

CONFRATERNIDAD

TERRITORIO OESTE

Oct 2014	Haz brillar tu luz	4
Nov 2014	¡Brillen, señoras y señoritas! ¡Brillen!	6
Dic 2014	La Luz ha venido	8
Ene 2015	El Templo de Dios—Nacidas para brillar	10
Feb 2015	Amor radiante	12
Mar 2015	Dejaremos la luz encendida	14
Abr 2015	Tu Propio Libro Acordeón	15
Mayo 2015	Espejito, espejito	20
Junio 2015	Reflejando al Hijo	22
Julio 2015	Destellos de liberta	24
Ago 2015	Brillar, vibrar y gritar	26
Sep 2015	Levántate y resplandece	28

HAZ BRILLAR TU LUZ

POR CAPITANA TONI HALSTAD.

Refrigerios e intercambio de recetas a base de calabaza

Invite a las mujeres a preparar una receta a base de calabaza. Hay muchas en la Internet y van desde sopas a postres. Sirva estos platos en el momento de la merienda. Si el grupo de ministerios femeninos es numeroso, pida a varias de las buenas cocineras que se hagan cargo de preparar la comida. Saque copias de las recetas para que las mujeres se las puedan llevar a sus casas.

Juegos

Rasgado de calabaza

Diga a las mujeres que se formen en línea y pongan las manos detrás de la espalda. Dele a cada una un pedazo de papel de cartulina de color naranja. Lo que tienen que hacer es rasgar el papel hasta crear la forma de una calabaza. Haga que muestren sus calabazas y luego dígalas que voten por la que estimen que quedó mejor.

Calabaza rellena

Divida a las mujeres en equipos. Cada equipo escoge a una persona para que haga de calabaza. Compre bolsas grandes de plástico, de color anaranjado, como las que se venden en otoño para recoger las hojas secas. La "calabaza" se pone la bolsa como una prenda de ropa, metiendo las piernas por la aberturas hechas de antemano en la parte de abajo, y sostiene con las manos la parte de arriba de la bolsa. El objetivo consiste en que las integrantes del equipo rellenen su calabaza con pelotas de papel. Una idea alternativa es hacer que las mujeres arrojen pelotas de papel a la bolsa. Dé premios al primer equipo que logre rellenar su calabaza o al que, luego de hacerlo, haya formado la calabaza de mayor bulto..

MANUALIDADES

Luminarias de calabaza

Elementos necesarios

Frascos de conservas (de un cuarto de galón si es posible)
Pintura acrílica naranja, amarilla, blanca, morada y verde (la de neón es la mejor)
Pintura negra para las tapas y las caras
Pinceles de esponja
Espray de glaseado

Instrucciones

1. Pinte cada frasco de conserva con una mano de pintura naranja o amarilla y déjelo secar.
2. Dibuje una cara o un diseño en el frasco usando un marcador permanente. Pinte la cara o el diseño con pintura acrílica negra.
3. Pinte el anillo de la tapa del frasco con pintura negra y déjelo secar. Una vez que esté seco enrósquelo en el frasco. Deseche la parte superior de la tapa. Sólo use el anillo de la misma.
4. Aplique el espray de glaseado en los frascos. Se recomienda aplicar dos manos.
5. Coloque arena o piedras decorativas en el fondo del frasco; luego, coloque una velita en el centro del fondo del frasco. Use velitas de baterías si va a usar las luminarias bajo techo.



Una luz de bienvenida

Cuando era niña, mi padre solía llevarme a pedir dulces la noche de Halloween a las casas de los vecinos de nuestro vecindario. Me decía que no debíamos tocar las puertas de las casas en las que no estaba encendida la luz de afuera porque eso quería decir que los moradores de esa casa o bien no estaban o no tenían pensado regalar dulces. Pero que cuando viera una luz encendida, eso quería decir que era bienvenida y que podía tocar a la puerta y recibir mis dulces. En el caso de nuestra costumbre de pedir dulces en Halloween, ver una luz encendida era una señal de bienvenida.

Algunos años más tarde vi por primera vez un comercial de una cadena hotelera cuyo lema era: “Dejaremos la luz encendida para usted.” Esto quería decir que uno era bienvenido en ese lugar y que la luz era una invitación a entrar.

El mismo principio se aplica a nosotras como cristianas. Todo lo que hacemos y decimos, nuestros pensamientos, acciones y motivaciones, deben reflejar la luz de Cristo en nosotras. Si lo hacemos, atraeremos a otros al reino de Cristo. Leemos en Mateo 13:43, “Entonces los justos brillarán como el sol en el reino de su Padre.”

Se cuenta la historia de una niña en situación de calle que vagaba por la avenida principal de una gran ciudad. Hacía frío y el abrigo que llevaba era muy delgado. Al ver las luces del edificio de una iglesia y escuchar la música que provenía de adentro, se sintió impulsada a entrar. El texto bíblico del predicador esa mañana era: “Yo soy la luz del mundo.” Al término del servicio, la niña se acercó al ministro y le dijo: “¿Usted dijo que era la luz del mundo, señor?” El ministro le contestó: “No, hija mía. Cristo es la luz del mundo, y yo soy una de las luces.” La niña lo miró por un momento y luego le dijo en tono solemne: “¡Pues bien, señor, me gustaría que usted se tomara el tiempo de venir a visitar el callejón donde vivo, porque ahí todo está oscuro!”

Como Cristo nos dijo, debemos ser “la luz del mundo.” Como una de esas luces, ¿está usted dedicando parte de su tiempo a visitar un callejón oscuro para llevar ahí la luz de Cristo? ¿Quiere que su luz brille como el sol que refleja a su Padre en el cielo? Si es así, reflexione sobre la manera en que usted brilla para los demás. ¿Reflejan sus actitudes y sus actos la gloria de Cristo? ¿La luz que usted hace brillar en su vida logra atraer a otras personas al reino de nuestro Señor? Si no es así, considere algunas de las maneras en que el día de hoy usted podría hacer brillar su luz para los demás.

NOVIEMBRE 2014

¡BRILLEN, SEÑORAS Y SEÑORITAS! ¡BRILLEN!

POR CAPITANA SHOSHANNAH RUWETHIN

Introducción

Muchas veces les resulta difícil a las mujeres brillar. Se sienten más cómodas sirviendo desde un segundo plano o asegurándose de que otros sean alabados. Durante el curso de este programa, tómese el tiempo de alentar a las mujeres a que se salgan de su zona de comodidad y a que compartan algo acerca de ellas. Las ideas del programa varían según cuán tímido o interactivo el grupo pueda ser. Algunas ideas requieren planificación previa mientras otras se pueden realizar el mismo día en que se celebra el programa con la ayuda de unos pocos elementos de utilería.

Ideas del programa Concurso de talento

Diga a las mujeres que vengan preparadas para participar en un concurso de talento. Se puede tratar de un acto divertido o serio. O bien, haga que preparen presentaciones en grupo y que las presenten durante la sesión, tales como breves escenificaciones teatrales, canciones, o fono-mímica o representación de labios a ser presentadas en una gran final. Si decide hacer esto último, tenga a mano recursos disponibles, tales como un libro de breves representaciones teatrales, CD's apropiados para hacer la representación labial, y cancioneros.

Paseo de celebridades

Celebre una velada de celebridades glamorosas en que todas las mujeres se vistan con sus vestidos o ropa más glamorosa. Salgan a pasear por la ciudad y tómense fotos frente a los monumentos y puntos turísticos más famosos. Otra posibilidad sería hacer que las mujeres compren ropa glamorosa en una tienda de segunda mano antes de dar

inicio a su aventura por la ciudad. Como manera de hacer la actividad aún más divertida, haga que alguien actúe de paparazzi y esté esperando a las mujeres para sacarles fotos cuando lleguen a su destino.

Muestra y comparte

Invite a las mujeres a que compartan las cosas de las que se sientan orgullosas—algo que hayan realizado, un premio que hayan recibido, una manualidad que hayan creado o un talento propio del que las otras mujeres del grupo no sepan. Para alentarlas a compartir, dígalas que completen la siguiente frase: “Una cosa que no saben de mí es ...”

Estrella brillante

Invite a las mujeres a traer sus batas y pantuflas para que puedan recibir un tratamiento estelar de belleza. Prepare cubículos en los que puedan hacerse un tratamiento facial, una pedicura, masajes o ponerse maquillaje. Contacte una escuela de cosmética para averiguar si algunas de sus estudiantes estarían dispuestas a poner en práctica sus habilidades maquillando a las mujeres del grupo.

Fotos glamorosas

Prepare una cabina fotográfica en la que las mujeres se puedan vestir con boas de plumas, tiaras, guantes, sombreros de fantasía y gafas de sol. Use una cámara digital e imprima las fotografías. Invite a las mujeres a pegar su foto en una hoja recortada en forma de estrella y dígalas que la decoren. Una vez terminadas las estrellas, péguelas en las paredes del salón.

Refrigerio Bocado estelar

Cubra las mesas con manteles vistosos y con flores recién cortadas. Escoja meriendas que resulten llamativas a la vista. Algunos ejemplos podrían ser brochetas de carne y vegetales, bandejas con frutas y quesos, variedades de aceitunas, papitas fritas hechas con pan pita y salsa de garbanzos (conocida como hummus), tartas del tamaño de un bocado y galletas. Como elemento glamoroso adicional, tenga preparado un fundido de queso para untar los vegetales o una fuente de chocolate para untar la fruta fresca. Para que nadie tenga que lavar los platos, sirva la comida en platos de plástico.



Estrellas que Llevan a otros a la Estrella

Esta noche todas han sido tratadas como estrellas. Les voy a mostrar cómo hacer una estrella origami muy sencilla. (Instrucciones para hacer las estrellas se pueden hallar en <http://tiny.cc/origamistar>).

Leemos en Wikipedia que la estrella de cinco puntas es conocida como “un símbolo de fama” o “de estrellato”. La palabra estrella se suele usar como sinónimo de una celebridad, y en la industria del entretenimiento una estrella de cinco puntas se suele pegar a la puerta del camerino de un artista principal para reflejar su importancia especial. También se usa el símbolo de una estrella para denotar a alguien de importancia en el Paseo de la Fama de Hollywood. Se honra a artistas famosos con estrellas de cinco puntas hechas de terrazzo rosa a lo largo de Hollywood Boulevard para conmemorar sus logros dentro de la industria del entretenimiento.

