

REVISTA

ADVENTISTA

Abril 2017

ra.editorialaces.com

HUMUS DE PALTA
SALUD Y SABOR

INTERNET Y LOS NIÑOS
CON EL ESPECIALISTA

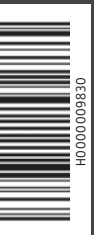
ENTRENAR NUESTRO OLFATO
COMO JESÚS



DEPRESIÓN

CÓMO SUPERAR EL MAL DEL SIGLO

INFORME ESPECIAL: LISTOS PARA ENFRENTAR EL FANTASMA DEL SUICIDIO



H000009830



Aprender a salir del pozo

Todavía lo recuerdo como si hubiera sido ayer. Cada vez que pasaba por enfrente de su habitación, estaba allí, recostado sobre su cama, con la mirada perdida en el cielorraso. Si por esas casualidades se me ocurría entrar, ni siquiera me dirigía una mirada, y ni hablar de algunas palabras. Fueron meses (no recuerdo el período exacto) en que ni siquiera se levantaba para comer. Lo único que lo sacaba de su ensimismamiento era escuchar algo de música clásica.

A mi corta edad, vivía en mi mundo, y ese episodio pasó rápidamente. Años después, me enteraría de que mi padre pasó en esos momentos por un período de depresión profunda. No volvió a repetir esos síntomas y el episodio quedó olvidado. Entonces, sé de qué hablamos cuando hablamos de depresión, aunque haya sido desde la perspectiva de un hijo y no lo haya vivido con la conciencia de un adulto.

La depresión es uno de los males de este siglo. Esta afección es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, traumatismos psicológicos) tienen más probabilidades

de sufrir depresión. A su vez, la depresión puede generar más estrés y disfunción, y empeorar la situación vital de la persona afectada y, por consiguiente, la propia depresión.

Y, dado que vivimos en un mundo que nos

golpea por todos lados, generando crisis familiares, laborales, afectivas y sociales, nadie está exento de caer en esta enfermedad. Cuando nos encontramos bajo estas circunstancias, o ya estamos experimentado la depresión en alguna de sus etapas, es bueno tener en mente un par de cosas.

En primer lugar, debemos recordar que Dios quiere lo mejor para nosotros. Él quiere nuestra felicidad. Él tiene hermosos planes para nuestra vida: "Yo sé los planes que tengo para ustedes, planes

para su bienestar y no para su mal, a fin de darles un futuro lleno de esperanza. Yo, el Señor, lo afirmo" (Jer. 29:11, DHH). Sí, Dios quiere sacarnos de la "fosa de la muerte" (Sal. 40:2, NTV), del lodo cenagoso que nos mantiene en la angustiante condición depresiva, para colocar nuestros pies sobre Cristo, que es la Roca de nuestro bienestar. Finalmente, tras sacarnos de la depresión, él quiere poner en nuestros labios un cántico nuevo de alabanza a él como nuestro Dios.

En segundo lugar, necesitamos recordar

que la depresión es una enfermedad y, como tal, necesitamos buscar la ayuda de los especialistas. No tiene nada de malo hacernos atender por un psicoterapeuta idóneo. Estar deprimido no es sinónimo de estar en pecado, o de estar alejado de Dios. No significa necesariamente que estemos enfermos espiritualmente. Como iglesia, debemos romper con los prejuicios hacia esta dolencia y convertirnos en comunidades terapéuticas que faciliten la recuperación. Y el primer paso es abandonar el mito de que quien padece depresión tiene un problema espiritual.

Tan importante como buscar ayuda profesional es buscarla en profesionales que compartan nuestra cosmovisión cristiana y respeten nuestras creencias bíblicas. En este sentido, es de destacar la iniciativa de la Asociación Psicológica Cristiana Internacional, una red de profesionales del bienestar mental que brinda atención profesional, grupos terapéuticos, cursos y talleres de desarrollo personal. Esta asociación cuenta con un equipo de profesionales cristianos e idóneos en el manejo de técnicas terapéuticas modernas y especializados en diversos tipos de trastornos. Este equipo está formado por psicólogos, psiquiatras, psicopedagogos, médicos clínicos, terapeutas ocupacionales, psicólogos sociales, etc. Incluso tienen atención psicológica a distancia. Puede conocer más acerca de ellos en: <http://www.apcin.org>

Así, con la ayuda del poder divino más la atención especializada de terapeutas cristianos, en sociedad también con una comunidad eclesial que busca salvar y sanar, juntos podemos alejarnos de la depresión para vivir una vida vibrante en Cristo Jesús.^{RA}

MARCOS BLANCO: Pastor, Magíster en Teología y director de la Revista Adventista.

“DEBEMOS ROMPER LOS PREJUICIOS HACIA LA DEPRESIÓN Y CONVERTIRNOS EN UNA COMUNIDAD TERAPÉUTICA QUE FACILITE LA REHABILITACIÓN”.



► **1 IMAGEN, 1.000 PALABRAS** | Pablo Ale | pablo.ale@aces.com.ar

En las tierras de Policarpo

Ese atardecer en la costanera fue increíble. Ese paseo que corre paralelo a la orilla del Mar Egeo es precioso. Las palmeras, las fuentes, los juegos para niños, gente andando en *rollers* o corriendo y, como casi omnipresente en ese extenso camino, la famosa Torre del Reloj (diseñada por Raymond Charles Péro y construida por Raymond Charles Péro y construida en 1901), que es el ícono de la ciudad.

Izmir es una ciudad pujantemente bella, rebotante de cultura e intensamente comercial. Altísimos edificios y grúas para la construcción invaden el paisaje. Es que se trata del segundo mayor puerto de Turquía, detrás de Estambul, y es la tercera ciudad más importante del país (luego de Estambul y de Ankara, la capital).

La también llamada “Perla del Egeo” es, nada más ni nada menos, la Esmirna bíblica. En Apocalipsis 2:8 al 11, se encuentra registrado el mensaje a los cristianos de

este lugar. Lo que más llama la atención es que los destinatarios de estas líneas no reciben, a diferencia de las otras iglesias, ni amonestaciones ni reprensiones. Al contrario. Se trata de fieles consagrados, leales, auténticamente cristianos y dispuestos a dar su vida por lo que creen.

Este período de Esmirna corresponde a la iglesia cristiana entre los años 100 y 313 d.C., tiempos peligrosos y arriesgados para ser seguidor de Cristo, tiempos de persecuciones y de martirios. Tal vez el más ilustre de los cristianos perseguidos en ese lugar haya sido Policarpo, discípulo de Juan y más tarde obispo de Esmirna. Fue quemado vivo cerca del 155 d.C. en el estadio, o gran teatro.

Por eso, el mensaje a Esmirna es alentador y emotivo. En primer lugar, quien les habla no es cualquier persona: es Jesús, es el primero y el último. Y no pasó por cualquier experiencia: él estuvo muerto

y vivió. Ahora la muerte (nuestro mayor problema) es un enemigo derrotado.

Así como Dios conocía las obras y la tribulación de Esmirna, él también conoce nuestras tristezas y ansiedades. Y, como a ellos, él nos deja este enunciado especial: “No temas en nada lo que vas a padecer. He aquí, el diablo echará a algunos de vosotros en la cárcel, para que seáis probados, y tendréis tribulación por diez días. Sé fiel hasta la muerte, y yo te daré la corona de la vida” (Apoc. 2:10).

La mirra, la especie aromática que da origen al nombre de la ciudad, tiene un aroma amargo. Sí, la vida está llena de mirras, pero las promesas de Dios nos confortan en medio de la aflicción.

“Los sufrimientos y las pruebas nos acercan a Jesús. El horno encendido consume la escoria y hace brillar el oro” (Elena de White, *Testimonios para la iglesia*, t. 1, p. 82).^{RA}

Crédito de foto: Muratart / Shutterstock

EN LA PÁGINA... 98



Libertad financiera

Guillermo y Carlos Biaggi

El "suelcito" para cada niño era de una suma equivalente a los recursos que, de todos modos, emplearíamos como familia para las ofrendas semanales, más los gastos...



Historias con ángeles

Joe L. Wheeler

La historia de las autoras Daisy y Martha Duffie sobre el médico misionero David Duffie narra la experiencia angustiosa de su lucha con la temida...



Rescatados: 1 y 2 Pedro

Robert K. McIver

Pero que Pedro diga que el Espíritu de Cristo inspiró a los profetas antiguos es importante...

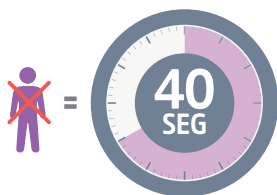
Recomendado: *Libertad financiera*

Quieres o no, eres un administrador. Diariamente tomas decisiones en relación con la administración de tus recursos financieros. ¿Existen principios bíblicos que nos puedan dar libertad financiera? En este libro, los autores destacan la importancia de la fidelidad en los diezmos y las ofrendas; contar con un presupuesto; usar sabiamente el crédito y disfrutar de las bendiciones del ahorro; hacer previsión para la educación de los hijos, la compra de la casa y la jubilación; y asegurar el capital y la salud.

EN NÚMEROS

EL SUICIDIO EN EL MUNDO

El grupo de mayor incidencia de casos es el de los jóvenes de entre 15 y 29 años. Sin embargo, en proporción, en casi todas las regiones del mundo las tasas de suicidio son mayores entre los ancianos mayores de 70 años de ambos sexos.



Cada año hay más de 800 mil muertes por suicidio, una cada 40 segundos.



En los países más ricos, la cantidad de hombres que mueren por suicidio es el triple en comparación con las mujeres (una proporción de 3,5 hombres por cada mujer).



