

EDUCACIÓN

TERRITORIO SUR

Oct 2014	Resplandor del otoño	28
Nov 2014	Luz verde	30
Dic 2014	Estrellita, estrellita, gran estrella brillante	31
Ene 2015	Depresión lunar	32
Feb 2015	Levántate y brilla	34
Mar 2015	El resplandor que oscurece	36
Abr 2015	Huevos fritos al espejo	39
Mayo 2015	Con rostros resplandecientes	41
Junio 2015	Resplandece, diamante sensacional	43
Julio 2015	Entra a la luz	45
Ago 2015	Luz reconfortante	47
Sep 2015	Un resplandor lejano	49

RESPLANDOR DEL OTOÑO

POR MAYORA LINDA WHITE

Introducción

Las luminarias son una interesante manera de crear un ambiente festivo y añadir claridad a una acera o camino. Coloquemos velas encendidas en el interior de una bolsa o envase, que permiten que alguien vea por dónde camina a través de la oscuridad y a su vez, es una forma de dar la bienvenida en la puerta principal de una casa.

Origen de las luminarias

Las luminarias han sido una tradición del suroeste de Estados Unidos durante mucho tiempo. Las primeras fueron fogatas de ramas de pino entrecruzadas arregladas en cuadrados de 3 pies de alto en la tierra. Pídale a una de las mujeres para que haga un informe sobre la historia y las tradiciones asociadas con las luminarias. Los siguientes son algunos sitios web donde podrá encontrar información útil:

<http://tiny.cc/r3qchx>, <http://tiny.cc/w2qchx>, <http://tiny.cc/h2qchx>

Decoraciones

Decore la habitación de la reunión con diversas formas de luces: velas, lámparas, linternas, lámpara de alumbrar de noche y linternas de papel decoradas, utilizando una vela electrónica o de batería.

Ideas para las actividades de arte Lámparas de otoño para el jardín

Materiales Necesarios: frascos de vidrio, marcadores negros, pintura acrílica, esmalte transparente. Pinte de blanco los frascos de vidrio y deje secar. Aplique otra capa de pintura asegurándose de que la primera capa esté seca antes de aplicar la segunda. Utilice un plantilla con una figura de otoño y un marcador negro para hacer formas sobre el frasco, o dibuje las imágenes a mano libre. Pinte el área de la figura con la pintura de acrílico negro y deja secar. Pinte el borde del frasco con pintura negra y deja secar durante unos 30 minutos. Rocíe el frasco con el esmalte y deje secar. Coloque una vela electrónica o de batería.

Lámparas de otoño

Materiales necesarios: calabazas, velas, envase de vidrio para velas, cuchillo, moldes de figuras, marcadores negros. Cortar la parte superior de la calabaza y saca el interior. Utilice un patrón y marcador para trazar la cara en la parte exterior de la calabaza. Corte cuidadosamente alrededor de la zona marcada. Colocar una vela en un



vasito de vidrio o use una vela de batería y colóquela dentro de la calabaza.

Linternas de papel

Materiales: bolsas pequeñas de papel estraza, velas de baterías, arena, moldes de figuras, tijeras.

Utilice un molde con una figura de otoño, trace el diseño en el extremo superior de la bolsa. Corte el diseño trazado y tenga cuidado de no cortar los lados de la bolsa. Llene cada bolsa con 1/2 taza de arena y agite suavemente la bolsa para nivelar la arena. Coloque una vela electrónica o de batería dentro de la bolsa. Coloque las linternas de papel en un área donde no puedan caerse. Enciéndalas como si fueran la luz del sol en medio de la noche. Para ver un video sobre linternas de papel consulte el sitio web de Martha Stewart en: <http://www.marthastewart.com>, busque “ cómo - hacer- Halloween - luminarias. “

Juegos de otoño

El juego de Bolos con calabaza

Fabrique los bolos utilizando botellas de refresco de dos litros plásticas y vacías. Usted puede colocar semillas o agua en el fondo para que se sostengan. Utilice la calabaza como la pelota para lanzarla y rodarla.

Agarrando las manzanas

Cuelgue manzanas usando sus tallos en un árbol o tendedero. El objetivo del juego es que las mujeres coman la manzana sin usar sus manos.

Concurso de comer palomitas de maíz

Llene pequeños embaces con palomitas de maíz. Los concursantes deben comer las palomitas de maíz sin usar las manos ni utensilios.

Juego de contar dulces de maíz

Llene un recipiente con dulces de maíz. Quien calcule la cantidad de dulces más cercana al número real que exista en el recipiente será el ganador. Al terminar el programa, las decoraciones podrían ser utilizadas como premios para los ganadores de los juegos.



DE LAS TINIEBLAS A LA LUZ

“Tú encenderás mi lámpara; Jehová mi Dios alumbrará mis tinieblas.” (Salmo 18:28).

Hay una historia de un viejo médico rural que estaba tratando desesperadamente de llegar a la casa de una paciente que estaba teniendo complicaciones de parto. Era una noche muy fría y la nieve soplaba tan fuerte que no podía verse el camino para llegar hasta allá. Así que éste le preguntó a cada uno de sus vecinos si podían colocar una vela encendida en la ventana de sus casas para que así él pudiera seguir las luces hasta llegar a la casa de su paciente. A través de la claridad que esas luces proyectaron, él encontró una forma segura de llegar hasta donde su paciente.

Todos tenemos situaciones que enfrentan en las que algunas veces todo lo que podemos ver es oscuridad. Nuestros problemas amenazan con consumirnos y muchas veces no sabemos cómo enfrentar el siguiente día. ¡Qué reconfortante es saber que cuando buscamos al Señor, Él convertirá nuestras tinieblas en luz! Con la ayuda de Dios, podemos hacer frente a cualquier problema. En el Salmo 18 leemos: “ En cuanto a Dios, perfecto es su camino, Y acrisolada la palabra de Jehová; Escudo es a todos los que en Él esperan. “ (Versículo 30). Dios es nuestro escudo, protegiéndonos y ayudándonos cuando nos encontramos demasiado débiles para enfrentar juicios por nosotros mismos. Podemos tener refugio en él para cualquier problema que se nos presente.

Jesús es nuestra luz y Él nos llevará de las tinieblas a la luz si confiamos y le seguimos. Como mujeres de Dios, es nuestra responsabilidad que los demás puedan ver a través de nosotros cómo Dios puede cambiar las tinieblas en luz.

POR TINA ROBINSON

Lea Génesis 1:14-19.

Desde el principio de la creación Dios le dio al hombre la tarea de cuidar de la tierra. En Génesis 2:15 se nos dice: "Tomó, pues, Jehová Dios al hombre y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo cuidara" La definición de conservación es "La utilización cuidadosa de un recurso natural con el fin de evitar su extinción" Como hijos de Dios, una parte del cuidado de su creación está en ser unos buenos administradores de los recursos que Él nos ha dado.

Decoraciones

Decorar todo el lugar de color verde. Cuelgue recortes de fotos del planeta tierra, del sol, la luna y las estrellas en el techo del lugar. Coloque el símbolo de reciclaje en las paredes.

Refrigerios

Sirva pasteles de malvavisco (Moon Pies), galletas en forma de estrella y bocadillos de queso cortadas con la forma de la luna o de estrellas. Hay una receta para pasteles de malvavisco casera en <http://tiny.cc/6erchx>. Sirva la bebida Sunny ® o jugo de naranja Delight mezclado con soda de lima limón.

Expositores

- Invitar a alguien del centro de reciclaje local para hablar sobre los diferentes tipos de materiales que pueden ser reciclados.
- Pida a un representante del Programa local de Hogares de Bajos Ingresos de Asistencia del consumo de Energía para dar consejos sobre la reducción de las facturas de electricidad y el ahorro de energía.
- Póngase en contacto con alguna persona en la organización Sierra Club local para que envíen a algún portavoz que pueda compartir con las mujeres acerca de la conservación de energía y las diversas formas que el grupo puede involucrarse con esta organización.

Pídale a una de las mujeres que investigue las distintas formas de cómo ahorrar energía y luego que comparta lo que encontró con el resto. Los siguientes sitios web serán útiles en la preparación de un informe:

- o US Department of Energy—www.eere.energy.gov/
- o How to Conserve Energy at Home—<http://tiny.cc/jhrchxo>
- o Seven Ways to Save Energy—<http://tiny.cc/9jrchx>
- o Twenty Things You Can Do to Conserve Energy—<http://tiny.cc/9mrchx>

Ideas para juegos

Cuente el Costo

Formar equipos de 3 a 4 mujeres. Pídale que adivinen cuánto cuesta el funcionamiento de los electrodomésticos y electrónicos en un hogar común. El equipo más cercano a la cantidad correcta gana. Los premios pueden ser bombillas de luz, termómetros para colocar en el refrigerador o lámparas que se cargan con energía solar. Algunos sitios web para encontrar tablas para calcular los costos se pueden encontrar en:

<http://tiny.cc/csrchx>, <http://tiny.cc/ptrchx>, <http://tiny.cc/gvrchx>

Dama vestida de verde

La mujer que use más verde en todo su atuendo gana un premio.

Reciclaje BINGO

Invite a las mujeres para que lleven un artículo del hogar que quieran reciclar. Al jugar el bingo pueden usar los materiales reciclables como los premios.

Juego del mejor trabajo de Arte con material Reciclable

Divida a las mujeres en equipos de tres o cuatro. Pídale que tomen tubos de toallas de papel, botellas de plástico, papel y otros artículos reciclables para crear un arte que represente los versículos de la Biblia de Génesis 1:14-19. Pídale a alguien que sirva de jurado. Dar a las ganadoras bolsas de supermercado reutilizable.



La conservación de la energía

Como esposa ocupada, maestra de escuela dominical, líder de alabanza y tener un trabajo a tiempo completo, a menudo me encuentro a mí misma corriendo aquí y allá, la planificación, la preparación, el estudio, hacer llamadas, prácticas, la lectura, ir de reunión en reunión, la cocina, la limpieza y escuchar e intervenir y - y - y... Al final del día, me parece que estoy completamente exhausta y sin energía. Sin embargo, todavía tengo muchas cosas en mi lista por hacer que simplemente no logro completarlas. Es allí cuando me doy cuenta que he estado tratando de hacer todo con mis propias fuerzas y no estoy siendo muy eficiente y energética. Al igual que las bombillas de bajo consumo duran más, dan más brillo y al mismo tiempo utilizan menos energía, también nosotros podemos ser más eficientes energéticamente si nos fortalecemos en el Señor, y en el poder de su fuerza. (Ef. 6:10 NRV). "Fuerteres en el Señor y en Su gran poder" (Ef. 6:10).