¿Sabían que todas ustedes son estrellas a ojos de Dios? ¿Han escuchado el dicho: “Si Dios tuviese una billetera, nuestros fotos estarían en ella”? Dedicemos un momento a reflexionar sobre algunas de esas cosas que las hacen especiales. ¿Es algo que hayas logrado hacer? ¿Es la educación que has logrado terminar, o tu familia que se destaca en algún ámbito? Piensa en cinco cosas que te hacen alguien especial y escribe cada una de esas cosas en los “brazos” de la estrella. Algunas sugerencias son: hija de Dios, corazón servicial, persona alentadora, y buena mamá. (Reparta las estrellas de cinco puntas de cartulina que fueron preparadas de antemano.) Si a las mujeres les resulta difícil pensar en ideas para describirse a sí mismas, haga que todas reflexionen en grupo, sobre qué las hace especial a cada una.) Tomemos un momento para compartir entre todas lo que escribimos en nuestras estrellas. (Recoja las estrellas y péguelas en las paredes del salón.)

A algunas de nosotras nos puede costar pensar en cinco cosas que nos hacen especiales. Y si bien es cierto que esto puede ser así en algunos casos, Dios no tendría ningún problema en identificar las cualidades que nos hacen especiales. Él nos hizo a cada una de nosotras y somos especiales a sus ojos. Cuando aceptamos a Jesús como nuestro Señor y Salvador, también se nos dan dones espirituales que podemos usar para la gloria de Él. A veces puede que nos cueste amarnos a nosotras mismas tal como Dios nos hizo, pues creemos tener poco que ofrecerle.

El mayor impacto que podemos ejercer en el mundo es enseñarles a los demás la persona de Cristo, la “Luz del Mundo”. Podemos hacerles saber a otros acerca de la esperanza que tenemos en Jesús. Podemos ser estrellas que brillan para Él. En la Nueva Versión Internacional leemos las palabras de Daniel 12:3: “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.” Escribamos este versículo en el reverso de nuestras estrellas para acordarnos de que somos estrellas cada vez que ayudamos a otros a conocer a Jesús.

DICIEMBRE 2014

LA LUZ HA VENIDO

POR CAPITANA BETH DESPLANCKE



Decoraciones

Decore el salón donde se reúnen con colores navideños. Puesto que el tema gira en torno a la luz, use muchas luces o velas de Navidad. El salón deberá resplandecer de festividad. Una manera divertida de agregar luz es colocar varitas fosforescentes en globos de helio. Un centro de mesa sencillo puede consistir en bastones de caramelo alrededor de un cirio grande adornado con una cinta anudada en forma de mariposa. Para agregar color puede usar bastones de caramelo de diversos colores.

Refrigerio

Sirva galletas en forma de esferas de árbol navideño y adórnelas con glaseado de diversos colores. Busque en Internet recetas e ideas para decorar las galletas.

Juegos

Juego de Feliz Navidad

Recordando que Jesús es la Luz del Mundo que vino a todas las naciones, dígalas a las mujeres que pareen la frase "Feliz Navidad" con cada uno de los diversos idiomas. Esto se puede jugar individualmente o en grupos separados por mesas.

Glaedelig Jul	Danés
Vrolijk Kerstfeest	Holandés
Hyvaa Joulua	Finlandés
Joyeux Noël	Francés
Froehliche Weihnachten	Alemán
Mele Kalikimaka	Hawayano
Buone Feste Natalizie	Italiano
Feliz Natal	Portugués
Merry Christmas	Inglés
Good Jul	Sueco



Juego de Decorar el Árbol de Navidad

Divida a las mujeres en grupos. Pídale a cada grupo que seleccione a una persona para que haga de Árbol de Navidad. Reparta a los grupos rollos de papel crepé, cinta adhesiva transparente, pequeños ornamentos de plástico, tiras de espumillón y una variedad de varitas fosforescentes. Cada grupo debe decorar su Árbol de Navidad enrollando el papel crepé de color verde alrededor de la persona (a la manera de una momia), agregando tiras de espumillón, ornamentos y varitas fosforescentes.

Pareo de villancicos

Paree la frase sobre la luz al villancico navideño en el que se la puede encontrar. Todas estas canciones estan en el Cancionero del Ejército de Salvación. Después, canten todas juntas algunos de los villancicos.

- Cuál los magos, tras la luz (#505, v. 1 [As with Gladness Men of Old])
- Allá en el pesebre, do nace Jesús (#504, v. 1 [Away in a Manger])
- ¿Sabes qué canto el coro angelical? (#515, v. 3 [Glory in the Highest,])
- Oíd un son en alta esfera (#514, v. 3 [Hark! The Herald Angels Sing])
- ¡Oh, aldehuela de Belén! (#510, v. 1 [O Little Town of Bethlehem])
- ¡Noche de paz, noche de amor! (#509, v. 3 [Silent Night])
- Cuidando estaban el redil (#506, v. 2 [While Shepherds Watched Their Flocks by Night])

Recordatorio para llevar a casa

Dé a cada una de las mujeres un candelero votivo con joyas de acrílico pegadas por fuera como recordatorio de que deben brillar y refulgir con es espíritu de Jesús durante esta temporada.

Haz brillar la luz de la Navidad

Una de las cosas que más me gustan de la Navidad es la luz. Algo maravilloso tiene esa belleza y esa calidez que brinda, especialmente en una noche fría y oscura de invierno. De noche, después de que todos los miembros de mi familia se han acostado, me encanta sentarme frente al Árbol de Navidad y admirar las luces. Así como la luz brilla en la noche oscura, Jesús viene a este mundo que está a oscuras y lo ilumina todo.

¿Han notado que los dos grandes sucesos de la historia de Navidad tienen que ver con la luz? Una noche oscura, mientras los pastores cuidaban sus ovejas, vieron su rutina completamente alterada. Una luz brillante perturbó la paz en que se encontraban, pues delante de ellos pudieron ver a un ángel del Señor (Lucas 2:9). La oscuridad se había disipado; la luz era sobrecogedora. Los pastores se sintieron sobresaltados, se limpiaron los ojos con las manos y parpadearon debido al brillo intenso de la luz. Mientras contemplaban la luz, los pastores escucharon las siguientes palabras: “Hoy les ha nacido en la ciudad de David un Salvador, que es Cristo el Señor. Esto les servirá de señal: Encontrarán a un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre” (Lucas 2:11, 12). Conforme sus ojos se acostumbraban a la luz, ésta se volvió aún más intensa. Vieron no sólo a un ángel sino a “... una multitud de ángeles del cielo, que alababan a Dios y decían: «Gloria a Dios en las alturas, y en la tierra paz a los que gozan de su buena voluntad.»” (Lucas 2:13-14).

Más tarde, los Sabios venidos de Oriente, las primeras personas en visitar a Jesús, fueron guiados por la luz de una estrella hacia el lugar donde Él se encontraba (Mateo 2:2). Esta estrella debió ser lo suficientemente brillante como para poder ser vista con toda claridad y ser seguida. La estrella brillante guió a estos hombres hasta los pies de Jesús y allí los Sabios lo adoraron (Mateo 2:11).

¿Cuál es la importancia de la luz en la historia de Navidad? Juan nos dice: “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 1:4,5). Así como las luces de Navidad iluminan una noche oscura de invierno, la luz de Cristo ilumina un mundo oscuro lleno de pecado.

En tanto las luces de Navidad iluminan la temporada navideña con su belleza, calidez y fulgor, nosotras como hijas de Dios debemos hacer brillar la luz de Jesús, especialmente durante esta temporada única cuando tantos se olvidan o no se dan cuenta de quién es la Luz de la Navidad. Leemos en Mateo 5:16, “Hagan brillar su luz delante de todos, para que ellos puedan ver las buenas obras de ustedes y alaben al Padre que está en el cielo”. Seamos como las luces de Navidad, y brillemos con el fulgor de Jesús durante esta temporada.

Concluya cantando “La luz llegó”, Coros Aleluya, Ejército de Salvación, USA Territorio Central, #10. Un solista o un grupo musical pueden cantar esta canción.

EL TEMPLO DE DIOS—NACIDAS PARA BRILLAR

POR TENIENTE CAROLINE ROWE

Introducción

En 1 Corintios 6:19, 20 leemos: “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.” Como personas de Dios, debemos cuidar nuestros cuerpos y ofrecerles a nuestras familias opciones sanas de alimentación de modo que podamos funcionar como Él lo propuso. Además de comer de manera correcta, el ejercicio juega un papel importante en un estilo de vida sana. Este programa aborda estos dos aspectos del cuidado de nuestra salud.

Jugos de frutas y vegetales Preparación

Consulte a las mujeres de su grupo para ver si alguna de ellas tiene un extractor de jugo que se pueda usar en este programa. Compre los vegetales y frutas con los que usted piensa hacer jugos (ver algunas recetas más abajo). En el Internet se puede encontrar una gran variedad de recetas. Las mujeres también pueden traer algunos de los vegetales o frutas que ellas cultivan en sus propios jardines o huertos. Lave y corte los vegetales y frutas de manera que estén listos para extraerles el jugo. Tenga disponibles jarras con hielo de manera que una vez preparados los diversos jugos se los pueda verter encima del hielo. Provea vasos de plástico para que las mujeres puedan probar los jugos.

