaría si un cambio tuviese lugar al nivel más fundamental de su interioridad, en aquellos lugares que usted no puede ver, cuando el Espíritu vino a hacer su morada dentro de usted? ¿Qué pasaría si, volviéndose real para usted, Cristo la completara al punto de que usted llegase a ser valiosa para su obra en su calidad de mujer común y corriente transformada en una mujer extraordinaria por gracia de su presencia y su poder? Le adjudicamos tanto valor a las cosas externas—lo que vestimos, lo que tenemos, lo que hacemos, lo que logramos. Todo esto es de valor muy superficial. Pero Dios nos ha marcado con su sello; Él nos creó, hizo planes para nosotras, ordenó nuestros días. Alguien que haya pensado tanto en nosotras realmente debe amarnos, realmente debe querernos.

“Escúchame, familia de Jacob ... a quienes he cargado desde el vientre, y he llevado desde la cuna. Aun en la vejez, cuando ya peinen canas, yo seré el mismo, yo los sostendré. Yo los hice, y cuidaré de ustedes; los sostendré y los libraré” (Isaías 46:3, 4). Qué increíble promesa nos ha hecho Dios a todos nosotros.

Usted es hija de Dios: amada, querida y protegida por Él. Dios la ha creado para sus propósitos, para amarla a Él y para amar a los demás. Dios determina sus días y los lugares en que usted ha de vivir. Él está obrando todas las cosas en su vida para que usted se amolde completamente a su voluntad. Nosotras pertenecemos. Aquí es donde hallamos nuestra identidad, nuestro propósito y nuestro valor.

La primera frase del canto coral “In Christ Alone” “En Cristo solo” dice: “In Christ alone my hope is found, He is my strength, my song.” “En Cristo solo está mi esperanza, Él es mi fortaleza, mi canto”. Atrevase a creer que usted se completa como persona en Dios. La canción continúa con estas palabras: “Bold I approach the eternal throne, and claim the crown through Christ my own. Here in the power of Christ I stand.” “Osado, me acerco al trono eterno y reclamo la corona en Cristo, mi Señor. Heme aquí, en el poder de Cristo”. Créalo, viva su vida con identidad, propósito y valor fundados en Él.

\*Notas tomadas del libro de Debbie Alsdorf (2010) *The Faith Dare* [El desafío de la fe]. Revell Publishing: Grand Rapids, MI.