Pablo nos dice en Efesios 3 que Dios es el Creador de todo lo que está en los cielos y en la tierra, y a través del Espíritu Santo Él nos fortalece. La plenitud de la vida y del poder vienen de Dios. Si nos apoyamos en Dios y dependemos de su poder y su fuerza, entonces: "Aquel que es poderoso para hacer todas las cosas mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos, según el poder que actúa en nosotros" (Ef. 3:20). ¿Qué mayor fuente de poder que esa? Cuando permitimos que el poder de Dios trabaje en nuestras vidas, observamos el impacto que eso puede tener. Jesús es la fuente de luz que nos sostiene.

ESTRELLITA, ESTRELLITA, GRAN ESTRELLA BRILLANTE

POR MAYORA SUSIE ERICKSON

Decoraciones

Utilice un nacimiento como el punto focal de la decoración. Considere crear un pesebre viviente y busque tres reyes magos que caminen a través de la habitación, y haga renacer la historia de Navidad.

Juegos

En lugar de cantar un villancico tradicional, planifique un Karaoke de Navidad al estilo del programa de televisión "American Idol". El anfitrión seleccionará tres jueces escogiendo al azar los nombres en una cesta. A continuación, los nombres de los concursantes pueden ser extraídos de forma aleatoria, uno a la vez. Para continuar con el tema, todas las canciones tienen que ser canciones de Navidad y que contengan la palabra "estrella". Los jueces emitirán su voto y sus comentarios, mientras que el resto de los invitados puede reaccionar cuando estén en desacuerdo. Si usted no tiene un aparato de karaoke, también le servirá un piano y un libro de canciones de Navidad. Para obtener recursos adicionales del juego, consulte la página web: <http://tiny.cc/rx0nhx>.

Noche de película

Alquile la película *The Fourth Wiseman* (subtitulada en español) y véala con las mujeres. Esta película relata la historia de Arteban, un hombre sabio que no fue capaz de completar su viaje hacia el Niño Jesús, pero quien vivió de igual forma el mensaje del evangelio. Sirva palomitas de maíz, dulces y refrescos, como en un teatro. La película se puede comprar en Amazon.com por \$ 10.93.

Los Tres Reyes dando regalos

En algunas culturas, el día del intercambio de regalos en memoria al nacimiento de Cristo es una fiesta conocida como la Epifanía. Esta fiesta tiene lugar doce días después de la Navidad y celebra la llegada de los Magos quienes trajeron regalos al niño Jesús. Mientras que algunos niños esperan la llegada de Papá Noel, otros niños alrededor del mundo esperan la llegada de los Reyes Magos.

Este intercambio de regalos llamado Epifanía es una imitación de los regalos que los Reyes Magos le dieron; y, también es una manera simbólica dar gracias a Dios por el regalo más grande de todos, Jesucristo. Por lo tanto, deben reflejar la gratitud por el don que Dios le dio al mundo en Navidad. Celebre el espíritu de dar, alentando a las mujeres

a traer artículos para los menos afortunados durante la temporada de Navidad. Decida con el grupo del ministerio de mujeres el tipo de regalos que va a recolectar y quienes los recibirán. Algunas sugerencias son: comida, ropa o artículos personales.

Al dar los regalos de la celebración de Epifanía, anime a las mujeres a mantener la sencillez. Las culturas que celebran la llegada de los Reyes Magos ponen pequeños regalos en zapatos o medias. Tenga en cuenta que los regalos deben tener algo que ver con honrar al niño Jesús.

Los Reyes Magos

Sólo hay doce versículos en la Biblia que aluden a los sabios y la estrella, pero la historia de los Reyes Magos llevando regalos al Niño Dios es una de las más célebres imágenes cristianas. Cantamos sobre ellos en los villancicos como "We Three Kings" (Somos los tres reyes). Los vemos representados en el arte y escenas de la Natividad, y se dramatizan en obras de teatro y películas. Incluso lo celebramos en una fiesta cristiana conocida como la Epifanía. Pero ¿quiénes eran estos hombres sabios?

Los Magos vinieron de un área que es ahora Irak, Irán, Arabia Saudita o Yemen; en aquel entonces conocido como Persia, Arabia y Saba. Ciertamente eran sabios. Hoy en día queremos llamarlos astrólogos. En aquel entonces la astronomía y la astrología eran parte del mismo estudio en general y fueron una de la mano con la otra. Los Magos siguieron el rastro de las estrellas religiosamente.

Ellos habían visto una nueva estrella inusual en el cielo, y sabían que eso representaba el nacimiento de un rey especial en Israel. Esta nueva estrella inusual fue tan significativa en su astrología que sentía que valía la pena viajar para encontrarla.

Max Lucado escribió... "El Corazón de una mujer debería estar tan escondido en Dios, que un hombre tendría que mirarlo a Él para encontrarla". Así como los Magos estaban tan en sintonía con las estrellas que vieron el anuncio del Niño Jesús en la nueva estrella, las mujeres cristianas deben estar en sintonía con Cristo para que otros vean lo que irradian a través de sus vidas.

En esta temporada de Navidad deje que su luz brille delante de los hombres así como la estrella lo hizo a los magos. Permite que otros busquen del Niño Jesús a través de su vida diaria.

Para buscar recursos adicionales, visite el <http://tiny.cc/gw0nhx>.



DEPRESIÓN LUNAR

POR CAPITANA AMANDA RAYMER

Introducción

Este programa es acerca de la terapia para el trastorno Afectivo Estacional, también conocido como TAE, por sus siglas en español.

De niños, aún podemos recordar la emoción al despertar a los días de nieve. Todavía recuerdo la emoción cuando esperaba en la radio los anuncios sobre el tiempo y el cierre de la escuela para ese día. Tan pronto como se confirmaba la noticia, ponerme las botas de nieve era lo que continuaba, cerrábamos nuestras chaquetas y nos íbamos a fuera para disfrutar de un día de muñecos de nieve, murallas y trineos.

De adultos, el invierno parece tener un efecto muy diferente en nosotros. Pasamos más horas dentro de nuestras casas, los planes se cancelan y los días nublados nos cubren, muchos de nosotros empezamos a sentirnos más cansados, malhumorados y deprimidos. Muchas veces llamamos a esto la tristeza del invierno o el Trastorno de la Efectividad Estacional o TAE (por sus siglas en español) Este verdadero trastorno médico puede tener un serio impacto en nuestras vidas a lo largo de los meses de invierno. La buena noticia es que es tratable si reconocemos los síntomas y nos educamos sobre cómo mejorar.

Pasos para combatir el TAE

He aquí cuatro pasos básicos que pueden ayudarle a mantener una sensación de resplandor dentro y fuera de su hogar durante los meses de invierno.

• Lámparas de dar terapia de luz

Hay muchas opciones de terapia de luz en el mercado que cuestan entre \$ 200 y \$ 400. Sin embargo, la mejor es la luz natural. Que sea un hábito salir y caminar siempre que pueda. No sólo está consiguiendo vitamina D en forma natural, sino que el ejercicio también produce un sentimiento de alegría natural a través de la producción de endorfinas. Esto ayudará a combatir la depresión.

• Obtenga suficiente vitamina D

El TAE suele estar relacionado con la falta de la vitamina D durante el invierno. Nuestros cuerpos están abrigados y estamos bajo techo por más tiempo. Por lo tanto, si usted no puede salir y caminar, asegúrese de comer los alimentos que contienen esta vitamina (leche, pescado, naranjas, huevos).

• Hable con su médico

Si usted se siente triste o desinteresado en la vida, mantenga a su médico informado ya que puede tener problemas de deficiencia vitamínica. Él le puede dar el mejor asesoramiento en suplementos que conseguirá sin recetas y que la ayudarán. También puede conversar con él si TAE es la razón de sus sentimientos de depresión o si otros factores pueden estar involucrados.

• Planifique los eventos cada semana

Esto le dará la oportunidad de fijar su mente en momentos emocionantes que están por venir.

Obtención de la vitamina D

Aunque el mejor método para obtener la vitamina D es a través de la luz solar también es posible conseguirla con alguna capsula o pastilla disponible y de bajo costo. Verifique con su médico antes de comenzar a tomar vitamina D de esta manera. Obtener suficiente vitamina D proveniente de los alimentos no es fácil. Los estudios demuestran que por lo general sólo el 20 % de nuestra vitamina D proviene de los alimentos que consumimos. Los alimentos ricos en vitamina D incluyen los pescados grasos (atún, verdel y salmón); alimentos fortificados con vitamina D (algunos productos lácteos, jugo de naranja, leche de soya y cereales) hígado de res, queso y las yemas de huevo. Provea refrescos con un contenido naturalmente ricos en vitamina D, la cual es conocida como la vitamina del sol. También puede incluir el atún, huevos o sándwiches de queso, comparta ejemplos de alimentos que posean vitamina D y enseñe a las mujeres cómo buscar estos productos al momento de hacer sus compras.

Decoraciones

Como este programa es sobre cómo vencer la melancolía invernal, utilice colores brillantes para decorar. Imprima la letra de " Usted es mi sol " (You are My sunshine) en un papel de 8 x 10, enmárquelo y utilícelo como decoración de la mesa. Existen varios sitios en la Internet que ofrecen canciones que usted puede imprimir sin costo alguno. Escriba las palabras " usted es mi sol imprimir" en la barra de búsqueda. Imprimalas en una hoja de papel 8 x 10, enmárquelas y úselas como decoración de mesa.

Actividades

Se dice que la risa es la mejor medicina. También es eficaz en el tratamiento del TAE. Una de las mejores maneras de vencer la

Juego de ¿Qué prefieres?

En este juego necesita pedirle a las mujeres que escojan entre dos escenarios. Por ejemplo, ¿preferiría usted comer una goma de mascar pegada debajo de una mesa de un restaurante o tomar un baño con pegamento líquido? Las preguntas para jugar este juego se pueden encontrar en Internet. Introduzca las palabras “¿Qué prefieres?” en el buscador.

Concurso “mejores vestidos”

Antes de continuar, pregunte a las mujeres si desean asistir a la reunión con los vestidos más brillantes, largos y elegantes que posean. Dar un premio a las ganadoras.