Beneficios para la salud

Discuta los beneficios para la salud de beber estos jugos. Dartmouth College realizó hace poco un estudio y halló que la persona promedio requiere siete porciones de vegetales y fruta al día para mantenerse sana; la mayoría de las personas apenas logra comer como máximo cinco porciones. El estudio realizado por Dartmouth

College concluyó que la salud física y mental de los ciudadanos de Estados Unidos está empeorando debido en gran parte a la falta de fruta y vegetales frescos en su dieta. Ocho onzas de jugo puede ser igual a entre cuatro y cinco porciones, lo cual lo convierte en una manera fácil de obtener el número deseado de porciones. Sin embargo, mientras la ingesta de jugos es nutritiva, se debe tener cuidado con exagerarla pues el exceso de estos jugos puede causar problemas estomacales. Los críticos de la ingesta diaria de jugos sostienen que es más fácil comer frutas y vegetales enteros, pues contienen fibra, otro requisito alimenticio diario que la mayoría de los estadounidenses suelen no incluir en su dieta. Los diabéticos deben medir con cuidado la ingesta de jugos, pues los vegetales son absorbidos con mayor rapidez en la forma de jugos y afectan por ello con mayor rapidez los niveles de glucosa en la sangre.

Recetas

Aclara, Estimula (una piel saludable)

2 zanahorias grandes (ambos extremos removidos)

1 taza de espinaca (o de col rizada, también conocida como kale)

½ manzana (descorazonada)

1 tallo de apio

1 taza de cabezuelas de brócoli

Digestión amigable (Constipación y digestión)

1/2 pepino

1 manzana verde

1 tallo de hinojo con hojas

2 ramitos de menta

1 pedazo de 1/4 a 1/2 de pulgada de jengibre

Jugo verde (Digestión y fuente de calcio)

1 manzana verde

1 pepino

5 hojas grandes de lechuga de hoja roja

1/2 limón pelado

Pedazo de jengibre de ½ pulgada (optativo)

Ejercicio en la silla

Todos se pueden beneficiar de ejercicios de bajo impacto que se hacen estando sentadas. Ayudan a lubricar las articulaciones, aumentar la circulación, mantener las articulaciones de los tobillos flexibles, estabilizar la espina dorsal y fortalecer la musculatura. Busque en Internet instrucciones de cómo hacer estos ejercicios. Un sitio muy útil es:

<http://tiny.cc/chairexercises>. YouTube® también tiene videos en que se muestra cómo hacer ejercicios estando sentadas en la silla. Invite a las mujeres a realizar algunos de estos ejercicios o pídale a un par de mujeres que le muestre al resto del grupo cómo hacerlos.

Edulcorantes / endulzantes artificiales

Hay pros y contras en el uso de los edulcorantes artificiales. Si bien tienen menos calorías que el azúcar natural, su ingesta excesiva puede venir acompañada de efectos secundarios. Uno de los edulcorantes más nuevos en el mercado de EEUU es Stevia. Pídale a una de las mujeres que investigue el tema de los edulcorantes artificiales y que comparta sus hallazgos con el grupo. Consulte el sitio

<http://tiny.cc/nrt7fx>, el cual incluye un video del programa de televisión del Dr. Oz en el que aborda el tema de los edulcorantes artificiales, incluyendo Stevia. Realice una cata a ciegas de diferentes productos usando una variedad de edulcorantes artificiales para ver si las mujeres logran notar la diferencia entre ellos y pídale que compartan con el grupo cuál es su edulcorante preferido.



Tu cuerpo es el Templo de Dios

En el Antiguo Testamento, encontramos muchos capítulos que hablan de cómo el pueblo hebreo debían cuidar el templo del Señor. En el Nuevo Testamento, leemos en Mateo 21 que Jesús se enfureció con las personas que vendían y comerciaban en el templo, transformándolo en un lugar de ladrones y estafadores. Al percatarse de lo que sucedía, se sintió indignado, volcó las mesas de los comerciantes y les dijo que se largaran. Esto nos permite apreciar la importancia que Dios le asigna a “Su Templo” y la manera en que Él considera que el templo debe ser cuidado. La Biblia nos dice: “¿No saben que ustedes son templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en ustedes?” (1 Cor. 3:16). Dios nos considera su templo y ésta es la razón suprema de por qué debemos cuidar nuestro cuerpo. Él ha creado nuestros cuerpos para que funcionen y operen de manera que podamos llevar adelante el plan que Él tiene para nuestras vidas.

¿Hace cuánto tiempo ha estado cuidando usted el templo de Dios? Si le ha resultado difícil mantener su cuerpo bien cuidado como manera de adorar al Señor, pídale a Él que la ayude a cuidarse mejor a sí misma. Él es fiel y nos puede ayudar a tomar mejores decisiones en todos los aspectos de nuestras vidas, incluyendo todo lo relacionado con el ejercicio y la dieta.

FEBRERO 2015

AMOR RADIANTE

POR CAPITANA ROBIN BOTTJEN

Decoraciones

Use una variedad de manteles del color de las llamadas “piedras natales” o bien escoja diferentes matices de violeta, que es el color de la piedra natal o del mes correspondiente a febrero. Decore los centros de mesa con coronas baratas y confeti de joyas sobre un pedazo de tul dorado.

Refrigerio

Sirva galletas en forma de joyas (diamantes, redondas, cuadradas) ornamentadas con glaseado de diversos colores.



JUEGOS Y MANUALIDADES

Juegos

Cuentas de collar

Al inicio del programa, reparta a cada una de las mujeres una cuenta de color en una cuerda. Si dicen la palabra “nacimiento” o “amor” durante el programa, tienen que darle a la primera persona que logre tocarlas una de sus cuentas. Aquella que tenga el mayor número de cuentas hacia el final del programa, gana el juego y recibe un premio.

Joyas preciosas

Paséese por el salón y pídale a cada una de las mujeres que diga su nombre y el de una joya que comience con la letra de su primer nombre. Por ejemplo: “Me llamo Rosa y me gustan los rubíes.”

Piedras natales de los meses

Paree la piedra natal con el mes que le corresponde.

Enero—Piedra granate
 Febrero—Amatista
 Marzo—Aguamarina
 Abril—Diamante
 Mayo—Esmeralda
 Junio—Perla
 Julio—Rubí
 Agosto—Peridotita
 Septiembre—Zafiro
 Octubre—Ópalo
 Noviembre—Citrina
 Diciembre—Tanzanita

Premios

Entregue como premios golosinas Ring Pop®.

Sitios de red para ideas relacionadas con las joyas

<http://about-birthstones.com/>
<http://tiny.cc/birthstones>

Manualidades

Collar con colgante en forma de corazón (Use la imagen del collar que se incluye)

Materiales que se necesitarán para cada collar

- Hilo de alambre plateado o dorado calibre 20
- 6 cuentas pequeñas
- 5 cuentas grandes
- 1 cuenta grande color de piedra natal
- 1 cortaalambres básico de joyería

Instrucciones

1. Usando el corta alambres, corte un pedazo de 9 pulgadas de hilo de alambre y dóblelo por la mitad.
2. Ensarte las cuentas pequeñas y grandes, alternándolas en uno de los lados del hilo de alambre.
3. Ensarte la cuenta grande color de piedra natal en el otro lado.
4. Usando el cortaalambres, doble el hilo de alambre hacia el lado hasta que forme aproximadamente 3–4 de círculo. Haga lo mismo con el otro lado, doblándolo hacia adentro.
5. Ajuste la forma de corazón hasta que alcance el ancho que usted desee y luego cuélguelo en una cadena.

Joyas de una corona

*R*lea Zacarías 9:16, “En aquel día el Señor su Dios salvará a su pueblo como a un rebaño, y en la tierra del Señor brillarán como las joyas de una corona.”

A la mayoría de las mujeres les encantan las joyas. Las niñas sueñan con llegar a ser princesas y juegan a vestirse con un vestido muy hermoso y, por cierto, a ponerse una corona resplandeciente y adornarse con todo tipo de joyas. Puesto que el Día de San Valentín es el momento del año en que las personas que aman dan expresiones de amor, las joyas son siempre una buena manera de expresar ese amor. El dicho: “Los diamantes son los mejores amigos de una mujer” es una realidad para muchas mujeres.

Cada mes del año tiene una piedra preciosa que lo simboliza. La joya que corresponde a febrero es la piedra amatista con sus diversos matices de violeta. El origen de la llamada “piedra natal” se remonta a miles de años, a los tiempos en que vivió Moisés. Dios mandó que se hiciese el Pectoral del Sumo Sacerdote con las doce piedras preciosas que simbolizaban a las doce tribus de Israel, y se le atribuyó a cada color una gema preciosa. Con el paso del tiempo, la gente quería poseer cada una de las doce piedras del sagrado Pectoral y empezó a llevar cada mes una de las gemas engastada en una pieza de joyería, cambiándola con la llegada de un nuevo mes. Eventualmente, con miras a la individualidad de cada persona, la gente empezó a usar sólo la piedra que correspondía al mes en que habían nacido, costumbre que dio inicio a la tradición de las doce piedras natales.



Las joyas son algo precioso. El equivalente en español de la palabra hebrea para decir joya es “tesoro”. Un tesoro consiste de cosas caras: por ejemplo, oro, diamantes y rubíes. Para Dios, nosotros somos sus joyas, su propio y especial tesoro. Cuando aceptamos su amor en la sangre de su Hijo Jesucristo, recibimos joyas preciosas en la forma del perdón de nuestros pecados por gracia de Dios, y recibimos asimismo algo tan precioso como la presencia de Él en nuestras vidas. Cuando aceptamos el amor de Dios a través de su Hijo nosotras “brillamos” como diamantes para las personas que nos rodean. En Filipenses 2:14–16 leemos: “Háganlo todo sin quejas ni contiendas, para que sean intachables y puros, hijos de Dios sin culpa en medio de una generación torcida y depravada. En ella ustedes brillan como estrellas en el firmamento, manteniendo en alto la palabra de vida.” Con Jesús como nuestro Rey, nosotras podemos brillar como estrellas en el cielo para que otras personas puedan ver que le pertenecemos a Él.

Concluya invitando a todas a cantar la Canción 470, “Jesucristo ha venido en busca de joyas” [“When He Cometh,” Cancionero del Ejército de Salvación.



MARZO 2015

DEJAREMOS LA LUZ ENCENDIDA

POR TTE. CORONEL CAROLYN PEACOCK

Introducción

La luz juega un papel importante en nuestras vidas porque sin luz no hay vida. Sin luz hay oscuridad y sin luz no hay esperanza.

Ideas para decoraciones

Coloque lámparas sobre las mesas y apague las luces del techo. Déle a cada una de las presentes una pequeña vela o un candelero votivo.