En los países de escasos y medianos recursos, esta proporción es menor (1,6 hombres por cada mujer).

Fuente: Organización Mundial de la Salud, "Prevención del suicidio: Un imperativo global" (2014).

PROMESAS BÍBLICAS



"MAS TÚ, JEHOVÁ, ERES ESCUDO ALREDEDOR DE MÍ; MI GLORIA, Y EL QUE LEVANTA MI CABEZA" (SAL. 3:3).



Principios

“S eñor, ¡ayúdame a salvar uno más!” Con esta oración, el soldado adventista Desmond Doss obtuvo las fuerzas para rescatar a 75 compañeros heridos en el campo de batalla, en Okinawa, Japón, durante la Segunda Guerra Mundial. Sin portar armas, los rescató del frente de batalla, llegó a ser un héroe de guerra y recibió la condecoración militar más importante de los Estados Unidos. Fue el mismo Harry Truman, presidente de la Nación, quien le entregó la Medalla de Honor del Congreso.

Conocí personalmente a Desmond Doss en 2004, poco menos de dos años antes de su muerte, y fue impresionante observar que, a pesar de todos estos honores, él se mantenía humilde y exaltaba la intervención de Dios, quien estuvo por detrás de toda su historia.

Pero, con el reciente estreno de la película “Hasta el último hombre” (“Hacksaw Ridge”), la historia de Doss llegó a tener un alcance mundial. La película fue producida por el famoso actor y director Mel Gibson, y cuenta la historia de este héroe, que ya de niño fue impresionado por la Ley de Dios, que estaba ilustrada en un cuadro que había comprado su padre. El sexto Mandamiento, “No matarás”, llamó su atención, por la ilustración de Caín cuando mató a Abel. Más tarde, decidió ir a la guerra en defensa de su país, pero sin portar armas. Siendo reclutado como objetor de conciencia, tras muchos desafíos personales, terminó siendo aceptado como paramédico en una compañía de fusileros. Decidió defender a su país salvando vidas, y sin matar soldados enemigos.

La prensa ha destacado mucho su convicción, fidelidad, valentía, observancia del sábado, y el hecho de que Doss era adventista del séptimo día. La película fue nominada a

los Óscar, el mayor premio del cine mundial, además de haber recibido una prolongada ovación en ocasión de su estreno.

No podemos mostrarnos indiferentes ante esta situación, como si fuese tan solo otra película más. Es una oportunidad especial para testificar de nuestra fe y exaltar los valores bíblicos, mostrando cómo la fidelidad a Dios y a su Palabra puede resultar una bendición para la sociedad.

Los productores pudieron haber tenido las intenciones más diversas y cuestionables para hacer esta película, pero nosotros tenemos que transformarla en una oportunidad. Según su único hijo, Desmond Doss Jr., a lo largo de muchos años, diferentes productores habían querido llevar la historia de su padre a la pantalla grande, pero nunca lo habían logrado. Ante esto, surgen las siguientes preguntas: ¿Por qué la produjeron recién ahora, en un momento tan especial de la historia? ¿Por qué tanto énfasis en los principios de los adventistas del séptimo día? ¿Por qué surge esta oportunidad, ante un público que pocas veces logramos alcanzar?

Como iglesia, aprovechamos este momento para destacar nuestra identidad, nuestro mensaje y los valores bíblicos que motivaron a Desmond Doss y que sostenemos hasta el día de hoy. Lanzamos una página web

con más detalles y materiales sobre Doss (desmonddoss.editorialaces.com), y tuvimos una actividad intensa en las redes sociales, donde hay un gran público interesado en este asunto. En muchos lugares, nuestros jóvenes fueron a las puertas de los cines y otras salas de proyección para entregar literatura sobre

Doss y el libro misionero del año, y para orar y testificar de su fe en aquellos mismos principios.

A pesar de la euforia en torno a las posibilidades que permitió esta película, la fuerza de su historia y el uso de los libros e Internet, mi preocupación llega un poco más lejos: ¿Estamos repitiendo la misma fidelidad en nuestros días? Vivimos en otros tiempos y en otro contexto, pero ¿continuamos siendo fieles a toda prueba? Aunque los medios no nos reconozcan, ¿seríamos condecorados por Dios? ¿Estamos

dispuestos a permanecer fieles al sábado, “la gran piedra de toque de la lealtad” (Elena de White, *Eventos finales*, p. 229), ante pruebas más intensas en el trabajo, los estudios, la familia, o incluso con hermanos en la fe que prefieran la aceptación terrenal en vez de la aprobación del Cielo?

Mientras muchos están aficionados al “séptimo arte”, vamos a aprovechar para testificar. No olvidemos que la historia de Doss puede impresionar, pero lo que realmente impactará al mundo es la vida de héroes modernos, fuera de las pantallas. El ejemplo de hombres y mujeres fieles a los principios bíblicos siempre hablará más alto y tendrá la bendición de Dios. ^{RA}

ERTON KÖHLER: Pastor adventista y presidente de la División Sudamericana.

“
¿ESTAMOS
DISPUESTOS A
PERMANECER
FIELES AL
SÁBADO, ‘LA
GRAN PIEDRA
DE TOQUE DE LA
LEALTAD’...?”

CON EL ESPECIALISTA



INTERNET Y LOS NIÑOS

RESPONDE: **NICOLÁS GIQUEAUX**, LICENCIADO EN SISTEMAS, DIRECTOR DE TI DEL PORTAL EDUCATIVO DE LA ACES.

¿ES PELIGROSO INTERNET PARA LOS NIÑOS?

El ciberespacio es inseguro para los niños; no es un ambiente en el que puedan desarrollar sus actividades sin la supervisión de los adultos, así como ningún padre o madre debería perder de vista a su pequeño mientras juega en cualquier espacio público. La privacidad en Internet es una problemática compleja y muy vigente.

Las estadísticas de maltrato y abuso psicológico y hasta físico en espacios virtuales son alarmantes. Si los adultos no toman las medidas preventivas adecuadas a fin de anticipar situaciones perjudiciales de *ciberbullying* –considerado actualmente como la mayor causa de depresión de adolescentes–, *cibergrooming*, robo de identidad, etc., sin duda que Internet puede ser peligroso para sus hijos. Si el peligro en el ciberespacio ya es real para los adultos, con más razón lo será para los niños.

2-¿QUÉ PODEMOS HACER?

Compartimos algunas sugerencias, y dejamos a criterio de los padres el ponerlas en práctica, según su contexto y la edad del niño.

Existen sitios web de organizaciones sin fines de lucro que se ocupan de la seguridad y la privacidad en Internet, como, por ejemplo:

<https://www.argentinacibersegura.org>.

Así, la familia cumple un rol fundamental. Dialogar acerca de los peligros de Internet; ubicar la computadora dentro del hogar en un lugar público, como la sala de estar o un escritorio; supervisar las “amistades” que hacen sus hijos en las redes sociales y qué clase de contenidos están publicando, son acciones clave.

Además, establecer reglas y horarios de uso, nunca “conversar” con desconocidos o darles información personal, usar contraseñas fuertes, no descargar archivos de origen dudoso o ilegal, no conectarse a redes inalámbricas que no sean de confianza, proteger los dispositivos móviles y usar herramientas técnicas de monitoreo, implementar el control parental que ofrecen muchas tecnologías (Smart TV, Windows, Google, Apple, etc.).

Si los niños han sufrido episodios de inseguridad mediante Internet, sus padres deben brindarles contención y apoyo, buscar asesoría psicológica y tecnológica profesional, y efectuar las denuncias ante las autoridades.^{RA}

ÁNGELES DE ESPERANZA

“VOY A EVANGELIZAR AL PERÚ”

A bordé el avión como de costumbre. Estaba concentrado en encontrar el número de mi asiento, que estaba del lado de la ventanilla. Cuando llegué a mi fila, había una joven sentada al lado de mi asiento. Con una sonrisa, le pedí permiso para entrar. Rápidamente me di cuenta de que esta joven era diferente. Tenía una identificación de misionera de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Inmediatamente me saludó y me dijo: “Soy misionera, y voy a evangelizar al Perú”. La felicité, y nuestra conversación comenzó a discurrir sobre asuntos teológicos mientras el viaje comenzaba.

Confieso que esta jovencita, de tan solo 19 años, me hizo pensar con su frase, porque como iglesia también enviamos misioneros a otros lugares. Pensé en miles de jóvenes del proyecto *Un año en misión*, o en los Calebs. También, pensé en que tenemos instituciones comprometidas y orientadas a predicar el evangelio. Y, todavía más, tenemos medios de comunicación poderosos, editoras, radios y televisión que potencian la predicación.

Creo que la culminación de la obra de predicación del evangelio solamente puede ser consumada cuando todos unamos nuestros esfuerzos personales, institucionales y corporativos. Pienso en cuántas personas jamás abrirían la puerta a un misionero, o nunca podrán llegar a una institución educativa o de salud cristiana, pero probablemente puedan escuchar el mensaje de Cristo a través de un libro, un programa de radio o de nuestro canal de televisión.

En esta sección, meses atrás comenté sobre un gran milagro sucedido en el Perú referido a la predicación del evangelio y la expansión de la TV Nuevo Tiempo a fines de 2016. Gracias al esfuerzo conjunto de nuestro equipo de Nuevo Tiempo Perú y las Uniones del Norte y del Sur de ese país, se llegó a un acuerdo histórico con la empresa Claro TV. Esto posibilita que lleguemos a todo el Perú con la TV Nuevo Tiempo. Esta es una gran victoria, porque alcanzaremos lugares a los cuales antes no llegábamos con nuestra señal, ni con el evangelio.