Luz del mundo

Leemos en Juan 8:12 “Yo soy la luz del mundo; el que me sigue, no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida...” “¡Que increíble promesa tenemos en Jesucristo! Que tranquilizador es saber que incluso en nuestros momentos más oscuros, cuando la luz parece demasiado tenue para ver, Su poder aun resplandece. La maldad en este mundo no puede atenuar esa luz ni aun las nubes en el cielo.

Luz del mundo

Leemos en Juan 8:12 “Yo soy la luz del mundo; el que me sigue, no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida...” “¡Que increíble promesa tenemos en Jesucristo! Que tranquilizador es saber que incluso en nuestros momentos más oscuros, cuando la luz parece demasiado tenue para ver, Su poder aun resplandece. La maldad en este mundo no puede atenuar esa luz ni aun las nubes en el cielo.

Así como Jesús es la luz del mundo, Él nos llama sus hijos para ser luz para los demás. Él dice en Mateo 5:14-16, “Vosotros sois la luz del mundo; una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder. Ni se enciende una luz y se pone debajo de un almud, sino sobre el candelero, y alumbra a todos los que están en casa. Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos” Si vivimos es para Cristo, vamos a brillar y mostrar a otros lo que Cristo Es.

A medida que usted lucha con la tristeza del invierno de esta temporada, recuerde que la luz de Cristo brilla todavía. Usted tiene una razón para levantarse y alabarle cada día. ¡Tiene que ser luz para los demás! para que ellos puedan ver a Cristo a través de usted.

FEBRERO 2015

LEVÁNTATE Y BRILLA

POR GLORIA GRAHAM

Vestimenta

Pídale a las mujeres que vengan en sus pijamas, batas y pantuflas. Discutir las siguientes preguntas:

1. ¿Tenían algún animal de peluche que siempre llevaron a la cama durante la infancia?
2. ¿Tenían problemas para dormir?
3. ¿Tenían que seguir algún ritual que les ayudara a dormirse?
4. ¿Qué hacían si se despertaban y no se podían volver a dormir?

¿Qué es la apnea del sueño?

Apnea del sueño (AP-ne-ah) es un trastorno común en la cual usted tiene una o más pausas en la respiración o respiraciones mientras usted duerme. Pausas de respiración puede durar desde unos pocos segundos a minutos. Pueden ocurrir 30 veces o más en una hora.

Por lo general, la respiración se normaliza nuevamente luego de estas pausas, a veces con un fuerte resoplido o sonido de asfixia. La apnea del sueño es generalmente una condición crónica (en curso) que interrumpe su sueño. Cuando la respiración se detiene o se hace poco profunda, a menudo se pasa de un sueño profundo a un sueño ligero. Como resultado, la calidad del sueño es pobre, lo que causa una sensación de cansancio durante el día. La apnea es una causa principal de la somnolencia diurna excesiva. Es una afección crónica que requiere tratamiento a largo plazo y es tratable con éxito en muchas personas. Afecta a más de 18 millones de estadounidenses adultos.

Expositor

Pregunte con anticipación si alguna de las mujeres del grupo o alguien en su familia tiene apnea del sueño y si estarían dispuestos a llevar su máquina CPAP y explicar cómo funciona.

Pregunte a una de las mujeres investigar información sobre la Apnea y compartir sus resultados con el grupo. Hay muchos sitios informativos en Internet. El video -



“viviendo con Apnea de sueño” puede descargarse en: <http://tiny.cc/mxuchx>.

Principales signos y síntomas de apnea del sueño

- Roncar ruidosamente y crónicamente
- Asfixia, ahogo o jadeo durante el sueño
- Largas pausas en la respiración
- Somnolencia durante el día, sin importar cuánto tiempo pasas en la cama
- Despertar con resequedad en la boca o garganta
- Dolores de cabeza matutinos
- Sueño inquieto o irregular
- Insomnio o frecuentes despertares durante la noche
- Ir al baño con frecuencia durante la noche
- Despertar con una sensación de que le falta aliento
- Olvidadizo y con dificultad para concentrarse
- Cambios de humor, irritabilidad o depresión
- Dormirse sentada, leyendo, viendo la televisión o conduciendo

Diagnóstico

La Apnea del sueño a menudo pasa sin diagnosticar. Los médicos generalmente no pueden detectar la condición durante las visitas de rutina de la oficina. Además, ninguna prueba de sangre puede ayudar a diagnosticar la afección. La mayoría de las personas que tienen apnea del sueño no saben que lo tienen porque sólo ocurre durante el sueño. Un compañero de cama o miembro familiar podría ser el primero en notar signos de apnea del sueño.

La apnea del sueño se diagnostica por la remisión de un médico a un laboratorio de estudio de dormir. Típicamente, el paciente permanece durante la noche y es supervisado por un técnico mediante electrodos para determinar los niveles de oxígeno, la respiración y la actividad cerebral. Si se diagnostica, una solución común es la de proporcionar al paciente con un equipo CPAP y una mascarilla, que sopla una presión constante del aire por la nariz para evitar la obstrucción que causa que la respiración se detenga.



Conciliando una buena noche de sueño

Los estudios demuestran que la mejor temperatura para dormir (si usas pijama) es un fresco 60 a 66 grados Fahrenheit. Esto ayuda a enfriar la temperatura corporal, que trae el sueño. De hecho, las personas con ciertos problemas para dormir tienden a tener una temperatura corporal más caliente justo antes de acostarse. Si lo haces, trate de tomar una ducha fría antes de acurrucarse a dormir. Su cuerpo descansa, pero su cerebro se mantiene activo. Deambulas entre dos estados de sueño — REM (movimientos oculares rápidos, en español) y non-REM. Durante el sueño REM más profundo, aumenta su actividad cerebral. Los investigadores creen que ambos estados son necesarios para reforzar la memoria y el aprendizaje.

Si tienes problemas para dormir, los expertos recomiendan evitar los electrónicos - teléfonos celulares, televisores y computadoras desde el dormitorio. La idea es asociar tu cama con dormir. Si no puedes dormir o se despierta y no puede volver a dormir, entre en otra habitación y haga algo relajante, como leer o escuchar música hasta que sienta sueño. Vuelva a la cama sólo cuando este cansado.

Juego

Concurso de canción de cuna —divida a las mujeres en equipos. Por turnos, pídale que nombren y canten una canción de cuna. El equipo que sepa más canciones ganará. O haga que un miembro del equipo describa con una actuación la canción de cuna, con el resto del equipo tratando de adivinar el nombre de la canción.

Canción

Invite a las mujeres a cantar “Fray Santiago” en turnos. Usted puede encontrar videoclips de esta canción en YouTube ®. (<http://www.youtube.com/>)

Lectura de las Escrituras

Pastillas para dormir — Coloque los siguientes versículos bíblicos en viejas botellas de recetas médicas y seleccione a algunas de las mujeres para leer: Salmo 4:8; Salmo 121:4; Salmo 127:2; Proverbios 3:24; Proverbios 6:20–22. Si usted tiene suficientes botellas, prepare uno para cada una de las mujeres para que lo lleven a sus casas.

Examen de sueño

Invite a las mujeres a tomar un examen de sueño. Podemos conseguir varios en el Internet. Los siguientes son algunos sitios recomendados:

<http://www.doctoroz.com/quiz/dr-oz-s-sleep-quiz>
<http://www.webmd.com/sleep-disorders/rm-quiz-sleep>
<http://tiny.cc/6r0nhx>



¿Insomnio?

Todos lo hemos experimentado alguna vez. Espera ansiosamente la oportunidad de llegar a la cama, se coloca su pijama, se da un último trago, apaga las luces y ¡no puede dormir! Comienza a dar vueltas y a girar, su mente no se apaga. Le duelen las articulaciones, se sacude las piernas y mira el reloj marcar las horas. El sueño se nos escapa a todos en algún momento u otro. Si usted está preocupado, a menudo terminará en una noche de insomnio.

El Salmo 3 describe al rey David en una situación que se convertiría en una noche de insomnio. El hijo de David, Absalón, había conducido una rebelión y David había huido de Jerusalén mientras miles buscaban su vida. Su reino y su familia estaban en completo desorden. Hubo acusaciones urticantes sobre las fallas de David con Betsabé. Sin embargo, en los versículos 3 y 4 vemos donde David confiesa su pecado y es perdonado. En el versículo 5 vemos que finalmente logra descansar porque se da cuenta que el Señor le ha liberado y lo sostiene.

Es más fácil dormir cuando tenemos la plena seguridad que Dios está en control de la situación. Si alguna vez te encuentras despierta hasta muy tarde en la noche preocupada por circunstancias que no puedes controlar, entrégaselo todo al Señor. Confía en que Él está en control. Dios nos responde a cuando oramos con urgencia.

El sueño es una necesidad y Dios nos hizo con la necesidad de ocho horas de sueño, así como un día de reposo para descansar. Nuestros cuerpos se renuevan durante el sueño. El mejor lugar para un buen descanso durante la noche es una conciencia limpia y la certeza de que Dios esta con usted como su guía, fuerza y consuelo.



EL RESPLANDOR QUE OSCURECE

POR MAYORA KELLY GOLDFARB



Programa

Vamos a ver quién está aquí
Bienvenida y Anuncios

Usted es la niña de los ojos de Dios
Dé a cada mujer una manzana con el nombre de otra mujer del grupo. Cada una deberá compartir lo que hace a esa mujer una persona especial.

Canción His EYE Is On the Sparrow
(¿Cómo podre estar triste?)

(Canten la canción en congregación o tenga un solista para cantarla)

Cuestionario sobre el Glaucoma
(Vea el DVD)

Intercambio de Lentes de Sol
Pida a cada mujer llevar un par de lentes de sol para el intercambio.

Preguntas que debe hacerle a su médico
(Vea el DVD)

Devocional
Usted es la niña de los ojos de Dios



Introducción

El glaucoma es una enfermedad ocular que disminuye poco a poco la visión. Típicamente no hay señales de alerta temprana o síntomas dolorosos. Se desarrolla lentamente y, a veces sin pérdida de visión notable durante muchos años. La mayoría de las personas que tienen glaucoma se sienten bien y no notan ningún cambio en su visión al principio, porque la pérdida inicial de la visión es de lado o la visión periférica y la agudeza visual se mantiene hasta finales de la enfermedad. Sólo el 50 % de los cerca de tres millones de estadounidenses que tienen glaucoma conocen que poseen esta condición.