Ideas del programa

Las velas han formado parte de nuestras vidas por miles de años. Brindan calidez y luz a un cuarto y aportan encanto a la decoración. Lleve al grupo a un taller de fabricación de velas o invite a alguien para que muestre cómo se hacen las velas.

Ideas para manualidades

Haga que las mujeres intenten fabricar velas. Hay una gran variedad de tipos de velas, incluyendo velas de arena, de cera de abeja o de gel transparente. Se puede obtener los utensilios y materiales necesarios encargándolos por Internet o comprándolos en una tienda de manualidades de su localidad.

Otros proyectos relacionados con velas

Velas decoradas—Encaje, flores artificiales o secas, arena, joyas, bisutería, cuentas para collares y especias son sólo algunos de los elementos que se pueden adherir a velas comunes y corrientes a manera de adornos.

Velas de fotos—Invite a cada una de las mujeres a traer una foto que ya hayan reproducido en papel de imprenta o que pueda ser copiada en la máquina fotocopidora del Cuerpo. Invite a las mujeres a pegar la foto a la vela y dígales que pongan decoraciones en todo el contorno de la foto. Un poco de cera derretida por la parte de arriba de la foto la fijará a la vela.

Velas en recipientes—Invite a las mujeres a traer un recipiente especial de casa—un frasco, un tiesto de cerámica o de plástico, una pecera pequeña. Provea los elementos para que decoren el recipiente y velas pequeñas para que las coloquen dentro del mismo.

Juego

“Luz roja, luz verde” es un juego en el que podrían participar las mujeres más activas. Haga que una de ellas se coloque de pie al frente del salón, de espaldas al grupo. Cuando la líder diga “luz verde” se deben mover hacia adelante lo más rápido que puedan antes de que la líder diga “luz roja”. Si la líder ve que la mujer se mueve, ésta queda fuera. La primera

Dejaremos la luz encendida

¿Se acuerda de la frase pronunciada por Tom Bodett? “Dejaremos la luz encendida para usted.” Él fue el primero y único vocero para la cadena de moteles Motel 6. Esas palabras no estaban en el guión original, pero fueron improvisadas y dichas al voleo en la primera grabación que hizo de un comercial para promover su negocio. En 1986, la cadena Motel 6 contaba con sólo 200

moteles de cuartos limpios y económicos. Hoy cuenta con más de 800 moteles, y Tom Bodett sigue utilizando el ahora famosísimo lema: “Dejaremos la luz encendida para usted.” Es la promesa distintiva de una de las campañas publicitarias más duraderas y exitosas de toda la historia. Tom escogió ese lema porque, como él dice, “es amigable y acogedor.”

Mis padres siempre dejaban una luz encendida cuando uno de sus hijos salía por la noche. Pero no sólo dejaban la luz encendida, sino que uno de ellos se quedaba despierto esperando que ese hijo o hija volviese a casa. Era muy emotivo llegar a casa a un entorno seguro y acogedor. Cuando entrábamos, mi mamá o mi papá nos acompañaban un rato, bebiendo té, compartiendo una merienda y escuchando de nosotros el relato de nuestra aventura de esa noche. ¡Qué alegría poder estar solos con nuestros padres y pasar un momento tranquilo juntos.

Dios deja las luces encendidas para nosotros. A diferencia de Tom Bodett, Dios no lo dijo sólo para sonar simpático. Él realmente lo dijo porque era así. En Éxodo 27: 21 leemos: “Aarón y sus hijos deberán mantener [las lámparas] encendidas toda la noche en presencia del Señor, en la Tienda de Reunión, fuera de la cortina que está ante el Arca del Pacto.” Si le gusta la frase de Tom Bodett, entonces cuánto mejor suena esa frase en la Palabra de Dios. Dios ha dejado las luces encendidas. Él ni duerme ni dormita. Las luces están siempre encendidas y Él está esperando que sus hijos lleguemos a casa, siempre listo y ansioso de que estemos una vez más junto a Él.

En Juan 8:12 leemos: “Una vez más Jesús se dirigió a la gente, y les dijo: —Yo soy la luz del mundo. El que me sigue no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida.” ¡Qué felicidad saber que la luz está encendida para nosotros y en nosotros en todo momento! Sabemos que al llegar a nuestro hogar no nos encontraremos con una casa fría y oscura, pues tenemos la certeza de que nuestro Salvador estará esperándonos con la luz encendida.

ESTÁS CORDIALMENTE INVITADA A NUESTRA FIESTA DEL LIBRO ACORDEÓN

POR MAYORA RONDA GILGER

¿Qué es un libro acordeón?

Un Libro Acordeón (conocido en inglés como “Squash Book” o “Libro Calabacín”) es un libro de recortes en tres dimensiones que se abre de tal manera que parece un acordeón. La idea no es nueva. Durante la Segunda Guerra Mundial muchas novias hicieron Libros Acordeón en cuyos bolsillos introducían fotos, mensajes amorosos y recuerdos de sus novios que servían en el frente. Jamás olvidaré el día que descubrí el Libro Acordeón de mi abuelita, el cual estaba lleno de recuerdos de “Charlie,” mi abuelito, que había fallecido mucho antes de que yo naciera. Las historias que ella me contó, mientras sostenía entre sus dedos cada mensaje, versículo bíblico, tarjeta postal, estampilla, chapa o foto guardados en los bolsillos del libro, son inolvidables. Esas historias revelaban el amor que sentía por él y sirvieron para ayudarme a conocer a un hombre que nunca pude conocer en persona.

Fiesta del libro acordeón

Una Fiesta de Libro Acordeón tiene el gran potencial de reunir a varias generaciones para celebrar las tradiciones familiares, los lazos de amor y la amistad. Encontrará que tiene un valor transversal muy grande para muchos de los programas. A los niños les encanta, como también a las personas de la tercera edad y a los adultos jóvenes.

Los preparativos

1. Haga con antelación un Libro Acordeón de muestra y exhibalo para que todas las participantes lo puedan ver. La muestra por sí sola cautivará a las participantes y asegurará el éxito del programa.
2. Imprima una copia del documento Squash Book DIY Tutorial (Tutorial para hacer un Libro Acordeón), el cual se encuentra en el DVD, para cada una de las mujeres.
3. Disponga los materiales sobre la mesa. El costo de estos materiales es mínimo, y es posible que ya cuente con varios de ellos. Seguir las Instrucciones del Tutorial, el cual contiene fotos con cada uno de los pasos a seguir, debiera tomar entre 45 minutos y una hora. Asegúrese de generar una conversación positiva en torno a la mesa, mostrando aprecio por lo bien que van quedando cada uno de los libros.
4. Si este proyecto no se realiza como una actividad de grupo, se puede hacer el Libro Acordeón con antelación y luego compartirlo mostrándoselo a las mujeres. Enfóquense en recuerdos y tradiciones compartidas que nos conectan con las otras generaciones. Pídale a cada una de las mujeres que traiga algún dije o pieza de valor personal que pondría en uno de los bolsillos del Libro Acordeón para que sea encontrado en el futuro por alguien de la siguiente generación. Invite a las mujeres a compartir el significado de esos elementos (amores, lecciones aprendidas, inspiración).

Refrigerio

Dé a probar sabores de una generación pasada—el pan de calabacín y banana, o el pan de calabaza que solía hacer su abuelita. Si opta por que todas compartan juntas, prepare una sopa de vegetales en una olla de cocimiento lento, o bien unos sabrosos muffins.

Historias de Gloria

Lucas 24: 1, 2 marca un “alto” en la Escritura donde todo el Antiguo y el Nuevo Testamento cobra su pleno sentido, y quedamos sin aliento. “Es cierto absolutamente y sin duda alguna”, nos susurramos a nosotras mismas. Desde el principio, Dios sabía hasta dónde caeríamos y echó a andar su plan de rescate. Los profetas lo predijeron, la historia marca la fecha de la venida de Cristo, de su ministerio y muerte; y en lo que parece demasiado horrible de imaginar, el Hijo obediente, inocente, es condenado a muerte y ejecutado. “¡Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu!”, dice al morir (Lucas 23:46). Y el cielo se oscurece, y los truenos retumban ... y la cortina del santuario del Templo se rasga en dos. Todo ha terminado.

Estas mujeres vieron toda esta espantosa escena desarrollarse ante sus ojos. En ninguna parte se dice que hayan corrido a esconderse, como hicieron la mayoría de los discípulos. A José de Arimatea se le da permiso para llevar el cuerpo de Jesús hasta el sepulcro. La Escritura nos dice que las mujeres lo acompañaron todo el camino. Fueron testigos presenciales que vieron con sus propios ojos a Aquél al que aman hasta que fue dejado en el sepulcro.

Temprano por la mañana, una vez terminado el Shabat, se dirigen al sepulcro. Con sus rostros bañados en lágrimas se aprestan a envolver y a preparar con cuidado el cuerpo torturado de Jesús con especias aromáticas, según era su costumbre. Éstas eran mujeres que habían compartido con Jesús día a día y habían visto cómo Él amaba y curaba a la gente. Ellas sabían de primera mano que el Hijo del Hombre había ido al encuentro de los pobres, de los intocables, de los impuros, y que había tratado a las mujeres de una manera que iba contra todas las normas culturales de la época.

“¿El Padre es como el Hijo? ¿Será así?”, ellas se habrán preguntado. El Cristo resucitado se muestra primero a las mujeres, género cuyo testimonio no tenía validez ante la corte y cuyas voces rara vez eran escuchadas. Hasta los mismos discípulos pensaron que sus palabras eran tonterías (Lucas 24: 11). Pero para las personas marginadas, Él ha venido.

“Encontraron que había sido quitada la piedra que cubría el sepulcro” (Lucas 24: 2). Toda la historia se agolpa en este momento en el que el ayer y el mañana convergen. “Entonces ellas se acordaron de las palabras de Jesús” (Lucas 24: 8). En un instante todo se les viene a la mente; las enseñanzas de Cristo, su amor, las profecías y la promesa de que el perdón de Dios ahora se les concede a todas las personas en todas las generaciones a lo largo de la historia conforme se le acercan a Él por la fe, creyendo en Él. Es verdad: ¡Dios está con nosotros! Emanuel.