Elena de White nos desafía, en el libro *Eventos de los últimos días*, página 16: “Alcen la voz los centinelas ahora, y den el mensaje que es verdad presente para este tiempo. Mostremos a la gente dónde estamos en la historia profética”.

Como cuerpo de Cristo, estamos unidos. Líderes y hermanos, misioneros e instituciones, proyectos locales, regionales, nacionales y continentales; todos, estamos juntos. Y los medios de comunicación llegan para fortalecer y amplificar el último y fuerte pregón. Estamos juntos para evangelizar no solo el Perú, sino también América y el mundo.^{RA}

Si quieres ver más historias, entra en nuestro sitio www.nuevotiempo.org/angelesdeesperanza

JORGE RAMPOGNA: Pastor, y director asociado de la Red Nuevo Tiempo
| jorge.rampogna@nuevotiempo.org | @jorgerampogna



Misioneros en el Uruguay

Entre los primeros predicadores que llevaron el mensaje adventista al Uruguay, figuran el colportor Albert B. Stauffer (1892), el pastor Frank H. Westphal (1895), la instructora bíblica Lucy Post (1895) y el misionero europeo Jean Vuilleumier (1897). Aunque el relato de estos inicios es interesante, en este artículo y en el de mayo nos referiremos al aporte de dos dirigentes talentosos y esforzados que dejaron su marca en el adventismo uruguayo.

La información que tenemos da cuenta de la nómina de los primeros presidentes de la Misión Uruguaya hasta la década de los años '40: John McCarthy (1906-1907); John V. Maas (1908-1910); Franklyn L. Perry (1911-1915); José W. Westphal (1916-1919); August R. Sherman (1920-1922); Carlos E. Krieghoff (1923-1930); Ner Soto (1931-1934); y Pedro M. Brouchy (1935-1941). En esta ocasión, nos ocuparemos del los pastores Sherman y Brouchy.

Algunos curiosos datos del pastor August R. Sherman (1885-1958) se registraron en el obituario publicado por la *Revista Adventista* de julio de 1959: "Nació en Rusia el 6 de mayo de 1885, y falleció en Lansing, Michigan, EE.UU., el 14 de diciembre de 1958. Se convirtió en unas reuniones evangélicas y, con el profundo deseo de dar a conocer a otros esa misma verdad, estudió en uno de nuestros colegios para misioneros, en el que se graduó en 1912. En 1911 contrajo enlace con Opha Luttrell. Poco después vinieron a trabajar a Sudamérica, donde pasaron 18 años sin gozar de vacaciones. Pasaron seis años en la Argentina, diez en el Uruguay y dos en Chile. Regresó con su familia a los EE.UU. en 1931, donde permaneció hasta 1939, con el propósito de educar a sus hijos. En 1939 aceptó un llamado a trabajar en la Misión Venezolana y en la República Dominicana, donde quedó hasta que su salud quebrantada lo obligó a regresar a los EE.UU. en 1948". Sherman fue también pastor en la región litoral del Uruguay.

Por su parte, el Pr. Pedro M. Brouchy (1893-1969) fue el segundo hijo de Eugenio H.

Brouchy y Esperanza Tamís, comerciantes de la ciudad de Posadas, Misiones, República Argentina. Un tío de Pedro, llamado Manuel J. Brouchy, aceptó el metodismo y compartió su fe con sus familiares. La familia de Eugenio y Esperanza Brouchy se había trasladado a la ciudad de Encarnación, República del Paraguay, cuando Pedro comenzó a leer la Biblia. Un día, Manuel Brouchy llegó desde Posadas, Misiones, con nuevas enseñanzas que él había aprendido de un misionero chileno llamado Federico Bizama, y de los pastores adventistas Robert H. Habenicht y Juan McCarthy. Como resultado, se creó en casa de los Brouchy una Escuela Sabática, probablemente, la primera del Paraguay. A fines de 1903 se organizó allí una pequeña iglesia de catorce miembros.

Junto con sus padres y un hermano, Pedro Brouchy, de nueve años, fue bautizado por Juan McCarthy. En 1909, Pedro tomó contacto con los pastores Luis F. Ernst, Nelson Z. Town, Eduardo W. Thomann e Ignacio Kalbermatter. Fue el Pr. Town quien invitó a varios jóvenes a trasladarse a Camarero, Entre Ríos, Rep. Argentina (donde se encontraba el entonces Colegio Adventista del Plata y el recién fundado Sanatorio

Adventista del Plata), a fin de prepararse para ser enfermeros misioneros en ciudades donde no había presencia adventista. Entre los cinco jóvenes que aceptaron ir, estaban Adela Toledo y Pedro M. Brouchy (novios en aquel tiempo).

Los esposos Adela y Pedro Brouchy fueron enfermeros misioneros de sostén propio e instructores bíblicos en Corrientes, Rep. Argentina, durante catorce años. A veces, Pedro dejaba su hogar y hacía viajes por el interior de la provincia, organizando pequeñas congregaciones. En un congreso de la entonces Unión Austral celebrado en Puiggari, en 1923, fue ordenado al ministerio.

En años posteriores, el Pr. Brouchy trabajó en La Plata, Buenos Aires. Luego, fue presidente de la Asociación Bonaerense, de la Misión Uruguaya, de la Misión de Cuyo y de la Misión del Norte. Concluyó su servicio como gerente del Sanatorio Adventista del Plata. A su llegada, la Misión Uruguaya tenía 493 miembros, mientras que a su salida contaba con 1.128 feligreses.^{RA}

DANIEL PLENC: Doctor en Teología, profesor en la Facultad Adventista de Amazonia y director del Centro de Estudios White en Belém do Pará, Rep. del Brasil.



El Pr. Pedro Brouchy y su familia. Él dedicó al Uruguay ocho años de trabajo. Allí todavía se lo recuerda como un hombre sincero, trabajador, y un consagrado líder del adventismo uruguayo.



Detrás de los medios – Parte 3 –

Continuando con nuestro análisis de la influencia de los medios, es necesario referirnos también a las películas y las series. Se trata, sin duda, de los productos audiovisuales más consumidos en la actualidad. Con la llegada del concepto de *Video-on-demand*, y también la aparición de *Netflix* y otros sitios similares en Internet, casi cualquier persona tiene acceso, “a la carta”, a todo tipo de películas y series, desde la comodidad del sillón de su casa.

Sin embargo, como cristianos, debemos tener cuidado con el contenido y la influencia que pueden ejercer esas películas y series, que en la mayoría de los casos no servirán para nuestra edificación.

Aunque no todos lo perciban, cada película es más que una simple historia o un pasatiempo: es un medio para transmitir ideas. El guionista de películas Brian Godawa declaró: “Las películas comunican mitos y valores culturales dominantes. Ese efecto cultural es mucho más profundo que el exceso de sexo y violencia. Es algo que se extiende a la filosofía que está por detrás de la película. [...] La creación de una historia lleva al espectador a tener experiencias dramáticas y a ver las cosas como los guionistas quieren que él las vea”.¹

En otras palabras, las películas y las series apuntan a modelar los valores más profundos de las personas, definiendo lo que es moral o inmoral, lo bueno o lo malo, lo positivo o lo negativo.

Muchos cristianos dedican, en promedio, no más de dos horas por semana a la iglesia, y quizás unos pocos minutos por día a orar

y a estudiar la Biblia. La triste realidad es que dedican muchísimo más tiempo a ver películas y series que a las cosas de Dios. Así, frecuentemente Hollywood es la influencia más fuerte en la vida del cristiano, a veces hasta por encima del hogar y la escuela. Y esa influencia, lamentablemente, está socavando nuestros valores bíblicos cristianos.

Las películas y las series, en su mayoría, son alimentadoras de pasiones y perversidades de la moral. Fomentan la ganancia desho-

nesta y el crimen. Pintan asesinatos con colores de entretenimiento. Glorifican la impureza y la inmoralidad, llamándola “amor”. Elementos relacionados con el ocultismo y la inmortalidad del alma subyacen en la mayoría de las producciones cinematográficas actuales; como así también la fascina-

ción y la aceptación de todo tipo de drogas, desde el alcohol hasta la cocaína. Existe, también, un creciente desapego, y hasta desprecio, por los valores tradicionales de la familia, la honestidad, y el respeto hacia los padres y la autoridad en general.

Aun muchas de aquellas películas catalogadas como “buenas” por los cristianos contienen sutiles mensajes antibíblicos. Primeramente, Dios suele estar ausente; y el éxito o la felicidad dependen más de la superación personal y de un materialismo temporal egoísta que de la dependencia de Dios y el amor al prójimo.

Es necesario recordar que todas las imágenes de las películas que vemos quedan almacenadas en la mente. Se trata de un banco de informaciones que puede ser aprovechado por Satanás. El enemigo,

muchas veces, usa esas memorias para confundirnos. Por otro lado, una persona que acostumbra deleitarse con escenas de violencia, inmoralidad, y lenguaje obsceno y profano, comenzará a encontrar la Palabra de Dios aburrida, árida y sin sabor. Es que las películas y las series abarrotan la mente con imágenes, y llenan los oídos con palabras y frases que ofenden y alejan al Espíritu de Dios. Arruinan la influencia espiritual en la vida del cristiano.

Personalmente, considero que lo ideal para un cristiano es abstenerse de mirar películas y series. Las que son aptas desde una perspectiva bíblica escasean tanto que el proceso de selección se vuelve demasiado tedioso. Muchas veces, una película que parecía “buena” termina conteniendo escenas y mensajes impropios, de todos modos. Además, el tiempo dedicado a mirar películas y series podría ser mucho mejor invertido en el estudio de la Biblia y la oración, con algún buen libro cristiano o con actividades familiares.