En un ojo sano, el líquido claro llamado acuosa circula por el interior de la parte frontal del ojo. Para mantener una presión constantemente en un ojo saludable, el ojo produce continuamente una pequeña cantidad de humor acuoso, que a su vez la misma cantidad de este líquido sale del ojo. En un ojo con glaucoma, el humor acuoso no fluye hacia afuera del ojo correctamente. La presión del fluido en el ojo aumenta y con el tiempo, causa daño a las fibras del nervio óptico. El tipo más común de glaucoma, el llamado glaucoma primario de ángulo abierto, no tiene signos o síntomas perceptibles, excepto la pérdida gradual de la vista.

Cuando el paciente se da cuenta de la pérdida de la visión, es síntoma de que la enfermedad está bastante avanzada. Sin el tratamiento apropiado, el glaucoma puede llevar a la ceguera. Las personas con mayor riesgo de desarrollar glaucoma son aquellas donde sus padres o hermanos tuvieron o tienen la enfermedad, o aquellas personas de raza afroamericana o latina, y también es posiblemente desarrollar esta enfermedad si es diabético o tiene una enfermedad cardiovascular. Otra causa que aumenta el riesgo de glaucoma es la edad. La buena noticia es que con exámenes regulares de los ojos, la detección temprana y el tratamiento, usted puede preservar su visión.

Es importante hacerse un examen de ojos con regularidad. Sus ojos deben ser examinados

- Antes de los 40 años, cada dos a cuatro años
- Desde los 40 años hasta los 54 años, cada uno a tres años
- Desde los 55 años a 64, cada uno a dos años
- Después de los 65 años, cada seis a 12 meses



Usted es la niña de sus ojos

“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz;” (Mateo 6:22).

Hace poco fui al oculista porque yo había estado teniendo mucho dolor de cabeza y mis ojos estaban doloridos. Él me realizó un examen y luego dijo: “Bueno, todo se ve bien pero necesita lentes bifocales. “ Yo estaba molesta, por decir otra cosa. Los lentes bifocales son para las personas mayores y contrariamente a las opiniones de mis hijos, ¡yo no soy vieja!

Me moví rápido y en dos semanas obtuve mis lentes nuevos. No estaba, lo que ustedes llamarían, muy emocionada pero fielmente fui y los busque. Fue entonces cuando empezaron los problemas. No tenía idea que los lentes bifocales serían tan difíciles de ajustar. Perdía mis pasos cuando caminaba en medio de las cosas y generalmente parecía tonta. Mi familia y amigos del Cuerpo se divertían durante el tiempo que me llevó acostumbrarme, mientras yo me tropezaba con todo y cada vez me frustraba más con mis nuevos ojos.

Cuando entramos en relación con Cristo recibimos nuevos ojos - una nueva manera espiritual de ver las cosas, tanto dentro de nuestras propias vidas, como en las vidas de los que nos rodean. Algunos de nosotros probablemente necesitamos buscar al Señor y pedirle un examen espiritual de la vista. Muchos de nosotros podríamos sorprendernos con los resultados.

Así como las Escrituras nos dice: “ El ojo es la lámpara del cuerpo. “ Piensa por un momento en todas las cosas que tus ojos ven en un día. Tal vez has leído un poco de literatura cuestionable, o jugar un juego en la computadora portátil que es cuestionable. Podemos ver un poco de un programa cuestionable de televisión o leer un chisme en Facebook ®. ¿Podemos decir que nuestros cuerpos están llenos de Su luz cuando llenamos nuestros ojos con este tipo de cosas?

Esta semana busca del Señor cada día y pídele que abra tus ojos para que no sólo puedas Verlo, sino también reflejarlo en todo lo que dices y haces. Ahora, puede que tome algunos cambios. Es posible que en ocasiones usted dé algunos pasos en falso como me paso a mi cuando comencé a usar mis bifocales, pero con Su ayuda usted logrará adaptarse a esta nueva forma de vivir.

Decoraciones

Decore la habitación con objetos que tengan que ver con los ojos -gráficos, gafas, lentes de sol.

Expositor

Trate de contactar un oculista, enfermera o alguien de la comunidad de la (Federación de Ciegos) para que hable al grupo sobre el glaucoma.

Refrigerios

Sándwiches con ensalada huevos duros cortados en forma de ojos

Hierva los huevos. Quíteles la cáscara y corte una punta y consérvela a un lado. Corte pan con figura de ojo. Mezcle los huevos con mayonesa para hacer ensalada de huevo. Coloque la punta del huevo que conservo en la parte superior del sándwich de ensalada de huevo para que parezca un globo ocular. Busque material gastronómico (disponibles en las tiendas de decoración de tortas y en Walmart ®) utilice el negro para dibujar el círculo en el centro del huevo. Dibuje líneas rojas desde el centro del huevo para que simulen las venas.

Rollitos de ojos de huevo de gelatina

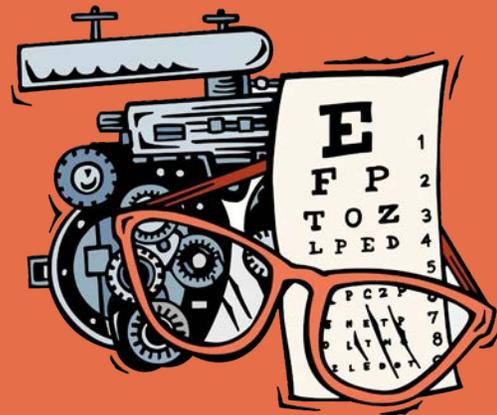
Ingredientes

Bandejas de cubitos de hielo

Gelatina de uva blanca

Arándanos o uvas oscuras

Siga las instrucciones para hacer los rollitos de gelatina. Llene los recipientes de la bandeja de cubitos de hielo de 3/4 de altura. Una vez que empiezan a ponerse, agregue los arándanos o uvas. Retire los rollitos de la bandeja y colóquelos en un recipiente para servir.



CUESTIONARIO SOBRE GLAUCOMA

1. El glaucoma es la principal causa de ceguera: **CIERTO**.
El glaucoma puede causar ceguera si no es tratada. Desafortunadamente, aproximadamente el diez por ciento de las personas con glaucoma que reciben el tratamiento adecuado todavía experimentan pérdida de visión.
2. Existe una cura para el glaucoma: **FALSO**. No es curable y la visión perdida no se puede recuperar. Con medicamentos y /o cirugía, es posible detener la pérdida adicional de la visión. Puesto que el glaucoma de ángulo abierto es una enfermedad crónica, debe ser supervisada de por vida. El diagnóstico es el primer paso para preservar su visión.
3. Sólo las personas mayores están en riesgo de glaucoma: **FALSO**. Todo el mundo tiene el mismo riesgo de glaucoma, desde bebés hasta ancianos. Las personas mayores tienen un riesgo más alto para el glaucoma, pero los bebés pueden nacer con glaucoma (aproximadamente 1 de cada 10.000 bebés nacidos en los Estados Unidos). Los adultos jóvenes pueden tener glaucoma, también. Los afroamericanos en particular, son susceptibles a una edad más joven.
4. Es posible que no hayan síntomas que avisen: **CIERTO**. Con glaucoma de ángulo abierto, la forma de glaucoma más común, prácticamente no hay síntomas. Por lo general, no hay dolor asociado con un aumento de la presión ocular. La pérdida de la visión comienza con la visión periférica o lateral. Usted puede compensar esto inconscientemente, girando su cabeza hacia un lado, y no puede darse cuenta de nada hasta que se pierda la visión significativamente. La mejor manera de proteger su visión a causa del glaucoma es haciéndose la prueba. Si tiene glaucoma, el tratamiento puede comenzar de inmediato.
5. La ceguera por glaucoma es de 6 a 8 veces más común en los afroamericanos que caucásicos - **CIERTO**
6. Se estima que el número total de casos sospechosos de glaucoma es más de 10 millones en todo el mundo: **FALSO**. Es de 60 millones
7. El sesenta y uno por ciento de las personas (menos de la mitad de todos los adultos) reciben examen de la vista con dilatación (la manera más eficaz para detectar glaucoma). - **CIERTO**
8. La ceguera ocupó el tercer lugar (después del cáncer y las enfermedades del corazón) como principal temor de la gente: **CIERTO**
9. El cincuenta por ciento de la gente sabía que el glaucoma estaba relacionada con la presión elevada dentro del ojo. La mayoría de ellos pensaron equivocadamente que la gente podía decir si tenían glaucoma debido a los síntomas, o que su cura era fácil, o que no podía causar ceguera: **FALSO**. Es sólo un veinte por ciento.



Preguntas que debe hacer si recibe un Diagnóstico de Glaucoma

Los fundamentos

- ¿Qué tipo de glaucoma tengo?
- ¿Cómo mi visión se verá afectada ahora y en el futuro?
- ¿Es hereditaria? ¿Qué debo decirle a mi familia acerca de mi condición?
- ¿Cuál es mi pronóstico esperado?

Tratamiento

- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿Cuáles son los posibles riesgos y efectos secundarios de este tratamiento?
- ¿Qué podría suceder sin tratamiento?
- ¿Qué medicamentos me recomienda? ¿Van estos a interactuar con otros medicamentos o suplementos dietéticos que estoy tomando?
- ¿Cuánto tiempo durará el tratamiento?
- ¿Cómo sabré si el tratamiento está funcionando?
- ¿Con qué frecuencia necesitaré revisiones?

Los cambios de estilo de vida

- ¿Debo seguir una dieta especial?
- ¿Qué tipo de ejercicio podría ayudar a mi condición?
- ¿Qué precauciones especiales debo tomar cuando trabaje o conduzca un vehículo?
- ¿Qué actividades debo evitar?

Apoyo

- ¿Puede recomendar algún grupo de apoyo para el glaucoma?

HUEVOS FRITOS AL ESPEJO

POR CAPITANA MARY MEREDITH



Introducción

El propósito de este programa es para compartir la historia de los huevos de Pascua y servir como un recordatorio de la historia de la resurrección.

Decoraciones

Decore usando cualquier cosa que tenga que ver con la primavera y Pascua.

Refrescos

Servir cualquier tipo de plato con huevos. Algunas sugerencias son: huevos celestiales (huevos rellenos), huevos revueltos, quiche.