Las mejores noticias de toda la creación es que hay esperanza, y que es nuestra para que la vivamos y la compartamos como historia de gloria personal. Si alguien revisara los bolsillos de la vida suya, ¿qué historias hallaría? ¿Hallaría en esas historias a Jesús? Las desafío, como mujeres amadas de Dios, a que cuenten la historia de Jesús una y otra vez, asumiendo el legado de aquellas mujeres que atravesaron el dolor y la tristeza más oscuros, sólo para poder verlo a Él cara a cara.

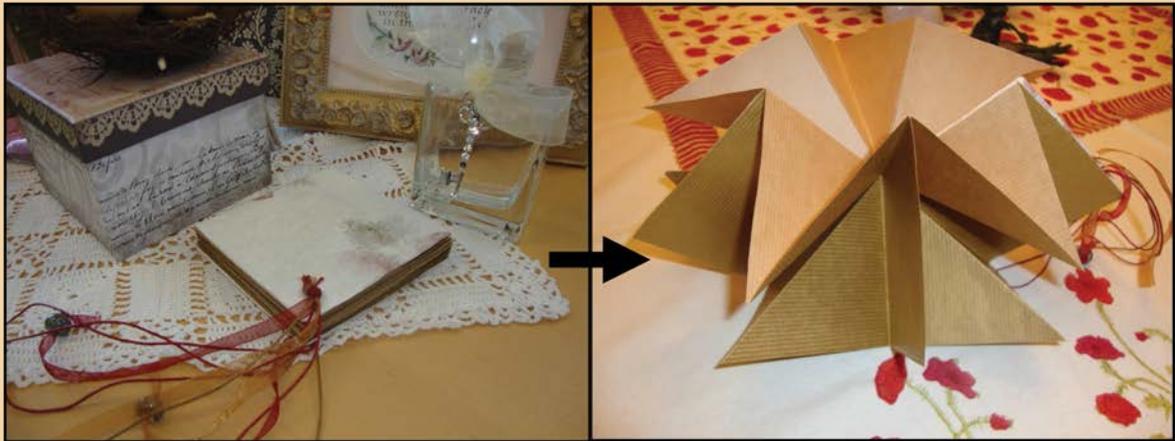
ABRIL 2015

TU PROPIO LIBRO ACORDEÓN

*DISEÑO ORIGINAL DE LA MAYORA RONDA GILGER

¿Qué es un Libro Acordeón?

Un Libro Acordeón (conocido en inglés como "Squash Book" o "Libro Calabacín") es una suerte de "libro de recortes" que se abre de tal manera que semeja un acordeón. La idea no es nueva y ya durante la Segunda Guerra Mundial muchas novias y esposas hicieron Libros Acordeón en cuyos pliegues o bolsillos introducían fotos, mensajes amorosos y recuerdos enviados por sus parejas que se encontraban sirviendo en el extranjero. Con el paso de los años, mis Libros Acordeón se han convertido en diarios de vida, miniálbumes de fotos, y reducto secreto de recuerdos y mensajes amorosos. He enseñado esta clase a jóvenes que han logrado crear la tarjeta del Día de la Madre más increíble que se pueda imaginar. La he enseñado también a mujeres jóvenes y de la tercera edad y siempre ha resultado un programa exitoso. Me encanta verles los ojos a aquellas que abren el Libro Acordeón por primera vez. Es la mirada de sombro y sorpresa y la sensación de haber logrado algo significativo. "¡Yo pude hacerlo!" Y tú también lo puedes hacer.



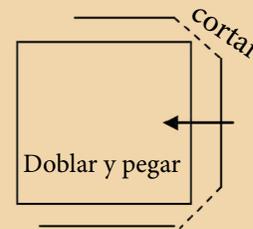
Materiales:

Adhesivo pegajoso y tijeras
Mezcla de cintas / cuentas (3)
2 pedazos de cartulina de 4x4"
2 pedazos de papel grueso de 5X5" para la tapa y contratapa
5 pedazos de papel de 8 x 8" que coordinen.

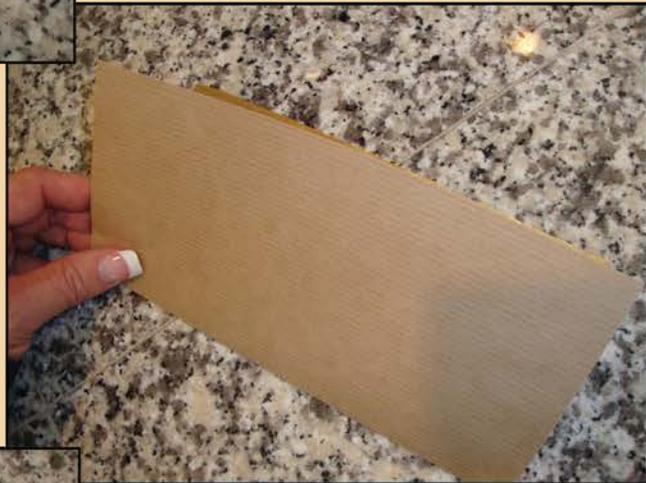
Centre sus recuadros de cartulina de 4" en el reverso del papel grueso para las tapas. Fíjelos aplicando el adhesivo.



Corte las esquinas, dejando 1/8 de pulgada, tal como se muestra, y doble los bordes hacia adelante para crear la tapa del Libro Acordeón. ¡Bien!



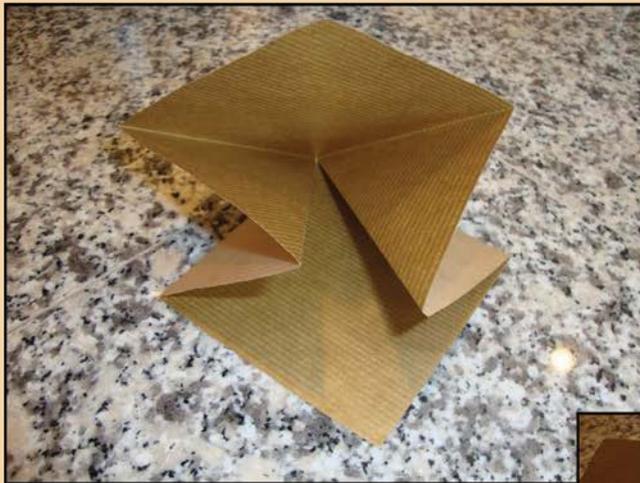
Doble los papeles de 8 x 8" por la mitad—juntados por el lado derecho.



Abra y doble para crear otro dobléz, tal como se muestra.

Dé vuelta su papel sobre el reverso. Haga un dobléz diagonal, tal como se muestra. Y ahora, ¡a armar el libro!





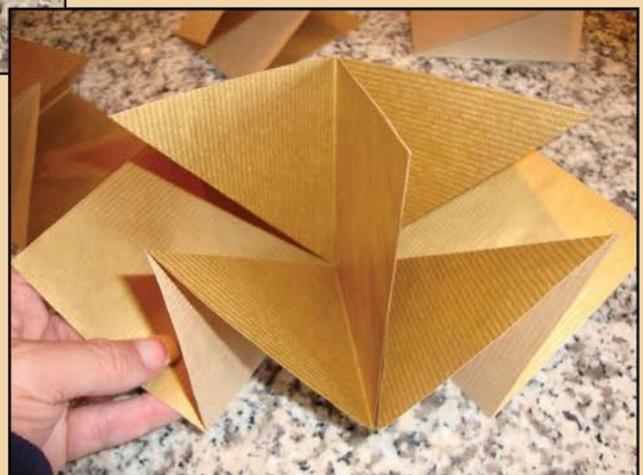
Gire el papel con el lado derecho hacia arriba y, con la punta del dedo, presione hacia abajo en el centro donde intersectan todos los pliegues... va a “saltar” un poco; luego, doble el “pliegue de acordeón” hasta darle la forma que se ve aquí.

Repita esto con cada uno de los 5 pedazos de papel.



Pegue los “pliegues de acordeón” extremo con extremo para crear un efecto de “lámpara china” en que el conjunto se abre como un acordeón.

¡Ojo!: Asegúrese de alinearlos de modo que todos SE ABRAN de la misma manera—icon los pliegues centrales juntos!





¡Pegue las tapas de cada lado!
¡El interior del primer pliegue de acordeón ocultará todos sus pliegues! ¡Hurra!

Haga 2 “lazos de cinta” cortando 3-5 cintas de un largo de 10” y haciéndoles un nudo en un extremo. Agregue algunas cuentas y asegúrelas con un nudo, o bien use técnicas de álbumes de recortes para decorar la tapa de su libro.

Pegue el lazo de cinta en la esquina de su Libro Acordeón opuesta al pliegue del “lomo” del libro. Repita lo mismo en el otro lado.



Pegue los “pliegues de acordeón” extremo con extremo para crear un efecto de “lámpara china” en que el libro se abre como un acordeón.

Abra cada una de las páginas e introduzca sus fotos, recuerdos, poemas, versículos favoritos. ¡Diviértase!

¡Enséñele a otra persona a hacer su propio Libro Acordeón! ¡Organice una Fiesta de Libro Acordeón! Extiéndalo a un grupo—lo que viene a ser uno al mes—terminando y adornando los pliegues interiores.



MAYO 2015

ESPEJITO, ESPEJITO

POR MAYORA CINDY DICKINSON

Decoraciones

Disponga por todo el salón una variedad de espejos: de mano, de tocador y de pared. Usando tiza para vidrio o marcadores borrables, escriba en los espejos palabras relacionadas con los atributos que reflejan la belleza de Dios: amoroso, generoso, alegre, paciente, bondadoso, confiable, cariñoso, piadoso y dueño de Sí. Alrededor de los espejos ponga cosas asociadas con la belleza—flores, maquillaje, esmalte de uñas, zapatos bonitos, pañuelos de seda, tela fina. Encima de cada mesa, coloque un espejo de tocador con las palabras de 1 Pedro 3:3-4 escritas en él. Alrededor de los espejos ponga los elementos esenciales de un salón de manicura, los cuales se utilizarán en una actividad posterior.