“Los que no quieren ser víctimas de las trampas de Satanás deben guardar bien las avenidas del alma; deben evitar leer, mirar u oír lo que puede sugerir pensamientos impuros [...]. Debemos hacer todo lo que podamos para colocarnos a nosotros mismos y a nuestros hijos donde no veremos la iniquidad que se practica en el mundo. Debemos guardar cuidadosamente la visión de nuestros ojos y la percepción de nuestros oídos, para que esas cosas espantosas no penetren en nuestra mente” (Elena de White, *El hogar cristiano*, pp. 347-349 [edición 2013]).

Ora para que Dios te ayude a guardar bien las “avenidas del alma”, para mantener firme la ciudadela de tu mente.^{RA}

Referencias:

¹ Brian Godawa, *Cinema e Fé Cristã* (Viçosa, Minas Gerais: Ultimato, 2004), pp. 45, 46.

WALTER STEGER: Lic. en Teología, Traductor Público de Inglés y editor de la ACES.



Ya no habrá mar

“**V**i un cielo nuevo y una tierra nueva; porque el primer cielo y la primera tierra pasaron, y el mar ya no existía más” (Apoc. 21:1). El Apocalipsis es un libro eminentemente simbólico, en el cual, a semejanza de Daniel en el Antiguo Testamento, los colores, los metales, los nombres, los animales y los números no deben ser interpretados literalmente, sino como representaciones de sucesos, personajes, ideologías e instituciones. Y también como evocaciones de eventos y momentos de la historia del pueblo de Dios en el pasado, y útiles (en igualdad de circunstancias) para la iglesia de los días de Juan y del futuro.

Tal es el caso, por ejemplo, de Balaam y Jezabel; de Babilonia, de Sodoma y de

Egipto; de números como el tres, el cuatro, el siete, el diez y el doce; de colores como el blanco, el rojo, el negro y el púrpura; de las bestias con múltiples cabezas y cuernos.

El mar es, a su vez, una imagen sumamente versátil en manos de Juan. A veces, como hechura de Dios, suma figuradamente su voz a la del resto de la Creación en alabanza al Hacedor de cuanto existe (Apoc. 5:13). Otras, es el inestable y agitado ámbito simbólico de la hostilidad satánica, tolerada por Dios y aprovechada por él para separar el elemento apóstata dentro de su pueblo del remanente fiel, en el contexto del Pacto (Apoc. 13:1, 2). También, el mar forma parte de expresiones que evocan la historia del pueblo de Dios en Canaán, y sus luchas políticas y espirituales con “los moradores del mar”, o filisteos.¹

El mar es, asimismo, usado en la Biblia

como símbolo de ausencia de vida o de aniquilación, como representación de la muerte y el sepulcro. Así, en Génesis 1:9 y 10, la tierra yacía aún bajo las aguas, mientras que en Génesis 7 y 8 “las fuentes del abismo” (Gén. 8:2) unieron fuerzas con “las cataratas de los cielos”, para servir a Dios como instrumento de juicio y purificación, en preparación para un nuevo comienzo de todo (2 Ped. 3:6).

En el Antiguo Testamento, el mar es no solo una fuente inerte a partir de la cual Dios hace surgir la vida en la semana de la Creación. Es, además, y al igual que la tierra, la suerte final de todo ser viviente a partir de la entrada del pecado en el mundo,² así como también símbolo de la suerte eterna de los impíos. Como tal, el mar representa en Apocalipsis 13, entre

otras cosas, la inexistencia; de la cual vuelve figuradamente el gran agente del dragón Satanás al escenario de la historia en el tiempo del fin, el anticristo (Apoc. 13:1, 2; 11:7; 17:8).

La ausencia del mar en Apocalipsis 21 parece referirse, en parte, a la desaparición de uno de los instrumentos de juicio y destrucción usados por Dios contra sus enemigos y los de su pueblo. En Apocalipsis 20:10, las mismas dos entidades diabólicas surgidas del mar y de la tierra en 13:1 y 11 han sido ya arrojadas al lago de fuego, que es la muerte segunda o eterna; una manera de representar su supresión final.

En cuanto al mar que en Apocalipsis 20:13 entrega a los muertos que hay en él, no se trata del océano, pues las palabras en griego para mar (*thalassa*), muerte (*thanatos*) y sepulcro (*hades*) están allí en paralelo, ya

que se refieren a lo mismo. Esto explicaría, también, la ausencia del mar (no del océano creado por Dios) en el mundo renovado. Esto implica, además, que la frase “el primer cielo y la primera tierra pasaron” no se refiere al cielo y a la Tierra literales, sino a lo que Pablo llama “el tiempo presente” y “el presente siglo malo” (Rom. 8:18; 2 Cor. 4:4; Gál. 1:4; Heb. 9:9).³

En Mateo 12:40, Jesús se comparó con Jonás, quien estuvo tres días dentro del gran pez en las entrañas del mar, al que el profeta comparó con la muerte (Jon. 2:2-6). Para el profeta, salir del mar profundo equivalía a volver a la vida. A semejanza de él, el Señor habría de permanecer tres días muerto en el sepulcro (Ver Rom. 6:3-5; 10:6, 7).

En Apocalipsis 20:13, donde el mar es también sinónimo de la muerte y del Hades, o sepulcro, se dice que los tres entregan a los muertos que contienen, para que sean juzgados ante el Trono blanco. En el versículo 14, la muerte y el Hades, o sepulcro, dejan de ser para siempre en el lago de fuego, que es a su vez la muerte eterna, la aniquilación final de todo lo relacionado con el mal. Pero ¿qué significa el mar como parte del tétrico trío simbólico? Si es en verdad sinónimo de la muerte y del sepulcro, se esperaría que también estuviera ausente en el nuevo orden creado por Dios. Y eso es precisamente lo que Juan vio que ocurrirá cuando el nuevo cielo y la nueva Tierra sean por fin una realidad: Ya no habrá “mar” (Apoc. 21:1).^{RA}


Referencias:

¹ Éxo. 23:31; Núm. 13:29; Deut. 1:7; Jos. 5:1; Jer. 47:7; Eze. 25:16; 26:16; Sof. 2:5; Apoc. 12:12; 8:9; 16:3.

² Gén. 3:19; Eze. 28:8: El sepulcro y el mar están literariamente en paralelo, como sinónimos.

³ En el AT también se observa el uso del mar y las profundidades de sus aguas, entonces insondables, como representaciones de la muerte y el sepulcro (Éxo. 15:5; Sal. 69:14, 15; Eze. 26:19, 20; Jon. 2:3-6).

HUGO COTRO: Doctor en Teología, se desempeña como docente en la Universidad Adventista del Plata.



Una oración para hoy: Creador, Sustentador y Recreador de todo lo bueno. Gloria a ti por el paraíso que pronto restaurarás. Gracias, porque no habrá lugar en él para el mar de la muerte.

Luz en Wittenberg

El más distinguido de todos los que fueron llamados a guiar a la iglesia de las tinieblas del Papado a la luz de una fe más pura fue Martín Lutero. Celoso, ardiente y abnegado, sin más temor que el temor de Dios y sin reconocer otro fundamento de la fe religiosa que el de las Santas Escrituras, fue Lutero el hombre de su época. Por su medio, realizó Dios una gran obra para reformar a la iglesia e iluminar al mundo.

A semejanza de los primeros heraldos del evangelio, Lutero surgió del seno de la pobreza. Sus primeros años transcurrieron en el humilde hogar de un aldeano de Alemania, que con su oficio de minero ganaba los medios necesarios para educar al niño. Quería que ese hijo fuese abogado, pero Dios se había propuesto hacer de él un constructor del gran templo que venía levantándose lentamente en el transcurso de los siglos. Las contrariedades, las privaciones y una disciplina severa constituyeron la escuela donde la Infinita Sabiduría preparara a Lutero para la gran misión que iba a desempeñar [...].

El temor del Señor moraba en el corazón de Lutero, y lo habilitó para mantenerse firme en sus propósitos y siempre humilde delante de Dios. Permanentemente dominado por la convicción de que dependía del auxilio divino, comenzaba cada día con oración, y elevaba constantemente su corazón a Dios para pedirle su dirección y su auxilio. “Orar bien –decía él con frecuencia– es la mejor mitad del estudio”.

Un día, mientras examinaba unos libros en la biblioteca de la Universidad, descubrió Lutero una Biblia latina. Jamás había visto aquel libro; hasta ignoraba que existiese. Había oído porciones de los evangelios y de las epístolas que se leían en el culto público, y suponía que eso era todo lo que contenía

la Biblia. Ahora veía por primera vez la Palabra de Dios completa. Con reverencia mezclada de admiración, hojeó las sagradas páginas; con pulso tembloroso y corazón turbado, leyó con atención las palabras de vida, deteniéndose a veces para exclamar: “¡Ah! ¡Si Dios quisiese darme para mí otro libro como este!”

Los ángeles del cielo estaban a su lado, y rayos de luz del Trono de Dios revelaban a su entendimiento los tesoros de la verdad. Siempre había tenido temor de ofender a Dios, pero ahora se sentía como nunca antes convencido de que era un pobre pecador [...].