Recursos en Internet

Pídale a una de las mujeres hacer un informe dando hechos poco conocidos sobre el huevo. O use los siguientes sitios web para crear un juego - cierto y falso - en cuanto a los huevos.

<http://www.incredibleegg.org>

http://www.moarkllc.com/products_egg-faq.html

(LandOLakes)

<http://www.eggnutritioncenter.org>

<http://www.aeb.org> (American Egg Board)

Huevos de resurrección

Los huevos de Resurrección son huevos de plástico que contienen elementos que ilustran la historia de la Pascua. Se pueden comprar o pueden ser hechos en casa. Demuestre cómo la mujer puede hacer huevos de resurrección para compartir con sus hijos o nietos. Las instrucciones pueden encontrarse en

<http://tiny.cc/m8vchx>

Decoración de huevos

Lleve a las mujeres a su infancia teniendo un concurso de decoración de huevos. Necesitará 2 a 6 huevos duros por persona, kits de colorantes líquido o en pasta para colorear huevos, pegatinas, hilado, lápices y otros artículos para decorar los huevos.

Juegos

Passar el huevo — Las mujeres se dividen en equipos. Tienen que pasar un huevo de plástico usando una cuchara sin dejar caer el huevo. Si se cae el huevo, debe empezar de nuevo desde la primera mujer en la línea.

Huevos Escondidos — Esconda huevos de plástico que contengan versículos de las Escrituras que hagan referencias al regalo de Dios de la salvación a través de Jesús.

Lanzamiento de huevo — Lance huevos de plástico en una cesta grande o un recipiente.

Emparejar la forma de cocinar el huevo con la descripción correspondiente

Huevo duro	Yema y clara que estén cocidas
Huevo pasado por agua	Lo blanco cocido
Huevo mimado	Verter agua hirviendo sobre un huevo sin cáscara y dejándolo reposar durante 10 minutos..
Huevos volteados	Las yemas se cuecen ligeramente
Más duro	Los huevos están bien cocidos
Huevos al espejo	Las yemas quedan crudas al freirlo
Tortilla	Huevos mezclados con cualquier combinación de queso, verduras y carne
Huevos escalfado	Huevo roto en agua a fuego lento
Huevos revueltos	Huevos batidos, remover hasta que estén cocidos
Huevos estrellados	Verter la mantequilla caliente o grasa de tocino sobre un huevo hasta que esté cocido
Huevos al plato	Huevos al horno en un recipiente de fondo plano
Huevos Onsen tamago	Huevos cocidos en las aguas termales de Japón

La historia de los huevos de Pascua

Lea Lucas 24:1–12.

Los huevos siempre han sido un símbolo de vida. Un huevo puede parecer tan simple, ordinario y sin vida exteriormente pero hermoso, magnífico y milagroso en su interior. En la antigüedad los egipcios colocaban huevos decorados en las tumbas de la realeza para representar a renacimiento después de la vida. En China los padres de un recién nacido reciben como regalos huevos decorados. Los huevos se sirven como parte de la comida de Pascua judía. Es probable que los huevos se hayan servido en la última cena de nuestro Señor ya que era tiempo de Pascua. A raíz de la muerte y resurrección de Jesús, los cristianos utilizan el huevo para simbolizar la tumba vacía y la vida de Jesús. Se dice que la iglesia primitiva teñía los huevos de rojo como recordatorio de la sangre que Jesús derramó para limpiar nuestros pecados. Las primeras iglesias europeas consideraban que el huevo cuando se rompía representaba la tumba vacía y consumirlo era un alimento. Explicaban que la comida era alimento para el cuerpo como el cuerpo roto de Cristo fue el alimento de nuestras almas.

Para el siglo XIII, las iglesias europeas figuran los huevos entre los alimentos que los creyentes tenían prohibido comer durante los 40 días antes de Pascua, o durante el período de Cuaresma. Las familias continuaban recogiendo huevos durante toda la Cuaresma y los guardaban. El jueves antes de semana Santa, (recuerdo de la cena del Señor y del nuevo mandamiento de amarse unos a otros) las mujeres y los niños de la casa decoraban los huevos. El domingo de Pascua, desde muy temprano en la mañana, todos llevaban sus canastos llenos de huevos bellamente decorados a la iglesia y celebraban el fin del ayuno comiendo huevos. Compartían los huevos decorados con sus familiares, amigos y vecinos.

Hoy en día, la tradición continúa por todo el mundo. En México, muchas personas rellenan las cáscaras de huevo (“cascarones”) de confeti y las quiebran en las cabezas de sus seres queridos. En Alemania, huevos decorados se cuelgan de los árboles y arbustos. En el Reino Unido y otros países europeos, celebran con bailes dando saltos y danzando alrededor de los huevos sin romperlos. En 1878, se celebró el primer evento anual de rollo de huevo en la casa blanca. En Grecia, los huevos se hierven atados con cinta para evitar que se rompan en el proceso. Cada año los niños participan en búsqueda de huevos. Los huevos han sido decorados por muchos años utilizando cera (cera de abejas o lápices de colores), papel cebolla, hilo de lanas de colores, paja, bordados, colorantes, pinturas, joyas y sedas o telas de tintes. Hoy hay huevos de chocolate, caramelos, huevos pegajosos, huevos mantequilla de maní y huevos de plástico. El huevo se ha convertido en una gran parte de la semana Santa.

En Lucas 24: 1 – 12, nos recuerda la primera historia de Pascua y la tumba vacía. Las mujeres que, con especias preparadas, esperaban hallar el cuerpo muerto de Jesús. Pero lo que encontraron fue una tumba vacía y buenas noticias habladas por el ángel. “No está aquí; ¡ Ha resucitado! Tal como dijo”(versículo 6). Recordaron sus palabras que “Sería crucificado y al tercer día se levantó otra vez” (versículo 7). Luego fueron a difundir la buena noticia. Jesús conquistó la muerte y entro a nuestras vidas hoy.

Este año, a medida que llega la Semana Santa, tratemos de que el huevo de Pascua sea un recordatorio de lo que ha hecho el Señor. Nada puede reemplazar la verdadera historia de nuestro Salvador resucitado de la tumba vacía. Que vivas en
Su
paz, gracia y misericordia.

CON ROSTROS RESPLANDECIENTES

POR MAYORA MELODY DAVID

“Pero ustedes son linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo que pertenece a Dios, para que proclamen las obras maravillosas de aquel que los llamó de las tinieblas a su luz admirable.” (1 Pedro 2:9).

Introducción

El objetivo de este programa es compartir lo último en el cuidado de la piel y la belleza, tanto dentro como por fuera.

Ideas del programa

- Invite a una consultora de Clinique, Mary Kay, o Avon, para compartir ideas con las mujeres sobre las últimas técnicas en la belleza y el cuidado de la piel. O póngase en contacto con un dermatólogo que pueda compartir información actual sobre el cuidado de la piel. Hable con un representante de un salón de belleza o spa y pregunte si alguien podría compartir con las mujeres algunas técnicas de belleza, cuidado de la piel y de otros consejos. Estos profesionales también podrían estar dispuestos a llevar muestras gratis a las mujeres para que lleven a sus casas.
- Pídale a un representante de Mary Kay (o cualquier otra empresa de cosméticos) realizar maquillajes en un par de las mujeres. Tome fotos glamorosas antes y después. Si esto no es posible, pídale a una de las mujeres que sea buena maquillando que enseñe algunas técnicas básicas de maquillaje.
- Establezca estaciones spa en la sala de reuniones para que las mujeres recorran los diversos servicios de belleza. Por ejemplo: una estación para máscaras faciales, otra para manos o pies, otra de manicura o pedicura, sugerencias de maquillaje, cera de parafina, masaje de cuello y hombros.
- Demuestre mascarillas faciales simples o que las mujeres hagan ellas mismas un tratamiento de limpieza facial. Estos pueden ser fáciles y baratos de hacer. Puede colocar una porción pequeña en un envase para las mujeres llevar a sus casas. Recetas caseras de exfoliantes, mascarillas y otros tratamientos de belleza para el cuidado de la piel se pueden encontrar en el internet. En el sitio web <http://beauty.about.com> es un buen recurso.

Aquí hay un par de recetas muy simples:

1. Exfoliante de Azúcar: ¼ de taza de azúcar morena y otro de azúcar blanca. Poner en una jarra pequeña. Cubrir con aceite de oliva, añadir 1 a 2 cucharaditas de extracto de vainilla.



2. Mascarilla facial para todo tipo de piel - Mascarilla de clara de huevo y yogur. Mezclar en un recipiente 2 claras de huevo y 2 cucharadas de yogur simple. Aplicar en el rostro y dejar actuar de 3 a 5 minutos. Enjuagar con agua tibia.

Decoraciones

Haga lucir la sala de reunión como un spa. Coloque un sofá cómodo o sillas con un montón de almohadones. Tenga velas aromáticas y revistas de belleza sobre las mesas. Coloque espejos en las mesas o en las paredes de la habitación.

Expresiones y versículos bíblicos sobre la belleza

Enmarque algunas de las citas que le damos a continuación y utilícelas para decorar las mesas. Haga carteles para colgarlos en la pared o tarjetas para las mujeres llevárselos a su hogar.

- Algunas personas irradian demasiada luz por centímetro cuadrado. Walt Whitman
- Se nos dice que debemos permitir que nuestra luz brille, y si lo hace, no es necesario decirle a nadie. Los faros no disparan cañones para llamar la atención sobre el brillo de su luz, simplemente brillan. Dwight L. Moody
- Algunos viajan por el mundo tratando de encontrar la belleza que estaba dentro de ellos mismos.
- Para tener ojos hermosos, busca el bien en los demás; para tener labios hermosos, habla sólo palabras de bondad; para la postura, caminen con el conocimiento de que nunca estarás solo. Audrey Hepburn.
- Sea bella
- Sea su propio tipo de belleza.
- Recuerde que el mejor accesorio/adorno es una sonrisa.
- Deja que tu luz brille (Mat. 5:16).
- Estar siempre alegres (1 Tes. 5:16).
- Háganlo todo sin murmuraciones ni discusiones, para que nadie encuentre en ustedes culpa ni falta alguna, y sean hijos de Dios sin mancha en medio de esta gente mala y perversa. Entre ellos brillan ustedes como estrellas en el mundo (Filipenses 2:14-15).
- Los sabios resplandecerán con el brillo de la bóveda celeste; los que instruyen a las multitudes en el camino de la justicia, brillarán como las estrellas por toda la eternidad. (Daniel 12:3).
- Dios hizo todo hermoso en su momento (Eclesiastés 3:11).