Refrigerio

Sirva brochetas de fruta como manera de destacar el lado saludable de la belleza. Agregue un toque de alegría sirviendo galletas decoradas con colores llamativos. Y dé rienda suelta a la imaginación creando botellas de esmalte de uñas con malvaviscos. Unte los malvaviscos en glaseado de colores vivos para formar el frasco de esmalte de uñas. Qúitele el envoltorio a un “mini-tootsie roll” y presione la punta de éste encima del malvavisco; luego, alárguelo para formar la tapa de la botella.

Ideas del programa

Celebrar la belleza de las creaciones

Provea a las mujeres espejos de mano baratos para que los decoren. Se puede conseguir estos espejos en las tiendas de “Todo a un dólar” (en inglés, “Dollar Store”). Tenga a mano pintura de distintos colores, joyas de fantasía adhesivas y otras joyas para que las usen como materiales de decoración. Una vez que hayan terminado sus hermosas creaciones, entregue a cada una tarjeta con las palabras de 1 Pedro 3:3, 4 impresas en ella. Perfore un agujero en la tarjeta y dele a cada una de las mujeres un pedazo de cinta para que puedan anudar la tarjeta al mango del espejo.

Celebrar la belleza de la risa y la confraternidad

Invite a las mujeres a participar en un juego de “Pictionary de la Belleza.” Prepare una pizarra blanca y provea varios marcadores borrables de diversos colores. Escriba en pedazos de papel palabras relacionados con la belleza y los productos de belleza—lápiz labial, esmalte de uñas, sombra de ojos, laca para el pelo, zapatos de taco alto. Doble los pedazos de papel por la mitad e introdúzcalos en un recipiente. Divida a las mujeres en equipos o jueguen todas juntas como grupo. Túrnense haciendo un dibujo de las palabras que sacaron del recipiente mientras las demás mujeres adivinan lo que está siendo dibujado.

Salón de manicura

Invite a las mujeres a hacerse la manicura unas a otras usando los elementos que ya tienen en sus mesas. A medida que se van pintando las uñas, tenga preguntas de trivia preparadas de antemano para que se las vaya haciendo mientras trabajan. Use pequeños estuches con materiales de manicura, los que se suelen hallar en las tiendas de “Todo a un dólar”, o botellas de esmalte de uñas como premios para las mujeres que contesten correctamente las preguntas de trivia.

Enlaces a páginas de trivia sobre belleza

www.diva-girl-parties-and-stuff.com/beauty-trivia.html

www.refinery29.com/beauty-industry-trivia



Celebrar la belleza interior

La sociedad es tremendamente exigente con las mujeres en todo lo que atañe a la belleza: tamaño, peso, tipo de piel, maquillaje, joyas, ropa y estilo de peinado. Y es cierto que se nos enseña que los hombres sienten atracción por las mujeres bellas. Pero la Palabra de Dios les dice algo más importante a las mujeres acerca de la belleza que lo que les dice la sociedad. En 1 Pedro 3:4 leemos: “Que su belleza sea más bien la incorruptible, la que procede de lo íntimo del corazón y consiste en un espíritu suave y apacible. Ésta sí que tiene mucho valor delante de Dios.” La Palabra de Dios le recuerda a cada mujer que la belleza exterior es pasajera, pero que la belleza interior nacida de un carácter piadoso y una vida llena de espíritu es imperecedera. Dios no nos está diciendo que no haya que preocuparse de mostrar nuestra mejor apariencia exterior posible ante los demás. Más bien, lo que desea es que las mujeres se acuerden del tipo de belleza que no se marchita jamás. Él quiere que nos concentremos en la belleza interior que le da a la mujer un esplendor duradero que cobra cada vez más brillo con el paso de los años. Si se mira en los espejos a través del



salón, o en su propio espejo podrá ver los atributos de la belleza que le importan a Dios.

¿Qué le parecería la idea de no mirarse al espejo en todo un día, una semana, un mes, un año? La mayoría de las mujeres no pueden pasar un día entero sin mirarse al espejo para verse el cabello, el maquillaje o la ropa. Kjerstin Gruys debió luchar como joven adolescente con sus propias inseguridades acerca de su apariencia física. Como estudiante graduada de sociología realizó un experimento en el que se proponía no mirarse su propia imagen en el espejo durante un año entero. Se expresó al respecto en estos términos: “Esta idea de vivir tu vida experimentando el mundo por lo que él es en lugar de reflexionar todos los días sobre cómo una se ve... Es una vida en la que por fin te puedes desprender de ti misma.” Esto la inspiró a iniciar este proyecto en el que se deshacía de todos los espejos de su casa para que así se pudiese enfocar más en todas las otras cosas de su vida. Al cabo de un año de vivir sin espejos, dijo que la experiencia la ayudó a prestarle más atención a la manera en que se siente, y no en cómo se ve, “pues tenemos tanto para ofrecerle al mundo más allá de nuestra apariencia física.”

Lo que nos hace bellas a los ojos de Dios es la belleza interior, que es más importante que la belleza exterior. La belleza interior no se marchita con la edad. A medida que envejecemos, nuestra piel empieza a mostrar arrugas, nuestros cuerpos acumulan grasa y nuestro cabello se vuelve canoso. Pero a los ojos de Dios, la belleza que proviene de un espíritu bondadoso y sereno es una belleza de importancia eterna, la cual no se marchita jamás. Una vez más, miren los espejos dispuestos alrededor del salón y las palabras que están escritas en ellos. ¿Se ven reflejadas estas características en sus vidas? Cuando se miren al espejo para fijarse en su belleza exterior, tómense el tiempo para abordar esos aspectos de su belleza que podrían mejorar. Échele un vistazo a su corazón y decida cuál va a ser el aspecto en que se va a enfocar el día de hoy: ¿el cabello y la piel, o la mujer que lleva adentro?



JUNIO 2015

CONFRATERNIDAD

TERRITORIO OESTE

REFLEJANDO AL HIJO

POR MAYORA NILA FRANKHAUSER

“Entonces los justos brillarán en el reino de su Padre como el sol. El que tenga oídos, que oiga” (Mateo 13:43).

Ideas del programa **iComparte... hasta que la luz se apague!**

Invite a las mujeres a compartir la manera en que han recibido la luz de Dios en sus vidas. La idea es que lo hagan mientras sostienen un fósforo encendido con los dedos de la mano. Pueden hablar sólo mientras el fósforo permanece encendido. Apenas el fósforo se apague o la llama se acerque demasiado a sus dedos, otra persona enciende su propio fósforo y se pone a compartir con el grupo su experiencia personal.

Canción

Entre los testimonios que las mujeres vayan ofreciendo, canten la Canción 185: “Grande gozo hay en mi alma hoy” 387: [“There is Sunshine In My Soul Today”] del Cancionero del Ejército de Salvación.

Juego—Fuentes de luz

Otorgue como premio una linterna a pilas o una vela a la persona que pueda escribir el mayor número de fuentes de luz en tres minutos. Algunas sugerencias: bombillo eléctrico, vela, sol, luna, electricidad, sonrisa, Jesús, luciérnagas, fuego, azufre, fósforos, estrella, relámpago, lava, gas volcánico, láser, explosiones.

Ejercicio bíblico

Invite a las mujeres a participar en un ejercicio bíblico a la antigua buscando los siguientes versículos relacionados con la luz: Salmo 19:8, Isaías 9:2, Proverbios 6:23, Eclesiastés 2:13, Juan 1:9, Hechos 12:7, Romanos 13:12, 1 Corintios 3:13, 1 Timoteo 6:16, Apocalipsis 21:23, Juan 1:4–9, Mateo 4:16, Salmo 18:28, Isaías 42:6, Zacarías 14:7, Mateo 5:14, Lucas 8:16, Juan 3:20–21, Santiago 1:17, 2 Corintios 4:6, 1 Juan 1:5–7, Santiago 1:17. Consulte su concordancia bíblica para disponer de versículos adicionales.

Manualidad del “Atrapa-Hijo”

Esta actividad es buena incluso para los que carecen de artes manuales.

Materiales: Portavelas de vidrio transparente, papel de seda, pegamento blanco, pinceles baratos y velitas votivas.

Instrucciones: Rasgue o corte en pequeños pedazos los papeles de seda de diversos colores. Mezcle el pegamento blanco con un poco de agua en una taza pequeña. Aplique la mezcla de pegamento sobre el portavelas con un pincel y luego aplique los pedazos de papel de seda al azar, en parte sobreponiéndolos unos con otros. Encontrará buenas instrucciones sobre cómo crear un atrapasol para colgar de una ventana en <http://tinyurl.com/lb7d3m>

Irradiar la luz de Dios

Aliente a las mujeres a visitar a una persona que por razones de salud vive encerrada en su casa o a alguien a quien le sentaría bien un poco más de luz en su vida y dígales que le regalen a esa persona el atrapasol que han creado.

La luz del mundo

“Una vez más Jesús se dirigió a la gente, y les 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).

Donde yo vivo en Alaska, la luz solar es importante y a la vez relativa. Hay muy poca luz solar durante el invierno y una cantidad extrema durante el verano. Si vivieran en Barrow, Alaska, no verían la luz del sol durante 82 días del año, desde mayo hasta agosto. Estos extremos producen algunos efectos inusuales. Debido a toda la luz solar que no deja de brillar en el Valle Mat-Su, los agricultores cultivan los repollos más grandes del mundo. Uno llegó a pesar 125,9 libras. ¡Con eso se puede hacer mucha ensalada de repollo!

En el invierno la gente sufre de Desorden Afectivo Estacional, o S.A.D. (Seasonal Affective Disorder) por sus siglas en inglés, una grave ansiedad depresiva que es algo mucho más que la típica sensación de desánimo invernal.

Como manera de remediar este desorden anímico, las personas afectadas se sientan bajo cubos luminosos por un buen rato cada día para recibir un buen baño de luz. A otras personas les resulta sencillamente imposible vivir con normalidad la vida en el norte extremo del planeta.