“**SUS SERMONES Y DEMÁS ESCRITOS ARROJABAN RAYOS DE LUZ QUE ALUMBRABAN Y DESPERTABAN A MILES Y MILES DE PERSONAS”.**

Dedicaba al estudio todo el tiempo que le dejaban libre sus ocupaciones de cada día, y aun robaba al sueño y a sus escasas comidas el tiempo que hubiera tenido que darles. Sobre todo, se deleitaba en el estudio de la Palabra de Dios. Había encontrado una Biblia encadenada en el muro del convento, y allá iba con frecuencia a escudriñarla. A medida que se iba convenciendo más y más de su condición de pecador, procuraba por medio de sus obras obtener perdón y paz. Observaba una vida llena de mortificaciones, procurando dominar por medio de ayunos y vigili- as, y de castigos corporales, sus inclinaciones naturales, de las cuales la vida monástica no lo había librado [...].

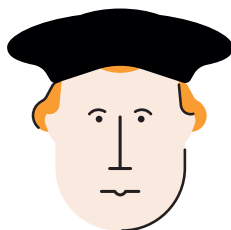
Lutero fue ordenado sacerdote, y se lo llamó del claustro a una cátedra de la Universidad de Wittenberg. Allí, se dedicó al estudio de las Santas Escrituras en las len-

guas originales. Comenzó a dar conferencias sobre la Biblia, y de este modo, el libro de los Salmos, los evangelios y las epístolas fueron abiertos al entendimiento de multitudes de oyentes que escuchaban aquellas enseñanzas con verdadero deleite [...].

Por decreto expedido poco antes, prometía el Papa indulgencia a todo aquel que subiese de rodillas la “escalera de Pilato”, que se decía ser la misma que había pisado nuestro Salvador al bajar del tribunal romano, y que, según aseguraban, había sido llevada de Jerusalén a Roma de un modo milagroso. Un día, mientras estaba Lutero subiéndose devotamente aquellas gradas, recordó de pronto estas palabras que como trueno repercutieron en su corazón: “El justo vivirá por la fe” (Rom. 1:17). Se puso de pronto de pie, y huyó de aquel lugar sintiendo vergüenza y horror. Ese pasaje bíblico no dejó nunca de ejercer poderosa influencia en su alma. Desde entonces vio con más claridad que nunca el engaño que significa para el hombre confiar en sus obras para su salvación y cuán necesario es tener fe constante en los méritos de Cristo. Sus ojos se habían abierto, y ya no se cerrarían jamás para dar crédito a los engaños del Papado. Al apartarse de Roma sus miradas, su corazón se apartó también, y desde entonces la separación se hizo más pronunciada, hasta que Lutero concluyó por cortar todas sus relaciones con la iglesia papal.

Después de su regreso de Roma, recibió Lutero en la Universidad de Wittenberg el grado de Doctor en Teología. Tenía, pues, mayor libertad que antes para consagrarse a las Santas Escrituras, que tanto amaba [...]. Era muy precioso el mensaje que Lutero daba a las ansiosas muchedumbres que pendían de sus palabras. Nunca antes habían oído tan hermosas enseñanzas. Las buenas nuevas de un amante Salvador, la seguridad del perdón y de la paz por medio de su sangre expiatoria, regocijaban los corazones e inspiraban en todos una esperanza de vida inmortal. Encendió así en Wittenberg una luz cuyos rayos iban a esparcirse por todas partes del mundo y que aumentaría en esplendor hasta el fin de

"ESTOY EN MANOS DE DIOS; ÉL ES MI FUERZA Y MI AMPARO. ¿QUÉ PUEDE HACERME EL HOMBRE MORTAL?"



"NO DEBO CONSULTAR LA PRUDENCIA HUMANA, SINO EL CONSEJO DE DIOS. SI LA OBRA ES DE DIOS, ¿QUIÉN LA CONTENDRÁ? SI NO LO ES, ¿QUIÉN LA ADELANTARÁ? ¡NI MI VOLUNTAD, NI LA DE ELLOS, NI LA NUESTRA, SINO LA TUYA, OH PADRE SANTO, QUE ESTÁS EN EL CIELO!"

"¿QUÉ VA A SUCCEDER? NO LO SÉ, NI ME INTERESA SABERLO [...] SEA DONDE SEA QUE ESTALLE EL RAYO, PERMANEZCO SIN TEMOR; NI UNA HOJA DEL ÁRBOL CAE SIN EL BENEPLÁCITO DE NUESTRO PADRE CELESTIAL; ¡CUÁNTO MENOS NOSOTROS! ES Poca COSA MORIR POR EL VERBO, PUES QUE ESTE VERBO SE HIZO CARNE Y MURIÓ POR NOSOTROS; CON ÉL RESUCITAREMOS, SI CON ÉL MORIMOS; Y PASANDO POR DONDE PASÓ, LLEGAREMOS ADONDE LLEGÓ, Y MORAREMOS CON ÉL DURANTE LA ETERNIDAD".

los tiempos. Pero la luz y las tinieblas no pueden conciliarse. Entre el error y la verdad media un conflicto inevitable. Sostener y defender uno de ellos es atacar y vencer al otro [...].

La iglesia del castillo de Wittenberg era dueña de muchas reliquias que se exhibían al pueblo en ciertos días festivos, en ocasión de los cuales se concedía plena remisión de pecados a los que visitasen la iglesia e hiciesen confesión de sus culpas. De acuerdo con esto, el pueblo acudía en masa a aquel lugar. Una de tales

oportunidades, y de las más importantes, por cierto, se acercaba: la fiesta de "todos los santos". La víspera, Lutero, uniéndose a las muchedumbres que iban a la iglesia, fijó en las puertas del templo un papel que conte-

MARTÍN LUTERO Y LAS INDULGENCIAS

El cuestionamiento al poder y la eficacia de las indulgencias (más conocido como Las 95 tesis) fue una carta de Martín Lutero dirigida a la iglesia de Roma, en la que desacredita la doctrina papal sobre las indulgencias. Esta publicación fue clavada en las puertas de la Iglesia del Palacio de Wittenberg el 31 de octubre de 1517.

Tesis 36:

"Cualquier cristiano verdaderamente arrepentido tiene derecho a la remisión plenaria de pena y culpa, aun sin carta de indulgencias".

Tesis 52:

"Vana es la confianza en la salvación por medio de una carta de indulgencias, aunque el comisario y hasta el mismo Papa pusieran su misma alma como prenda".

el castigo consiguiente. Todo ello no era sino una farsa, un artificio para ganar dinero valiéndose de las supersticiones del pueblo, un invento de Satanás para destruir las almas de todos los que confiasen en tan

nía 95 proposiciones contra la doctrina de las indulgencias. Declaraba, además, que estaba listo para defender aquellas tesis al día siguiente en la Universidad, contra cualquiera que quisiera rebatirlas.

Estas proposiciones atrajeron la atención general. Fueron leídas y vueltas a leer, y se repetían por todas partes. Fue muy intensa la excitación que produjeron en la Universidad y en toda la ciudad. Demostraban que jamás se había otorgado al Papa ni a hombre alguno el poder de perdonar los pecados y de remitir

necias mentiras. Se probaba además, con toda evidencia, que el evangelio de Cristo es el tesoro más valioso de la iglesia, y que la gracia de Dios revelada en él se otorga de balde a los que la buscan por medio del arrepentimiento y de la fe [...].

Las enseñanzas de Lutero despertaron por toda Alemania la atención de los hombres reflexivos. Sus sermones y demás escritos arrojaban rayos de luz que alumbraban y despertaban a miles y miles de personas. Una fe viva fue reemplazando el formalismo muerto en que había estado viviendo la iglesia por tanto tiempo. El pueblo iba perdiendo cada día la confianza que había depositado en las supersticiones de Roma. Poco a poco, iban desapareciendo las vallas de los prejuicios. La Palabra de Dios, por medio de la cual probaba Lutero cada doctrina y cada aserto, era como una espada de dos filos que penetraba en los corazones del pueblo. Por doquiera se notaba un gran deseo de adelanto espiritual. En todas partes había hambre y sed de justicia como no se habían conocido por siglos. Los ojos del pueblo, acostumbrados por tanto tiempo a mirar los ritos humanos y a los mediadores terrenales, se apartaban de estos y se fijaban, con arrepentimiento y fe, en Cristo y Cristo crucificado.^{RA}

Párrafos extraídos del capítulo 7 ("Una encrucijada en los caminos") del libro *El conflicto de los siglos*, de Elena de White.

NOTICIAS

EDITOR: Pablo Ale. | Corresponsales: Alexis Villar (UA), Jéssica Rodríguez Salguero (UB), Alfredo Müller (UCh), Vanesa Castro (UE), Felipe Lemos (DSA), Carolyn Azo (DSA), Departamento de Comunicación (UP), Jaime Vilcapoma (UPN), Rosmery Sánchez (UPS) y Departamento de Comunicación (UU).

ADRA en acción tras las intensas lluvias en el Perú



Casi 25 mil personas han sido damnificadas y más 60 mil afectadas por las intensas lluvias en el departamento de Lambayeque, al norte del Perú, que comenzaron a fines de enero de este año. Entre las áreas más dañadas, se encuentran las provincias de Lambayeque, Chiclayo y Ferreñafe. El suceso ocasionó, incluso, el desborde del río La leche en la región; lo que causó estragos en viviendas y en vías de comunicación.

Ante tal situación, la Agencia Adventista para el Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) Perú ya se encuentra en la zona

de emergencia prestando ayuda. Por eso, el sábado 4 de febrero ADRA repartió 300 raciones de desayunos y 700 raciones de almuerzos en la localidad de Los Arenales de la Pradera. Además, junto con un canal de televisión del Perú, se llevó a cabo una campaña solidaria, que trajo como resultado 14 toneladas de ayuda humanitaria entre ropa, agua y alimentos no perecederos.