Ideas para refrigerios

Sirva frescos bocadillos saludables, como una bandeja de frutas frescas, vegetales, agua embotellada y té verde.



Belleza

Todos podemos nombrar muchas mujeres hermosas. Algunas de ellas las conocemos, otras sólo las hemos visto en películas o en la televisión. He conocido a algunas mujeres verdaderamente preciosas. Algunas tan impresionantes que al entrar en una habitación no puedes ignorarlas. La mayoría de ellas también son muy bonitas en su interior. Pero también he conocido a algunas mujeres muy bellas que una vez que las conoces mejor, me doy cuenta de algo; es que ya no son tan hermosas. A pesar de que eran hermosas por fuera, internamente no eran tan bonitas. Algunas eran negativas, otras quejonas, otras lloronas, chismosas o crudas en su discurso. Me hizo comprender que la verdadera belleza viene de adentro.

Algunas de las más bonitas que he conocido han sido aquellas que iluminan una habitación sólo con su belleza interior. Todo el mundo quiere estar alrededor de ellas y pasar tiempo con ellas, porque son hermosas por dentro. Usted probablemente se acuerde de alguna increíble mujer que conoce, que la inspira y la anima.

Cuando pensamos en mujeres de la Biblia que fueron consideradas bellas e inspiradoras, podemos pensar en la reina Ester que fue elegida como la Reina por su belleza. Pero lo que la hizo aún más bella era su obediencia a Dios. Era su belleza interior. Era hermosa porque ella amó a los demás (su pueblo) más que su propia vida. Según se dice, “La belleza es la mejor versión posible de sí mismo por dentro y por fuera.” La reina Ester fue creada y elegida para un fin. También nosotras las mujeres. En primera de Pedro 2:9 dice, “ Pero ustedes son linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo que pertenece a Dios, para que proclamen las obras maravillosas de aquel que los llamó de las tinieblas a su luz admirable.” Somos elegidas. Tenemos un propósito, dejar que nuestra luz brille y dar gloria a Dios.

Por lo tanto, salgan y sean su propio tipo de belleza. Sean lo mejor que Dios creó y brillen para Él.

RESPLANDECE, DIAMANTE SENSACIONAL

POR MAYORA SHANNON WINTERS

Oro hay, y abundan las piedras preciosas, pero aún más valiosos son los labios del saber (Prov. 20:15).

Ideas del programa

Pídale a cada mujer que traiga una joya o prenda que ella valore mucho. Tal vez sea un collar muy especial que le hayan regalado, o un broche que ha sido pasado por varias generaciones. Invite a la mujer a compartir lo que trajo, por qué le gusta mucho y por qué tiene un valor muy especial para ella.

Actividades

TODO SOBRE LAS GEMAS

Pídale a cada mujer que investiguen las gemas nombradas abajo. Durante la reunión, invítelas a compartir fotos de las gemas así como también algunos hechos interesantes. Los hechos básicos se incluyen a continuación. Alguna información adicional puede ser encontrada en el internet.

EL RUBÍ – Esta gema roja es una variedad del mineral Corindón. Los rubíes obtienen su color rojizo de los rastros de cromo. Todos los otros colores de Corindón son llamados Zafiros. Los rubíes están entre las piedras preciosas más fuertes, teniendo como la más fuerte al Diamante.

EL TOPACIO – El topacio de hoy en día es un mineral que está compuesto de aluminio, silicio, oxígeno y flúor. Viene en muchos colores, incluyendo el dorado-naranja, amarillo, amarillo-marrón, rosado, rojo y diversas tonalidades de azul.

EL PERIDOTO - El peridoto es el nombre moderno del Crisolito, el cual es una gema encantadora y transparente del mineral olivino. El color como tal, puede venir en cualquier variación de amarillo-verde a un verde botella intenso y proviene de la presencia de hierro.

EL GRANATE – La palabra granate viene del latín “Granatum” (La Granada). Sólo viene en un color, un rojo ardiente, y a menudo, de color ligeramente bronceado. Es un mineral Silicato, cristalino, frágil y duro.

EL JASPE – (Conocidos hoy en día como el Ópalo de Fuego) El Jaspe es una variedad opaca de calcedonia. Comúnmente es rojo debido a la presencia de hierro, pero también puede ser encontrado en amarillo, marrón y verde.

EL AGUAMARINA – El aguamarina es un miembro de la familia del berilo, conocido por su tinte azul o azul verdoso, lo cual representa su nombre. Los historiadores la han descrito como “Mil ligas de mar iluminado por el sol encarcelado en una taza” Su propio nombre se describe su color.

EL ZAFIRO – El piedra de zafiro que todos conocemos hoy en día es azul, perteneciente a la familia corindón. El Zafiro obtiene su color azul de pequeñas cantidades de hierro y titanio y oscila entre un azul claro a un azul oscuro.



LA ESMERALDA – Es la piedra más valiosa y cara en el grupo del Berilo. Su nombre significa “Piedra Preciosa Verde”.

LA AMATISTA – La amatista es una variedad de cuarzos que es mejor conocida por su rico color violeta-púrpura. La intensidad de su color puede variar desde un tono pálido, casi rosado claro a un violeta oscuro. Se ha llegado a pensar que su color viene de una pequeña cantidad de hierro en el cuarzo.

LA CRISOPRASA – La crisoprasa es un cuarzo translúcido de color verde perteneciente al grupo de las calcedonias. El color verde viene del níquel y es considerada la más rara y valiosa piedra en el grupo de las calcedonias.

EL DIAMANTE – Los diamantes son las piedras preciosas más valiosas en el mundo, mayormente debido a sus muchas cualidades y pocas debilidades. Su composición elemental es de carbono y es la más dura de todas las piedras preciosas.

EL ÓNICE – (Probablemente conocida hoy en día como la turmalina rosa) El Ónice es una piedra preciosa perteneciente al grupo de las calcedonias que tiene bandas alternadas rosadas, marrones y blancas. Los escritores romanos de la temprana edad se referían al ónice como una “joya de gran valor.” Con las que se hacían hermosas joyas y a menudo era tallada extravagantemente.

ALGO NUEVO DE ALGO VIEJO

Enseñe a las mujeres como arreglar sus propias joyas. Las prendas viejas o dañadas que se encuentran en las tiendas de segunda mano son las ideales para aprender esta habilidad. La transformación de las joyas adquiere una nueva vida y valor en los ojos del creador. Haga que cada mujer cree un collar con fragmentos de joyería para que ella lo use y le sirva como recordatorio de la lección que aprendió hoy. Hay muchos videos tutoriales en Youtube.com disponibles para esta actividad.

REFRIGERIOS

Sírvales galletas cortadas en forma de diamantes, pastelillos polvoreados con chispas de caramelo que se asemejen a las piedras preciosas, sándwiches cortados en forma de diamantes. Colóquelos en bandejas con diferentes tonos de joyas.

DECORACIÓN

Cubra las mesas con manteles decorados con los diferentes colores de joyas. Coloque en el centro de las mesas cajas de joyas o figuras de vestidos recortados y decorados con dibujos de joyerías.

¡Los Diamantes son el Mejor Amigo de una mujer!

Lea Éxodo 28:15-21.

Hace muchos años, la actriz Marilyn Monroe hizo popular la canción “Diamonds Are a Girl’s Best Friend!” (Los Diamantes son el mejor amigo de una mujer). Muchos años más tarde se utilizó otra vez en la película Moulin rouge. Con toda seguridad sé que a esta mujer le encantan los diamantes. De hecho, ¡me encanta cualquier adorno brillante! Mientras más grande y ‘brillante’ - mejor.

Me encantan las imágenes llamativas que vemos en la Palabra de Dios. Las joyas mencionadas en Éxodo 28 fueron parte de lo que debe haber sido una impresionante obra de arte. Todas estas piedras fueron fijadas en el pectoral usado por el sumo sacerdote, ya que él representaba los Israelitas ante Dios. Encontramos el relato de la comisión del pectoral en Éxodo 28, previamente leído. Mientras algunos nombres de las piedras son difíciles de traducir, y los eruditos de la Biblia han encontrado difícil declarar auténticamente con certeza absoluta lo que el equivalente actual de las piedras puede ser, hay algunos hechos que sabemos con certeza acerca de este escrito extraordinario.

1. El pectoral era grande. Aprendemos en el versículo 16 que, “Será cuadrado y doble, de un palmo de largo y un palmo de ancho.” Un palmo es el ancho de una mano con la extensión de los dedos; Cubriría una gran parte del pecho.
2. Las piedras eran muy grandes. Aprendemos en el versículo 21 que cada una de las piedras fueron grabadas con los nombres de los hijos de Israel. ¿Puede imaginar cuán grande tendría que ser para poder grabar un nombre en ella?
3. Cada piedra estaba montada en montura de oro (versículo 20) y tratado igualmente valioso. Cada uno montado en un metal altamente anhelado y valioso.
4. Esta pieza extravagante tenía un propósito especial. En Éxodo 28:29 hemos leído que iba ser un memorial conmemorativo delante del Señor. Creo también que usando una fabulosa pieza de joyería le habría recordado al portador del pueblo que fue llamado a servir. Llevaba a los hijos de Dios en su corazón. Indudablemente, con un pendiente considerable, no habría mucha posibilidad de olvidar por qué se estaba llevando.

Me siento tan humilde con el conocimiento de que hoy Jesucristo es nuestro sumo sacerdote. Hebreos 4:14 nos dice: “Jesús, el Hijo de Dios, es nuestro gran Sumo sacerdote que ha entrado en el cielo. Por eso debemos seguir firmes en la fe que profesamos.” La imagen de mi sumo sacerdote sentado a la diestra de Su Padre, mientras las piedras de sus hijos pulsan sobre su corazón - me deja sin aliento. Somos piedras preciosas para Él. Nos lleva sobre Su corazón. Él siempre nos recuerda. A través de Sus ojos, tú brillas. ¡Resplandece, diamante sensacional! ¡Sigue resplandeciendo!