La luz solar es esencial para la vida. El Hijo (Jesús) es aún más esencial. Sin Él estamos en la oscuridad total. Estamos perdidos, y buscamos a tientas nuestro camino. Pero cuando recibimos a Jesús como nuestro Salvador, es como si alguien encendiera las luces en un cuarto o en una caverna completamente oscura.

En el mundo de hoy vemos la oscuridad del pecado en todas partes. La gente está muy necesitada de la luz del Hijo. Tal como dice ese pequeño coro: “This little light of mine, I’m going to let it shine,” tenemos que hacer brillar nuestra luz. Podemos ser instrumentos de Dios y llevar su luz a este mundo oscuro. Haga brillar la luz del Señor en y a través de usted para los demás.



DESTELLOS DE LIBERTAD

POR CAPITANA SUSAN SPOUSTA



Ideas del programa

Película

Invite a las mujeres a ver la película “Monumental: In Search of America’s National Treasures” (“Monumental: En busca de los Tesoros Nacionales de Estados Unidos”) de Kirk Cameron. Es un documental de 80 minutos que se enfoca en la fe—un monumento a nuestros antepasados. Muestra cómo fue que viajaron los peregrinos a América, por qué lo hicieron, y las esperanzas que abrigaban para las generaciones futuras. Se puede comprar esta película en línea por unos \$15.00.

Cartas de Libertad

Dígale a una de las mujeres que presente al grupo un informe oral sobre la Constitución de Estados Unidos, la Declaración de Independencia, y la Carta de Derechos de EE.UU. El siguiente sitio del Gobierno de EE.UU. contiene valiosa información, incluyendo imágenes de estos documentos, los cuales se pueden descargar: <http://tiny.cc/uvqchx>.

Desarrollen un juego de trivia, como el del programa de TV llamado Jeopardy. Hay varios sitios en Internet que le pueden ayudar a redactar las preguntas: <http://tiny.cc/fxqchx>, <http://tiny.cc/9nqchx>, <http://tiny.cc/dpqchx>.

Paseo en grupo

Localice algunos de los museos y sitios históricos que hay en el área en la que residen. Organice un paseo y visiten estos lugares para averiguar cómo vivían los primeros pobladores en su localidad y qué libertades eran las más importantes para ellos.

Honrar a nuestras fuerzas armadas

Diga a las mujeres que recorten estrellas grandes usando hojas de cartulina roja, blanca y azul. Escriban el nombre de un soldado o de un veterano en cada estrella. Compartan algunos datos acerca de esas personas: dónde fueron enviadas, en qué cuerpo o división de las fuerzas armadas están sirviendo, cuánto tiempo llevan sirviendo y con qué personas están relacionadas, si esto fuese relevante. Oren individualmente por cada uno de estos miembros de nuestras fuerzas armadas. Cuelguen las estrellas o péguenlas en tabloncitos de anuncios en áreas por donde suelen pasar a diario muchas personas.

Libertades

Invite a las mujeres a crear una guirnalda usando un plato de cartón. Recorte el centro del plato y quítelo. Usando cartulina de color rojo, blanco y azul recorte estrellas de 3–4 pulgadas de diámetro. Pegue las estrellas al azar en el borde del plato de cartón. Escriba en las estrellas algunas de las libertades que damos por sentadas. Pueden usar esta guirnalda cuando hagan sus devociones personales, agradeciendo a Dios por esas libertades de las que gozan.

Obsesiones

Reparta a cada una de las mujeres estrellitas de esas que se encienden con un fósforo y brillan y chisporrotean. Dígalas que piensen en algo que les gustaría que Dios les ayudara a superar. Por ejemplo: preocupaciones, comer en exceso, fumar, drogas, alcohol, obsesión con la tecnología (Facebook®, TV, smart phone, iPad®). Invite a las mujeres a encender su estrellita una a la vez y, si se sienten cómodas, a compartir con el grupo aquello de lo que les gustaría que Dios las librara. Acláreles que no es necesario que mencionen nada específico ni que tengan que compartir si no lo desean. Cuando todas las estrellitas estén encendidas, ore por todas las mujeres.

Refrigerio

Hagan un postre patriótico de fácil preparación. Invite a las mujeres a traer algo de color rojo, blanco o azul—fresas, frambuesas, arándanos, malvaviscos, budín de vainilla, bizcocho blanco para pastel y crema batida. Hagan entre todas lo que se conoce con el nombre de “bizcocho borracho” (con fruta y crema) creando una capa diferente con cada ingrediente, coronándolo todo con crema batida y poniendo budín entre cada una de las capas de bizcocho, fruta y malvaviscos.

Derrita chocolate blanco en un sartén. Unte fresas secas hasta la mitad en el chocolate blanco derretido, dejando a la vista una banda roja de las fresas. Luego, recubra la punta de la misma con granitos azucarados de color azul, los que se pueden conseguir en una tienda de materiales e ingredientes de repostería.

Destellos de libertad

¿Cómo podemos mantener vivo el entusiasmo o “brillo” en lo que respecta a las libertades de las que gozamos en Estados Unidos? En lo personal, lo que hago es repasar algunos de los momentos importantes de nuestra historia que tenía olvidados, o trato de averiguar información nueva que me aclare las cosas y me las haga más fáciles de entender.

Hace poco vi una película titulada “Monumental: En busca de los Tesoros Nacionales de Estados Unidos” y narrada por Kirk Cameron. Trata del viaje que emprendieron los peregrinos hacia América. Era de particular interés para mí porque soy descendiente de Priscilla y John Alden, peregrinos que vinieron para iniciar una nueva vida en una tierra que todavía no había sido poblada por los europeos. ¿Qué los motivó a emprender semejante aventura? Una de las libertades que ellos tanto apreciaban era la libertad de adorar a Dios de la manera que quisieran. El rey de Inglaterra les estaba diciendo a los ciudadanos ingleses la manera en que podían adorar. Los peregrinos sabían lo importante que era adorar a Dios y les pareció que valía la pena arriesgar sus vidas para que sus hijos y las generaciones futuras pudiesen gozar de esa libertad.

Hacia fines del siglo XIX, se erigió un monumento llamado “Fe” para honrar a nuestros antepasados que debieron enfrentar tantas adversidades cuando llegaron a América. La historia cuenta que los peregrinos deseaban que asuntos como la moral, la ley, la educación y la justicia fuesen manejados bajo la ley de Dios. Trajeron consigo a América una Biblia de Ginebra, una de las primeras que se imprimió. ¿Es la libertad de adorar a Dios como queramos, importante para nosotros hoy en día?

Autonomía e independencia son otras palabras que expresan el concepto de libertad. Lo opuesto de la libertad es el cautiverio—estar en cadenas o bajo el poder de otros. ¿Qué piensa usted acerca de la libertad espiritual? Todos creemos en algo; incluso si decimos que no creemos en nada, eso ya es algo. ¿Qué cree usted acerca de Jesús? Algunos creen que Él era un profeta, mientras otros creen que fue el Mesías, el Hijo de Dios. Sólo “... si el Hijo los libera, serán ustedes verdaderamente libres” (Juan 8: 36). Gracias a que Jesús murió en la cruz, nosotros podemos ser libres—libres de las cosas que nos reprimen o nos encadenan—preocupaciones, comer demasiado, fumar, drogas, alcohol, o la obsesión con la tecnología (Facebook®, TV, smart phone, iPad®). ¿Es Jesús su Señor y Salvador o acaso sus obsesiones han terminado por expulsar a Jesús de su vida?

Cuando confiamos en Él, podemos experimentar lo que es la libertad espiritual. “Donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad” (2 Cor. 3:17). Si usted ya ha aceptado a Jesús como su Señor y Salvador, celebre su libertad para adorar a Dios abiertamente y sin miedo.

Si bien todas las libertades son importantes, la libertad de religión fue tan importante para los primeros pobladores que estuvieron dispuestos a arriesgar sus vidas y la de sus familias. Nuestra libertad espiritual le costó al Señor su vida. De modo que no esconda su libertad religiosa con un cajón. Más bien “... hagan brillar su luz delante de todos, para que ellos puedan ver las buenas obras de ustedes y alaben al Padre que está en el cielo” (Mateo 5:16).



AGOSTO 2015

Brillar, vibrar y gritar

POR MAYORA SABRINA TURNEY

Visita al Mercado de Granjeros Locales

¡Salió el sol! ¡Cambiamos los zapatos por los guaraches! Ya nos hemos puesto el protector solar, y las mujeres de los Ministerios Femeninos están listas para una aventura de verano en el Mercado de Granjeros de su localidad. Sin embargo, no es conveniente iniciar una aventura sin tener claros de antemano algunos conceptos que les pueden resultar útiles. Así que para brillar, vibrar y gritar pase revista a las siguientes sugerencias:

Uno: Vaya temprano para conseguir los mejores productos; o bien, vaya tarde para conseguir las mayores rebajas.

Dos: Traiga billetes de menor valor que los de 20 dólares que se suele sacar de los dispensadores de dinero (los ATMs)... de esta manera le hará más fácil el trabajo a los vendedores.

Tres: Traiga sus propias bolsas para las compras—recicle, vuelva a usar.

Cuatro: Sea espontánea. Atrévase a probar frutas o miel hecha en su localidad.

Cinco: Sea consciente de que los productos lácteos y agrícolas no son procesados, así que esté lista para ver algo de mugre.

Seis: Pruebe nuevas frutas o vegetales. Pregunte cómo se preparan o cocinan.

Siete: Regatee pero sea amable. Los vendedores están tratando de ganarse la vida.

Ocho: Traiga una hielera con hielo para aquellos productos que es necesario mantener refrigerados.

Pónganse de acuerdo para reunirse en el vehículo a cierta hora y usen el sistema de grupos de apoyo mutuo. Antes de partir de vuelta a casa, compartan las cosas que compraron para que nadie se pierda una buena ganga.

Traer el Mercado de Granjeros Locales al Cuerpo

He aquí otras maneras de brillar, vibrar y gritar en el Cuerpo sin el ajetreo de organizar una salida o un paseo en grupo. Compre una variedad de vegetales y frutas en el Mercado de Granjeros Locales o en un puesto del vecindario e invite a las mujeres a probarlos.