Luego, el domingo 5, ADRA continuó su labor repartiendo 120 kits de alimentos complementarios para damnificados en el distrito de José Leonardo Ortiz, en Chiclayo; 300 raciones de desayuno y 700 raciones

de almuerzo para los afectados de la zona de Pimentel.

Debido a las inundaciones, miles de personas han quedado sin servicio de agua potable. Por ello, ADRA repartió 3.500 litros de agua en cisterna; además de otras 14 toneladas de ropa, agua y alimentos no perecederos. Ayuda que se hizo llegar efectivamente a las zonas en emergencia.

Hasta el momento, ADRA ha movilizó 200 voluntarios, que se encuentran apoyando en la zona de Lambayeque, mientras otros 50 voluntarios apoyan en dos turnos en Centros de Acopio de Recolección.^{RA}

Jóvenes impactan a Bolivia con acciones solidarias

Durante quince días, más de doscientos jóvenes adventistas de Bolivia realizaron servicio comunitario en la ciudad de Oruro, como parte del proyecto joven *Misión Caleb*, que culminó los primeros días de febrero en la ciudad de Oruro. El evento contó con la presencia del Pr. Alfredo Santa Cruz, director de Ministerio Joven para la Iglesia Adventista en Bolivia, y el pastor Daniel Llusco, director del Ministerio Joven para el centro de Bolivia.

En total, 213 jóvenes bolivianos donaron

quince días de sus vacaciones (del 28 de enero al 5 de febrero) para la realización de obras sociales en el departamento de Oruro; consensuando algunas tareas con la alcaldía. Entre las actividades realizadas, se realizó la limpieza de calles, paredes y parques de la ciudad; también, el mantenimiento de algunas iglesias y colegios. Por las tardes, se impartieron seminarios en 18 distintos centros, sobre alcoholismo, violencia, abuso de drogas, entre otros.

Misión Caleb 2017 en Bolivia culminó con el bautismo de personas que asistieron a los

distintos seminarios, y también de jóvenes Calebs que todavía no se habían decidido por el bautismo. El Pr. Llusco se refirió a todo el trabajo realizado en Oruro, diciendo lo siguiente: "Pienso que hemos impactado y dejado una gran huella aquí, en la ciudad de Oruro".^{RA}

Premian en Australia un libro de recetas adventistas

Food As Medicine: *Cooking for Your Best Health* [Alimentación como remedio: Cocinar para su mejor estado de salud] ganó días pasados en Australia el premio *Gourmand World Cookbook Awards* al "Mejor libro de salud y nutrición".

Este libro fue publicado en octubre de 2016 por Signs Publishing, editora de la Iglesia Adventista en el país. El libro, escrito por Sue Radd, presenta 150 recetas basadas en dieta vegetariana, como también una amplia presentación de investigaciones científicas que apoyan el modelo de alimentación demostrado en el libro.

"Este excelente libro es una delicia para el lector", dice Edouard Cointreau, presidente del jurado de *Gourmand World Cookbook Awards*. Los premios anuales están descritos como el "Oscar" de los libros de recetas y atraen a inscriptos de más de sesenta países. "Hay varias categorías en esos premios que incluyen los libros de recetas, pero, debido al interés por la salud y la nutrición, creo que esta es una de las categorías más concurridas", dice Nathan Brown, editor del libro en la Signs Publishing. "Este es el lugar donde deseamos estar: creando, produciendo y compartiendo la mejor



información sobre salud, a fin de marcar realmente una diferencia en la vida de las personas", resaltó.

De acuerdo con Brown, el premio es en representación de un equipo de personas que trabajan juntas para producir el libro de manera creíble y atractiva. "Sue es una nutricionista de experiencia, y está involucrada en la investigación nutricional de punta", destacó. La inscripción del libro para el *Gourmand Awards* ocurrió después de su presentación en la Feria del Libro en Frankfurt, Alemania, en octubre, que también atrajo el interés de editoras de varios idiomas alrededor del mundo", destacó.

Y, por último, mencionó: "Como iglesia, hace mucho tiempo que estamos en el liderazgo de la salud, de la nutrición y del estilo de vida positivo. Por lo tanto, el éxito de este proyecto sigue lo mejor de esa tradición". ^{RA}

Líderes del Uruguay resaltan la importancia de la Educación Adventista



Entre el 29 de enero y el 1º de febrero, se desarrolló en el campamento adventista de Blancarena, departamento de Colonia, Rep. Oriental del Uruguay, la I Asamblea Ministerial de 2017, con la presencia de todos los pastores de distrito, líderes de departamentos y los directores de la Red Educativa Adventista de la iglesia en el Uruguay. El enfoque de este año es de extrema importancia, ya que reposa en que la Educación Adventista sea una fuerte herramienta para presentar a Dios a la comunidad en general.

El tema central de la asamblea fue: "Todos somos educación adventista". Surgió para concientizar sobre la necesidad de trabajar junto a iglesias, escuelas y la comunidad. Los talleres, los debates, los seminarios, los testimonios y la creación de estrategias fue lo que marcó el trabajo de equipo

durante los días que los líderes estuvieron juntos. La programación contó con la presencia del pastor Carlos Meza, profesor en la Universidad Adventista del Plata; Elias Teixeira, director del IAJA (Instituto Adventista de Jubilación y Asistencia de la iglesia en Sudamérica); y con el pastor Jorge Rampogna, director de la Radio Nuevo Tiempo para Sudamérica.

Además, en el encuentro se realizó el lanzamiento de la campaña "Diez Días de Oración", la presentación de la iniciativa del plan de Mayordomía "Primero Dios", y de la campaña de Semana Santa, y el libro misionero 2017 *En busca de esperanza*. ^{RA}

TERAPIA de la GRATITUD

POR HERBERT BOGERT

Los especialistas lo afirman: las personas que encuentran motivos de agradecimiento cada día gozan de una vida mucho más saludable.

La gratitud formaba parte de la vida del apóstol Pablo. Él decía: "Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús" (1 Tes. 5:18). Este texto no está diciendo que demos gracias por las tragedias y los sufrimientos que enfrentamos, sino que no dejemos de dar gracias aun en medio de estos.

Bana Alabed es una niña de siete años que vive en Alepo, Siria. El año pasado, se hizo famosa mundialmente después de haber mostrado en Twitter su rutina durante la guerra en ese país. Lo que pedía eran cosas simples: tener de nuevo su patio para salir a jugar, a sus amigos que habían muerto, paz y el fin de la guerra. Esta pequeña nos recuerda que debemos agradecer por las cosas simples.

Podemos perder todo lo que consideramos de valor en esta vida, pero la buena noticia es que nada nos separará del amor de Dios (Rom. 8:38, 39). Por eso, Elena de White nos recuerda: "Debieran ser un objeto de constante gratitud las bendiciones diarias que recibimos de la mano de Dios y, sobre todo, la muerte de Jesús para poner la felicidad y el cielo a nuestro alcance" (*Patriarcas y profetas*, p. 294). El salmista tenía gratitud constante en su corazón, cuando decía: "Cantaré a Jehová, porque me ha hecho bien" (Sal. 13:6).

No desperdiciemos las oportunidades de ser agradecidos. Solo podemos hacerlo mientras estamos vivos. Ana Frank escribió:



"Los muertos reciben más flores que los vivos, porque el remordimiento es mayor que la gratitud". Con la terapia de la gratitud, podemos vencer el remordimiento.

Elena de White esclarece: "Jesús [...] conoce las necesidades de cada una de sus criaturas, y la pena oculta e inexpressada de cada corazón. Si se perjudica a uno de los pequeñuelos por los cuales murió, lo ve y pedirá cuenta al ofensor. Jesús es el Buen Pastor. Él se interesa por sus ovejas débiles, enfermizas y errabundas. Las conoce a todas por nombre. La angustia de cada oveja y de cada cordero de su rebaño conmueve su corazón de amor y simpatía; y llega a su oído el clamor que pide ayuda" (*Testimonios para la iglesia*, t. 5, p. 325).

Nick Vujicic nació sin brazos ni piernas. Tendría muchos motivos para vivir frustrado e infeliz. Pero, mira lo que declaró: "Nunca

me encontré con una persona amargada que fuese agradecida, ni tampoco con una persona agradecida que fuese amargada".

Si no puedes cambiar una situación, como en el caso de Nick, la salida es adaptarte y *buscar ser feliz*.

Otra cosa que puede ayudar es la gratitud preventiva; esto es, poner en las manos de Dios nuestros deseos y pedidos, con la condición de que sean contestados "sí" él así lo quiere.

En el sitio web *Psicólogo Online*, encontramos el artículo "Los siete beneficios de la gratitud", que resumiremos aquí, y en algunos puntos trazaremos algunos paralelos con la Biblia y Elena de White.

1- La gratitud abre puertas a nuevas relaciones. ¿Sueles hacer nuevas amistades con frecuencia? ¿Sí? ¿No? Además de ser una señal de buena educación, agradecer a las personas demuestra tu aprecio por ellas y te ayuda a conquistar nuevas amistades, según un estudio de 2014 de la revista *Emotion*.

Esta investigación demostró que el agradecer a las personas que acabas de conocer puede llevar a una relación más profunda y duradera. Así que, agradecer a la camarera que te atendió, a la persona que detuvo la puerta del ascensor, o agradecer a tu compañero de trabajo o de clases por darte fuerzas en algún proyecto difícil, ¡puede traerte nuevas oportunidades!