ENTRA A LA LUZ

POR MAYORA KAREN CARTER

Introducción

El pie humano es una maravilla de la ingeniería biomecánica, pero la mayoría de nosotros lo tomamos a la ligera. Juntos, sus dos pies contienen más de 50 huesos, que representa un cuarto de todos los huesos en su cuerpo. Y de alguna manera también hacen espacio para más de 60 coyunturas, 200 músculos, tendones y ligamentos que los mantienen unidos y les ayudan a moverse. Nuestros pies tienen una tarea muy ardua; simplemente caminando en un día promedio los agita con cientos de toneladas de fuerza. ¿Sabía usted que la persona promedio camina el equivalente de dos veces alrededor del mundo durante su vida? Esto es mucho tiempo de pie.

Ideas para el programa

Discuta las diferentes maneras de cuidar sus pies. Consulte los siguientes sitios en el Internet para obtener más información.

- 10 claves para unos pies sanos, también en los meses de frío -

www.medicalnewstoday.com/releases/67876.php

- Salud de Pie - <http://tiny.cc/rawchx>
- Ejercicios para Pies Sanos - <http://tiny.cc/dcwchx>
- 18 Cosas Sus Pies Dicen Sobre Su Salud - <http://tiny.cc/zdwchx>
- Como Prevenir Pies Malolientes - <http://tiny.cc/dfwchx>
- Enseñe a las mujeres el modo apropiado de darse una pedicura - <http://tiny.cc/ghwchx>



- Invite a un podiatra a hablar de la salud de pie.
- Invite a un terapeuta de masaje a hablar de la reflexología de los pies.
- Enseñe a las mujeres el modo apropiado de medir su número de zapato y hablar de las mejores clases de zapatos para el uso diario - <http://tiny.cc/7hwchx>

Actividades

Juego para romper el hielo en una reunión de mujeres - El Juego del Zapato

A medida que las mujeres vayan llegando a la reunión, haga que se quiten los zapatos, y que pongan uno en una canasta en el medio de la habitación y se queden con el otro. Una vez que la canasta se haya completado, pídele a cada una que tome un zapato que no sea el suyo. Cuando lo hayan hecho, cada una de ellas deberá buscar a la propietaria del zapato. Cuando la encuentre, le debe hacer tres preguntas para que le dé el zapato que complete el par. Cuando todas tengan un par de zapatos, haga que se sienten en un círculo. Cada una de ellas podrá compartir con las otras lo que han descubierto del resto del grupo.

Intercambio de zapato

Todos nosotros hemos comprado zapatos que se sienten cómodos cuando estamos en la tienda. Pero cuando llegamos a casa, simplemente no nos quedan. Invite a las mujeres a traer sus zapatos "ligeramente usado" para intercambiarlos el uno con el otro.





ENTRA A LA LUZ

Hay todos tipos de pies. Hay pies grandes, pequeños, largos, cortos, flacos y pies regordetes. Algunas personas tienen unos pies raros, mientras otros los tienen hermosos. Déle un vistazo a sus pies. ¿Le gustan? En una escala de uno al diez, ¿cómo calificaría sus pies? No me imagino ninguno de nosotros calificando nuestros pies con un diez.

Piense en las veces que ha dicho, “¡Ah, mis pies adoloridos!” o se ha quejado, “¡no soporto otro paso más!” A medida que envejecemos, la mayoría de las veces nuestros pies son una fuente de incomodidad. No pensamos que son bonitos. Sin embargo, es posible que todos nosotros podamos tener unos pies hermosos, por lo menos en los ojos de Dios. Dios piensa que algunos pies sí son muy hermosos. En Isaías leemos, “¡Qué hermosos son, sobre los montes, los pies del que trae buenas nuevas; del que proclama la paz, del que anuncia buenas noticias, del que proclama la salvación, del que dice a Sión: Tu Dios reina!” (Isa. 52:7).

Isaías no habla de los pies que parecen hermosos debido a una pedicura, sino de los pies que son hermosos porque traen el mensaje de salvación a otros. Hemos sido llamados a andar en este mundo en lugares donde el amor de Dios no brilla, donde Su luz y belleza no son evidentes. Hemos sido llamados a traer las buenas nuevas a los que necesitan escuchar el mensaje de Su amor y gracia, para brillar la luz en los lugares y los corazones oscurecidos. El hombre es pecaminoso, pero Dios envió a Jesús

para morir en la cruz y pagar el sacrificio por nuestro pecado. Él resucitó de entre los muertos y debido a eso podemos vivir con Dios en el cielo por siempre. Todo lo que usted tiene que hacer es pedirle a Jesús que lo perdone. Esa es la buena noticia.

Jesús dijo, “Yo soy la luz del mundo. El que me sigue no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida.” (Juan 8:12, NVI). Cuando Jesús entra en una vida, esa vida nunca es igual. Su luz brilla y aniquila cualquier oscuridad en nuestros corazones. Él es luz, Él brilla y muestra el camino, Él nos da la vida. ¿Significa eso que nunca tendremos problemas? ¿Significa eso que nuestras vidas siempre estarían sin preocupaciones? ¡No! Por supuesto que no; sin embargo, la buena noticia es que Jesús es nuestro Salvador. Él siempre estará con nosotros. Podemos tener vida eterna y saber que Él reina, ahora y siempre. En Efesios 5:8 leemos, “Porque ustedes antes eran oscuridad, pero ahora son luz en el Señor. Vivan como hijos de luz.” ¡Camina en la luz del sol!

Camina a la luz del sol, salga de la sombra,
Esta es la única vez que podrás hacerlo y sentirte
Sonriendo hasta la suelas de tus zapatos,
Camina a la luz del sol; encuentra la gran buena noticia.

LUZ RECONFORTANTE

BY MAJOR DONNA JUSTICE

Introducción

Por más de cien años los faros han sido una fuente de consuelo para los capitanes de barcos buscando paso seguro hacia algún puerto. Se usaron para iluminar al puerto y a veces para señalar o advertir sobre alguna orilla peligrosa. De cualquier manera, el propósito del faro era de traer el barco a salvo a un puerto seguro. La Palabra de Dios tiene un propósito similar. Leemos en Salmo 119:105, "Tu palabra es una lámpara a mis pies; es una luz en mi sendero." Tal como la luz del faro guía el barco, la palabra de Dios nos guía, protegiéndonos del peligro y trayéndonos a salvo a la puerta del cielo.

Decoración

Con anticipación pregunte si cualquiera de las mujeres colecciona faros y si podría traerlos para usarlos como decoraciones de mesas. Pídale que compartan historias sobre estos artículos. Otros artículos que podrían ser usados son fotos de faro, lámparas de aceite, otros artículos de faro, etc.

Información acerca de los faros

Pida a una de las mujeres que comparta información sobre los faros. Lo siguiente es un poco de información. Puede encontrar información adicional en la Red/Internet.

La cima del faro tiene un haz de luz que destella e ilumina el cielo y el litoral. Estos rayos son creados para ayudar a los barcos en alta mar cuando hay una tormenta, neblina, u otro tiempo inclemente; mostrando donde esta el puerto y ayudando a los barcos a evitar las piedras. Su propósito es de crear un haz de luz mostrando la distancia desde el litoral.

La mayoría de los faros fueron construidos de concreto, ladrillo o piedra. Se diseñaron para soportar el clima helado y frío, vientos huracanados, así como otras condiciones severas meteorológicas. Originalmente, los encargados de los faros vivieron en el mismo faro, o en una casita al lado o conectada al faro. La mayoría de los faros que existentes hoy día, tienen más de cien años y aún están en buenas condiciones de trabajo. La puerta del faro da hacia el lado opuesto del mar para mantener el interior de la casa caliente y seca.

Hasta el siglo pasado el transporte marítimo era muy importante. Los barcos y las embarcaciones eran la forma principal de transportar personas y carga. Dependían del comercio marítimo para conseguir muchos de sus



suministros. Frecuentemente la costa era peligrosa debido a las rocas, bancos de arena y aguas poco profundas. La pérdida de la carga de un buque causaría penurias para el pueblo. Muchos perdieron la vida a causa de los naufragios. Antes de que se construyeran los faros, la gente frecuentemente usaba linternas o fuego para ayudar a guiar las embarcaciones a la costa de forma segura.

Información acerca de los faros

Pida a una de las mujeres que comparta información sobre los faros. Lo siguiente es un poco de información. Puede encontrar información adicional en la Red/Internet.