Cocinar algo nuevo

Diga a las cocineras del grupo que usen ingredientes diferentes para hacer una receta que ya conocen, o bien que hagan una receta que suelen cocinar pero esta vez de una manera diferente; y pídale que traigan a la reunión los resultados de sus experimentos para que el resto de las mujeres puedan aprender nuevas recetas y experimentar algo nuevo.

Libros de cocina

Diga a las mujeres que traigan sus libros de cocina favoritos y que compartan con el grupo por qué les gustan. También podrían traer una copia de una receta conocida sólo por ellas y que suelen preparar para su familia.

¡A trabajar la tierra!

Invite a las mujeres a plantar calabazas pequeñas en el Cuerpo o en sus propios jardines o huertos. Pueden fijar agosto como mes de inicio, pero tendrán que empezar bajo techo pues las calabazas son sensibles a la temperatura. Sería ideal que las mujeres compartieran periódicamente en futuras reuniones con el grupo cómo van creciendo sus calabazas.

Hortelano de primera

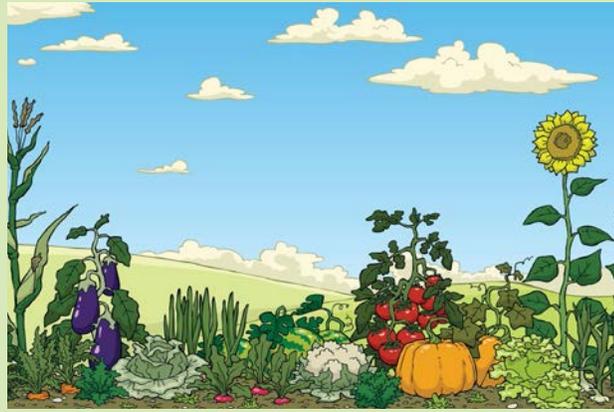
Contacte a un grupo de horticultores o al administrador de un vivero de su localidad. Pregunte si alguien estaría dispuesto a compartir ideas sobre las mejores frutas y vegetales que se pueden cultivar en su área.

Uno de los grandes himnos antiguos que podría resultar apropiado cantar es "A solas al huerto yo voy," el 971, "I Come to the Garden Alone", del Cancionero del Ejército de Salvación.

CONFRA-TER-NI-DAD

TERRIT-ORIO OESTE





La temporada de verano

Se dice que durante la temporada veraniega la vida no es tan acelerada; sin embargo, este no siempre es el caso. Lo más probable es que no sea más lenta, sino diferente. Esto de “diferente” no es nada malo. Es una oportunidad de mirar las cosas desde un nuevo ángulo o perspectiva.

En el libro de Números, Moisés imparte las instrucciones del Señor a la nación de Israel. En el capítulo seis se nos habla de algo diferente. Se habla acerca de la vida especial de un nazareo, la cual exigía la entrega total al Señor y a su llamado durante un período específico de tiempo. Concluye con la bendición aarónica, que se diferencia de las otras. Dios quiere darse a conocer a Sí Mismo a su pueblo de una manera muy íntima y favorable. En Números 6:24–26 leemos: “El Señor te bendiga y te guarde; el Señor te mire con agrado y te extienda su amor; el Señor te muestre su favor y te conceda la paz.”

Solemos imaginar a Dios como alguien serio y lejano. La bendición aarónica lo invita a Él a acercarse a nosotros. Es muy personal. Dios desea tener esta relación íntima con cada una de nosotras. Él no sólo está interesado en religión sino en conectarse con cada una de nosotras personalmente como Señor, Padre, Salvador y Creador. Levante la cara hacia arriba y deje que la mirada del Señor la ilumine. No se aparte. Él quiere vernos y llenarnos de su Espíritu, para que así Él nos pueda usar para que llevemos su mensaje a otras personas.

Quizás visitar el Mercado de Granjeros Locales o probar una fruta o vegetal nuevo fue algo diferente y emocionante para usted. Si estuvo dispuesta a hacerlo, ¿por qué no abrirse también a Dios y constatar la diferencia que Él quiere hacer en su vida? ¿Hay algo diferente que Él le ha estado pidiendo que haga y respecto de lo cual Él sigue esperando que usted le sea obediente? Acoja este verano la Palabra de Dios y deje que su rostro le ilumine.

Deje que nuestro maravilloso Señor tenga un impacto en su vida ahora mismo.

SEPTIEMBRE 2015

LEVÁNTATE Y RESPLANDECE

POR TENIENTE ÁNGELA MORROW

Ideas del programa Fiesta de pijamas

Diga a las mujeres que traigan a la reunión sus pijamas o pantuflas favoritas e invíteles a ponérselas. Muchas de nosotras crecimos en la compañía de un animal de peluche que llevábamos a la cama cada noche, o bien teníamos uno que era nuestro favorito y que nos lo dieron como regalo. Pida a las mujeres que compartan un recuerdo especial acerca de su animal de peluche favorito. Si todavía lo tienen, pídale que lo traigan a la reunión.

¿Qué tiene en mente?

Reparta a cada una de las mujeres una libreta y un bolígrafo. Dígalas que hagan una lista de todas las “Cosas que debo hacer”, y que ellas suelen tener siempre en mente. A veces resulta útil tener una libreta y un bolígrafo a la mano para que podamos escribir las cosas que tenemos que hacer, pues pensar en estas cosas a menudo nos impide conciliar el sueño.

Cuando se tiene dificultades para conciliar el sueño, un buen versículo bíblico para recordar es el Salmo 55:22, “Encomienda al Señor tus afanes, y él te sostendrá; no permitirá que el justo caiga y quede abatido para siempre.” Aliente a las mujeres a depender continuamente del Señor en todas las cosas; incluso cuando se trata de eliminar las cosas de su lista de “Cosas que debo hacer”.

Juegos

Diga a las mujeres que escriban los nombres de alimentos que empiezan con cada letra del alfabeto. O bien, dígalas que hagan una lista de los nombres de cereales en los que puedan pensar en tres minutos. La persona que haya escrito el mayor número de elementos gana el juego y recibe un premio.

Sugerencias de canciones

“Shine, Jesus, Shine,” Hallelujah Choruses (HC8-19)

“La luz llegó” [“The Light Has Come”], Coros Aleluya (HC1-10)

“The Candle of the Lord,” Hallelujah Choruses (HC2-T16)

“Be Still, For the Presence of the Lord,” (Second verse) Hallelujah Choruses (HC3-T19)

Preguntas sobre el desayuno

Con la ayuda de la Internet, redacte preguntas sobre lo



que se necesita para disfrutar de un desayuno saludable. Las siguientes son algunas preguntas de muestra:

1. ¿Cuántos estadounidenses pasan por alto el desayuno? 25 por ciento, 40 por ciento, o 10 por ciento. **10 por ciento.**
2. ¿Qué cuatro tipos de alimentos se debe incluir en un desayuno saludable? **Proteína, frutas, vegetales, granos de cereal, calcio.**
3. ¿Cuáles son algunas buenas fuentes de proteína que se puede comer al desayuno? **Huevos, tocino, jamón, salchicha, queso, yogurt, mantequilla de maní, nueces y semillas.**
4. Verdadero o falso: una buena manera de perder peso es saltarse el desayuno. **Falso. Un buen desayuno, en especial uno que contiene proteínas, le ayuda a tener la sensación de lleno, la cual le quita el deseo de comer entre comidas alimentos altos en calorías.**
5. Verdadero o falso: La crema de avena es un alimento recomendable para el desayuno pues le ayuda a bajar de peso. **Verdadero. Está cargado de fibra y le ayuda a sentirse llena por más tiempo. La ingesta de carbohidratos de lenta absorción, como la avena, no eleva los niveles de glucosa en la sangre tanto como la ingesta de carbohidratos refinados, como las tostadas de pan blanco.**

Refrigerio

Diga a las mujeres que traigan un alimento que puedan agregarle a una tortilla de huevos—queso, pimientos, cebollines, espinaca, tomates y champiñones; o bien, haga que el grupo de Ministerios Femeninos adquiera estos alimentos. Prepare todo al estilo de un buffet de restorán de modo que las mujeres puedan elegir lo que deseen que lleve adentro su omelette. Designe un par de chefs para que cocinen las tortillas de huevos. Una alternativa sería servir alimentos de desayuno que sean fáciles de preparar, como pastelería, cereales, fruta y bollos de canela. Café, té y jugo completarían la comida.

La comida más importante del día

Estudios han mostrado que el desayuno es la comida más importante del día. Echa a andar nuestro metabolismo, aumenta nuestro nivel de energía y además tiene numerosos beneficios para nuestra salud. Si bien es importante iniciar el día con un buen desayuno, también podemos sentirnos alentados y llenos de energía si comenzamos el día leyendo un pasaje de la Palabra de Dios. Nos puede despertar y darnos lo que necesitamos para empezar el día en buen pie. Si es el desayuno, una ducha, o una buena taza caliente de café lo que le ayuda a despertarse bien por la mañana, también es beneficioso dedicar un momento a abrir la Palabra de Dios, aunque sea por sólo unos pocos minutos, al comienzo de cada día.

A veces no resulta nada fácil despertarse por la mañana, especialmente cuando no hemos dormido bien durante la noche. Por ello resulta alentador saber que la fidelidad de Dios está en cada nuevo amanecer y que cada mañana nos podemos levantar y resplandecer gracias a esa verdad. En Isaías 60:1 leemos, “¡Levántate y resplandece, que tu luz ha llegado! ¡La gloria del Señor brilla sobre ti!” Jesús es la luz del mundo y Él vino para que nosotros no tengamos que seguir viviendo en la oscuridad. Cuando él vive dentro de nosotros, podemos levantarnos y resplandecer cada día, pues la Gloria del Señor se manifiesta en nuestras vidas. Y nuestro deseo debe ser siempre que los demás puedan ver en nosotros la luz de Cristo.

Así como un desayuno saludable es esencial para empezar el día, una buena porción de la Palabra de Dios nos ayuda a lo largo del día a hacer que el amor de Cristo resplandezca en todo lo que hacemos.





MOUNTAIN OF DESPAIR,
MOUNTAIN OF HOPE