2- La gratitud mejora la salud física. ¿Sueles sentir dolores? Las personas agradecidas tienden a sentir menos dolores y a sentirse más saludables que las personas que no tienen el hábito de agradecer, según una investigación de 2012 publicada en la

7

GRANDES PEDIDOS CONDICIONALES EN LA BIBLIA

- 1 **La oración de Jabes.** “**Si me dieras bendición**” (1 Crón. 4:10).
- 2 **El voto de Jacob (solamente pidió protección, alimento y ropa).** “**Si fuere Dios conmigo**” (Gén. 28:20).
- 3 **El voto de avanzar hacia la perfección en la Epístola a los Hebreos.** “Y esto haremos, **si** Dios en verdad lo permite” (Heb. 6:1-3).
- 4 **La fe de los tres compañeros de Daniel, independientemente de que fuesen librados del horno de fuego o no.** “Nuestro Dios [...] **puede librarnos del horno de fuego ardiendo; y de tu mano**, oh rey, nos librará. Y **si** no, sepas, oh rey, que no serviremos a tus dioses” (Dan. 3:17, 18).
- 5 **El deseo de Pablo de reencontrarse con los hermanos.** “Iré pronto a vosotros, **si el Señor quiere**” (1 Cor. 4:19).
- 6 **El Padrenuestro. Cuando Jesús enseñó a orar.** “Hágase **tu voluntad**” (Mat. 6:10).
- 7 **La oración de Jesús.** “Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa; pero **no sea como yo quiero, sino como tú**” (Mat. 26:39).

revista *Personality and Individual Differences* [Personalidad y diferencias individuales]. Escribió Elena de White: “La mayor salvaguardia de la salud la constituyen la gratitud, la alegría, la benevolencia, y la confianza en el amor y en el cuidado de Dios” (*El ministerio de curación*, p. 214).

3- La gratitud mejora la salud mental. ¿Cómo está tu salud mental? ¿Qué pensamientos pasan por tu cabeza? La gratitud reduce una infinidad de pensamientos y sentimientos negativos como la envidia, el resentimiento, la frustración y el remordimiento.

El Dr. Robert A. Emmons es uno de los principales investigadores sobre el sentimiento de gratitud, y realizó diversos estudios sobre la gratitud y el bienestar. Su investigación confirma que, efectivamente, la gratitud aumenta la felicidad y reduce la depresión. “Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y el alma que un espíritu de gratitud y alabanza” (*ibid.*, p. 194).

4- La gratitud aumenta la empatía y reduce la agresividad. ¿Qué tipo de actitud tienes, cuando ves que

un compañero está teniendo un mal día o pasando por un momento difícil en su vida? Un estudio de la Universidad de Kentucky señala que las personas agradecidas son muy propensas a ser más amables y comprensivas, incluso cuando los demás no sean igual de amables.

5- Las personas agradecidas duermen mejor. ¿Tienes dificultad para conciliar el sueño? ¿Qué sueles hacer o pensar antes de dormir? Según un estudio de 2011 publicado en la revista *Applied Psychology: Health and Well-Being* [Psicología aplicada: Salud y bienestar], escribir en un cuaderno o un diario agradeciendo por el día mejora el sueño. Dedicar por lo menos quince minutos para anotar algunos sentimientos de gratitud antes de dormir, y podrás dormir mejor y por más tiempo.

6- La gratitud mejora la autoestima. En un estudio publicado en 2014 en el *Journal of Applied Sport Psychology*, se demostró que la gratitud aumenta la autoestima y el desempeño de atletas.

7- La gratitud mejora el equilibrio mental. Estudios de varios años han

demostrado que ser agradecidos no solo reduce el estrés, sino también puede ser de gran ayuda para superar traumas. Un estudio de 2006 publicado en la revista *Behavior Research and Therapy* descubrió que veteranos de la guerra de Vietnam que expresaban sentimientos de gratitud presentaron tasas menores de estrés postraumático.

Otro estudio de 2003 publicado en el *Journal of Personality and Social Psychology* señaló que la gratitud fue uno de los principales responsables por la resiliencia en personas que vivieron el atentado del 11 de septiembre de 2001.

PASOS HACIA UNA TERAPIA DE LA GRATITUD

1- La oración es el primer paso: “La oración es el canal que conduce hasta el Trono de Dios nuestra gratitud y los ardientes deseos de nuestra alma por recibir la bendición divina, y que nos llega en retribución como la lluvia refrescante de la gracia divina” (Elena de White, *Carta* 52, 1874).

2- Una lista diaria con motivos para agradecer: ¿Tienes motivos para agradecer cada día? Dice el Salmo 116:12: “¿Qué pagaré a Jehová por todos sus beneficios para conmigo?” Responde esta pregunta diariamente en tu culto personal o familiar, mencionando tus motivos de agradecimiento.

3- Una entrega total, “todo de mí, en respuesta al todo de Dios”: Así que, en la iglesia, adora a Dios con todo tu corazón y disfruta de las bendiciones espirituales alcanzadas gracias a tener siempre un corazón agradecido.^{RA}

HERBERT BOGER: Pastor y director del departamento de Mayordomía de la División Sudamericana.

DE PRE SION

Cómo superar
el mal del siglo



Tres artículos que enfocan, desde distintos puntos de vista y análisis, esta problemática actual.

¿Por qué nos deprimimos?

Explorando las causas y las

POR TORBEN BERGLAND Y HELGI JÓNSSON

vías para la recuperación

Todos queremos ser felices, y vivir una vida agradable y gratificante. Física, mental, social y espiritualmente, deseamos que todas nuestras necesidades estén satisfechas y que no nos falte nada. Pero no vivimos en un mundo perfecto, y hasta que el Paraíso sea restaurado, todo hijo e hija de Adán y Eva sufrirán el dolor de vivir vidas quebrantadas en un mundo quebrantado. Desde luego que podemos tener felicidad y sentirnos realizados, pero tarde o temprano el dolor, las carencias y las necesidades salen a la luz en la vida de todos. Nadie está exento de esto.

El polo opuesto de la felicidad es la desesperación y la depresión. Podemos pasar por una depresión cuando la discrepancia entre lo que debería ser y lo que es se hace muy grande; cuando el objetivo para el que fuimos creados y lo que necesitamos no coincide con

lo que tenemos y recibimos. Cuando nuestra alma y nuestro cuerpo están desnutridos o dañados física, mental, social o espiritualmente, pueden sobrevenir sentimientos de dolor y una sensación de vacío.

¿Qué es la depresión?

La depresión es uno de los trastornos más extendidos y más debilitantes del mundo de hoy. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la depresión es la principal causa de discapacidad en el ámbito mundial, y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad.¹ Es algo tan común que muy probablemente la encontremos en algún conocido, o incluso en nuestra vida.

La depresión es una gama de trastornos caracterizados por un estado de ánimo decaído, y falta de interés y energía. La depresión lentifica los pensamientos y las

reacciones, empobrece los sentimientos, y altera funciones corporales como el sueño y el apetito. Los diferentes tipos de depresión pueden tener distintos causantes y requerir diferentes estrategias para su tratamiento.

La tendencia señala que las mujeres sufren de depresión más a menudo que los hombres. Y la depresión es más frecuente en países de altos ingresos que en los de bajos ingresos. El dinero no protege del dolor, el vacío y la desesperación. Una de cada cinco personas sufrirá depresión clínica en algún momento de su vida, y muchos más tendrán síntomas de depresión. Una persona que haya enfrentado la depresión una vez tiene un riesgo mayor de volver a padecerla nuevamente. Por lo tanto, es importante analizar qué cosas nos hacen vulnerables a la depresión, y contrarrestarlas en la medida de lo posible.

En la depresión, el cerebro queda enfrascado en ciclos viciosos de pensamientos y emociones negativos, que se alimentan el

uno al otro, sin dejar lugar a pensamientos y emociones positivos. Esta negatividad se apodera de la vida interior, y expulsa el optimismo, la energía, los intereses, los placeres y la esperanza. Aquellas cosas que dan significado a la vida y nos hacen disfrutar de ella se desvanecen. Cuando el cerebro se encuentra en un estado depresivo, está sensibilizado para asirse de toda cosa negativa: una cara triste, un comentario desafortunado, la lluvia, las malas noticias, etc. El cerebro advierte y amplifica todo lo que condiga con su estado depresivo.

Paralelamente, una sonrisa o una pequeña cortesía, una cena maravillosa, flores hermosas, un feriado cercano o una reunión familiar ahora ya no tienen brillo. Este sesgo negativo hace que para una persona deprimida sea difícil sentir con sus sentidos y emociones, y pensar en lo que es o podría ser positivo. El sentido de la vida—todo lo que le daba color, sabor, significado y contenido—puede percibirse como una cosa del pasado, algo que nunca volveremos a disfrutar.

Vulnerabilidad ante la depresión

Muchas cosas nos pueden hacer proclives a sufrir depresión. Si bien podemos hacer mucho para optimizar nuestra salud, muchas cosas están más allá de nuestro control.

Sin embargo, del mismo modo en que aceptamos que todos tienen dolencias físicas, debemos entender y aceptar que las dolencias mentales también son parte de la experiencia de ser humanos en un mundo quebrantado. Creer en Dios, aceptar el regalo de la salvación que ofrece Jesús y estar llenos del Espíritu no nos libran, necesariamente, del dolor y del sufrimiento psíquico. Pero podemos encontrar consuelo y esperanza en saber que nuestro Creador amante nos conoce a nosotros y a nuestro sufrimiento.

La genética, el temperamento, experiencias adversas en la vida, trastornos físicos y un estilo de vida poco sano nos vuelven proclives a la depresión. Como cualquier otra enfermedad física, la depresión puede ser hereditaria, en parte por la genética y en parte por los patrones aprendidos para tratar con las emociones, los pensamientos, el comportamiento y las relaciones. Las personas preocupadas, dogmáticas, rígidas y que esconden los sentimientos pueden correr un mayor riesgo de sufrir depresión.