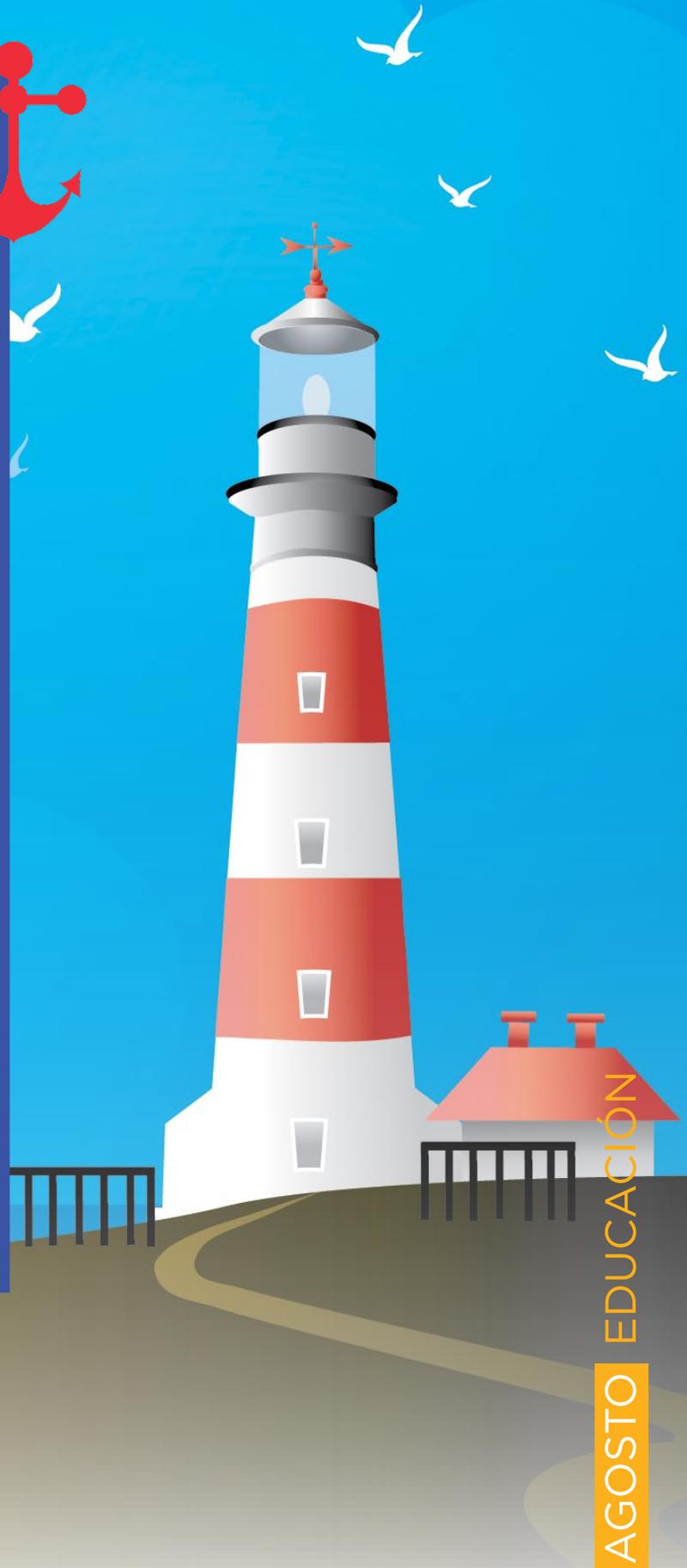
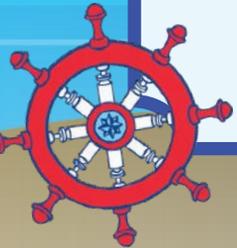
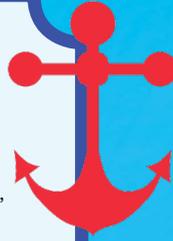
- Faro de Progreso, Yucatán es uno de los faros más antiguos que aún siguen en funcionamiento. Se ubica en el puerto más importante del estado, el cual es famoso también por su belleza. Este faro ha resistido diferentes fenómenos naturales de gran intensidad que han marcado a Yucatán.
- Faro de Arrecife Alacranes, Isla Pérez. Este faro se encuentra en una isla mexicana del Caribe. El lugar es un área protegida, por lo que es de difícil acceso. Sin embargo, ahí se encuentra este faro, el cual se dice fue un regalo de la Reina Victoria de Inglaterra para supuestamente disminuir la gran cantidad de naufragios que se daban en la zona.
- Faro de la Isla de Little Brewster cerca de Boston, MA es el primer faro construido en America en 1716.
- La estatua de la libertad es el faro más famoso del mundo. Casi todo el mundo está familiarizado con este símbolo de la libertad, pero probablemente están muy poco conscientes de que en los primeros años de su existencia, también era oficialmente un faro operado bajo la autoridad de la Junta de Faros. Fue el primer faro de Estados Unidos en utilizar la electricidad. La antorcha en la mano derecha de la Estatua de la Libertad tenía y todavía tiene un gran significado simbólico. Pero desde el principio, también fue utilizado como ayuda de navegación para los barcos que entraban al puerto de Nueva York.
- El Faro de Alejandría, en Egipto, fue el primer faro conocido. Fue construido en el año 280 AC. Tenía una altura de más de 350 pies de alto hasta que un terremoto lo destruyó en los años 1300.
- El Faro de La Coruña (la Torre de Hércules) es el faro más antiguo del mundo que sigue trabajando. Está ubicado en la punta noroeste de España.

El Señor es mi luz

Por muchos años la división de ALM (Alabama, Louisiana, y Mississippi) del Ejército de Salvación celebraba sus consejos anuales Juveniles en Biloxi, MS, a pocas cuadras del Faro de Biloxi. Muchos de los participantes del consejo visitaron el faro, que fue construido en 1848 y es el único faro que existe en medio de una autopista de cuatro carriles. Este faro ha soportado más de veinte huracanes devastadores, incluyendo a Camille en 1969 y a Katrina en el 2005. Este faro afrontó muchas tormentas peligrosas en su vida pero por su fundación fuerte soportó las tormentas. A través de los años muchos barcos y otras embarcaciones acercándose a Biloxi contemplaron al faro como una luz de guía.

En la base de la Estatua de la Libertad usted encontrará un poema por Emma Lazarus que incluye estas palabras, "Dadme vuestros seres pobres y cansados. Dadme esas masas ansiosas de ser libres, los tristes desechos de costas atestadas. Que vengan estos; oh tempestad, tíralos hacia mí. Mi antorcha alumbró un umbral dorado." Esas palabras trajeron mucho consuelo a muchos inmigrantes saliendo de un barco atracada en la Isla Ellis, buscando una nueva vida en los Estados Unidos. Jesús, la Luz del Mundo, le ofrece a todos los que lo buscan una vida nueva - vida abundante. Él es la luz reconfortante.

Leemos en Salmos 27:1 "El Señor es mi luz y mi salvación; ¿a quién temeré? El Señor es el baluarte de mi vida; ¿quién podrá amedrentarme?" En nuestra vida afrontamos muchas tormentas. Algunas veces es la pérdida de un miembro familiar, el divorcio o la pérdida de un trabajo. Las tormentas varían entre lluvias ligeras a la fuerza de un huracán, pero con Dios como nuestra luz y salvación, no deberíamos tener miedo. Él es nuestro refugio y fuerza, protegiéndonos porque Él nos ama.



UN RESPLANDOR LEJANO

POR CAPITANA NICHOLE BELL

¿Qué son las luces del Norte?

El nombre técnico de las luces del norte es la aurora boreal. Son rayos o cortinas de luz ocasionalmente visible en el cielo nocturno. En los Estados Unidos se pueden ver en Alaska durante el invierno. Pídale a una de las mujeres que dé un informe sobre este fenómeno. Hay varios sitios en el Internet. Además, algunos sitios contienen videos que muestran películas de la aurora boreal y éstos podrían ser compartidos con las mujeres para que puedan tener una idea de su belleza.

<http://tiny.cc/3pwchx>

<http://tiny.cc/rqwchx>

<http://tiny.cc/jrwchx>

<http://tiny.cc/hswchx>

Las luces del Norte de la A a la Z

El libro infantil Northern Lights A to Z por Mindy Drwyer, Sasquatch Books, está disponible en Amazon.com por \$9.46. Usando este libro cree una presentación en Power Point. Invite a las mujeres a hablar de su reacción a las imágenes. ¿Podrían ver a Dios en estas imágenes? ¿Se podría dar palabras descriptivas (tal como el libro describe la aurora boreal en inglés) por cada letra para reflejar los atributos de Dios y nuestras creencias cristianas? Por ejemplo: A — adorable, B — bondadoso, C — creador.

A la caza del oso

Divida a las mujeres en grupos de cinco a ocho. Deben repetir la oración, "Iré a cazar un oso a través de Alaska y me llevaré _____." Ellas deben de llenar el espacio en blanco usando cada letra del alfabeto — agua, botines, comida, etc. El truco es -- ellas deben repetir todos los artículos antes mencionados. La última persona terminará por repetir 26 artículos tomados en su casería de oso.

Juegos

Mitos y hechos sobre el estado de Alaska

Alaska tiene 29 volcanes - **verdad**

Es el único estado que tiene costas en tres mares diferentes - **verdad**

Usted puede ver pingüinos caminando por las calles - **mito**

Más de la mitad de los glaciares mundiales se encuentran en Alaska - **verdad**

El modo principal de viajar de los habitantes en Alaska es por equipos de perro - **mito**

La frontera de Alaska está a cincuenta y cinco millas al este de Rusia - **verdad**

La mayoría de las plantas crecen bien en los variados climas de Alaska - **verdad**

Los habitantes de Alaska viven en iglús - **mito**

Alaska es dos veces más grande que Texas - **verdad**

Alaska es un páramo enorme - **mito**

Los habitantes de Alaska viven en la nieve durante todo el año - **mito**

Para ver más mitos y verdades visite los siguientes sitios Web:

<http://tiny.cc/htwchx>

<http://tiny.cc/auwchx>



La luz brilla en la oscuridad

Hace un par de años mi marido me compró un pastel para mi cumpleaños. Estaba tan feliz porque me encanta el pastel, especialmente el de chocolate. Quería comérmelo tan pronto como fuera posible. En el momento que estaba lista para cortar un pedazo de ese rico pastel de chocolate, mi marido me dice que primero debo apagar las velas. Aun con todas esas velas nada iba a impedirme el tener mi pedazo de chocolate en mi cumpleaños. Con todas las luces apagadas y con el brillo de las velas que iluminaba la habitación, tomé un gran respiro profundo y soplé con todas mis fuerzas. Me complace informarles que fui capaz de apagar todas las velas con un solo soplo. Con el tenedor en la mano y estómago gruñendo, me fui directo a comer ese pastel. Pero mi marido me había engañado poniendo velas de truco en mi pastel, de la clase que usted apaga pero cuando empieza a sacarlos del pastel, se encienden otra vez. Mientras mi marido se reía, instintivamente comencé a soplar otra vez. Soplé y soplé y soplé, pero no podía apagarlas.



Mientras pensaba en el poder de las velas de mantenerse encendidas, me acordé de lo que el Evangelio de Juan nos dice acerca de Jesús, “En el principio ya existía el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios. Él estaba con Dios en el principio. Por medio de Él todas las cosas fueron creadas; sin Él, nada de lo creado llegó a existir. En Él estaba la vida, y la vida era la luz de la humanidad. Esta luz resplandece en las tinieblas, y las tinieblas no han podido extinguirla” (Juan 1:1–5 NVI). Al igual que las velas en mi pastel de cumpleaños, nada puede apagar la luz que es Jesucristo. ¿No es eso lo que celebramos en la mañana de Pascua? ¿No celebramos el hecho de que ni la muerte ni la oscuridad podrán contenerlo? Tal como Satanás pensó que había extinguido la “vela” del Señor, Jesús volvió a la vida con la salida del sol ardiente esa primera mañana de Pascua.

Nosotros también podemos ser como esas velas cuando ponemos nuestra confianza en Jesús. A veces parece que la vida en general quiere apagar nuestra llama. Las demandas de la familia son tan fuertes que a veces es difícil mantener nuestra vela encendida. La pérdida de un amigo parece que destruiría al instante nuestra llama. Escucha otra vez a la promesa que se encuentra en el versículo cinco de John 1, “Esta luz resplandece en las tinieblas, y las tinieblas no han podido extinguirla.”

Nada puede extinguir la luz de Jesucristo; y cuando Él vive en ti, nada puede extinguir tu luz tampoco.