Los traumas provocados por abuso, negligencia, pérdidas y otros acontecimientos

En la depresión, el cerebro queda enfrascado en ciclos viciosos de pensamientos y emociones negativos, que se alimentan el uno al otro, sin dejar lugar a pensamientos y emociones positivos.

negativos en la vida, especialmente en los primeros años de vida, pueden aumentar la vulnerabilidad, al volvernos más sensibles a las amenazas y las decepciones que percibimos. La soledad, las relaciones disfuncionales o una falta de contenido significativo y realizador en la vida podrían llevar a sentir una sensación de vacío. Varios trastornos orgánicos pueden causar síntomas depresivos, lo que hace que sea importante identificar y tratar tales trastornos.

Actualmente, se está comenzando a ver con esperanza una comprensión de la relación que podría existir entre la depresión y las alteraciones inmunológicas, la composición de la flora intestinal y el microbioma. Por otro lado, cierto tipo de medicamentos producen depresión, como efecto colateral; por lo tanto, toda prescripción farmacológica debe evaluarse, si alguien está sufriendo síntomas depresivos. Cuando el estrés se prolonga en el tiempo, se segregan hormonas neurotóxicas que pueden llegar a alterar la arquitectura del cerebro. Esto podría llevar a la depresión, porque afecta negativamente la concentración, la memoria, el aprendizaje, la planificación, la reflexión y los sentimientos.

Cuando el cerebro sufrió cambios, la recuperación toma tiempo, ya que no solo se necesita cambiar el estado de ánimo, sino también el componente cerebral o neurológico que produce ese estado de ánimo.

Por último, el estilo de vida puede jugar un papel importante en el desarrollo de la depresión, así como también en la recuperación de ella. En general, todo lo que hace bien al organismo le hace bien a la mente, y viceversa. Necesitamos dormir, consumir alimentos saludables, hacer ejercicio regularmente, exponernos a la luz solar y descansar. Estas cosas pueden ayudarnos a tener vidas no solo más largas, sino también



más felices. Por el contrario, cuando nuestro cuerpo y nuestra mente no reciben lo que necesitan, o si utilizamos sustancias dañinas como alcohol o drogas, nuestra salud mental y física se perjudica. Pero incluso si hacemos todo bien, muchos otros aspectos de la vida pueden golpearnos y arrojarnos en un estado depresivo.

Salir de la depresión

Romper el círculo vicioso de pensamientos y sentimientos negativos, librarse, y hacer cambios apropiados y necesarios para el estilo de vida, puede ser tarea difícil, pero vale la pena el esfuerzo.

Siempre es aconsejable buscar ayuda –un aporte externo– de alguien que pueda interrumpir y desafiar los círculos viciosos de pensamientos y sentimientos, ya sea un amigo, un familiar o un profesional de la salud. Cuando los síntomas depresivos afectan la calidad de vida y el desempeño, es necesario buscar ayuda profesional, por la cual se haga un examen físico minucioso, así como también *counseling* o psicoterapia. En depresiones fuertes, el uso de medicación y otras formas de tratamiento pueden ser de gran ayuda, al procurar reiniciar los pensamientos y los sentimientos.

Esperanza en medio de la depresión

Muchos hombres y mujeres famosos sufrieron de depresión. Los podemos encontrar en la Biblia y en la historia secular. Ni las grandes mentes ni los devotos creyentes se salvan de la depresión. Abraham Lincoln, antes de ser elegido presidente de los Estados Unidos, pasó por una profunda depresión, y describió su sufrimiento con elocuencia: "Soy ahora el hombre más infeliz de los hombres vivos. Si lo que siento se pudiera distribuir en partes iguales a toda la familia humana, no habría un solo rostro sonriente en este planeta. ¿Alguna vez estaré mejor? No lo puedo saber; tengo el horrible presentimiento de que no lo estaré. No puedo seguir viviendo así, creo que debo mejorar o morir".²

Para alguien deprimido, la idea de que estará siempre en las profundidades de la depresión es casi insoportable. Un síntoma típico de la depresión es pensar que nunca se terminará. Así como Abraham Lincoln, muchos deprimidos preferirían morir a

Síntomas de la depresión

- Tristeza, angustia o sensación de vacío persistentes.
- Fatiga y disminución de las energías.
- Pérdida de interés o placer en aficiones, actividades y sexo.
- Dificultad para concentrarse, recordar cosas y tomar decisiones.
- Sentimientos de culpa, inutilidad e impotencia.
- Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
- Dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, desvelo de madrugada, o dormir en exceso.
- Comer en exceso o tener pérdida del apetito.
- Irritabilidad e inquietud.
- Lentitud para moverse o hablar.
- Dolores o molestias persistentes, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos, sin una causa física evidente.
- Pensamientos de muerte o suicidio; intentos de suicidio.

Siempre es aconsejable buscar ayuda –un aporte externo– de alguien que pueda interrumpir y desafiar los círculos viciosos de pensamientos y sentimientos

continuar sufriendo el dolor y el vacío de la depresión.

Con todo, esto no significa que la persona deprimida realmente quiera morir. Lo que quieren, simplemente, es que el sufrimiento se acabe. Y, cuando ya todas las esperanzas parecen estar perdidas, el suicidio se ve como la única salida. La desesperanza y el aislamiento son grandes factores de riesgo que llevan a abandonar la fe en el futuro y terminar con el sufrimiento acabando con la vida. Por esto, una persona deprimida necesita tener conexión con otros, personas que se relacionen con ella, que la escuchen sin juzgarla, que le hablen con compasión y le traigan esperanzas.

Así como Aarón y Hur sostuvieron en alto los brazos de Moisés durante las largas horas de batalla (Éxo. 17:12), quien está deprimido puede necesitar de otros que sostengan su esperanza en la hora de su batalla. Casi todo en este mundo es transitorio; afortunadamente, con la ayuda y el apoyo adecuados, la depresión a menudo también lo es.

Para quienes están deprimidos, el desafío es no darse por vencidos cuando tocaron fondo y perderse el futuro que ahora no pueden ver desde el foso de la depresión. Para quienes se han dado por vencidos, quienes simplemente no pueden soportar más y desean acabar con todo, podemos estar

confiados en que tenemos un Dios compasivo que conoce el dolor y el sufrimiento de cada una de sus criaturas; un Dios que está presente y que sufre con quienes sufren.

En la batalla cósmica entre el bien y el mal, aunque no sepamos bien el porqué, Dios suele abstenerse de intervenir en el presente. Por mucho que lo desee hacer, no puede librarnos de las consecuencias de vivir en un mundo quebrantado. No importa cuáles sean nuestras cargas en esta vida, siempre debemos buscar consuelo y fuerzas en Dios y en otros seres humanos y profesionales, y sobrellevar los unos las cargas de los otros (Gál. 6:2).

Para algunos, la experiencia de la depresión puede ser un punto de inflexión. Examinar nuestra vida puede motivarnos a cambiar para bien, porque nos ayudará a aprender de nuestros errores, evaluar lo que queremos y necesitamos, y determinar lo que es realmente importante. Enfrentar la depresión puede llevarnos a tener una experiencia de vida nueva, más profunda, más rica y más significativa.^{RA}

Referencias:

¹ www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es

² Carta a John Stuart, 23 de enero de 1841.

Torben Bergland, Doctor en Medicina, es psiquiatra y psicoterapeuta, y es director del Ministerio de la Salud en la División Transeuropea.

Helgi Jónsson, Doctor en Medicina, es psiquiatra y psicoterapeuta, y es anciano de la Iglesia Adventista del Séptimo Día de Hafnarfjörður, Islandia.

Los adolescentes y la depresión

POR WILLIE Y ELAINE OLIVER

Cómo puedes ayudar

El suicidio ha llegado a ser una realidad para la salud pública en todas las regiones del mundo.¹ Más de 800 mil personas mueren por suicidio cada año, y por cada suicidio que sucede hay más de 20 intentos fallidos. Si bien el suicidio ocurre entre personas de todas las edades, es la tercera causa de muerte entre niños de 10 a 14 años y jóvenes de 15 a 24 años, y la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años en todo el mundo.² Sin lugar a dudas, se considera que los adolescentes están en riesgo, y tanto los profesionales de la salud como los padres están buscando maneras de predecir y prevenir el suicidio.

Hay estudios que muestran que la mayoría de los jóvenes que se suicidan tienen problemas de salud mental, tales como depresión, angustia, abuso de alcohol o drogas o un problema de comportamiento.³ La depresión y otros trastornos del estado de ánimo (trastorno de ansiedad, bipolar, etc.) han tenido una relación cercana con suicidios adolescentes e ideación suicida (pensamientos de planes para suicidarse). La depresión, también, está relacionada con otras conductas de riesgo de las que participan los adolescentes, como uso y

abuso de alcohol y drogas y la actividad sexual.

No todos los adolescentes que tienen comportamientos de riesgo tienen depresión o contemplan suicidarse. Sin embargo, el riesgo del suicidio es mayor para quienes tienen depresión y quienes tienen comportamientos de riesgo. En comparación con los varones, existe el doble de probabilidad de que entre las muchachas adolescentes se verifique casos de depresión en los que se contempla intentar suicidarse o que derivan en casos de suicidio.

Cuando un adolescente se suicida, muy probablemente haya enfrentado problemas durante mucho tiempo. Una vez que se llega a la conclusión de que el suicidio es la mejor forma de resolver esos problemas, no dedican mucho tiempo para planificarlo, sino simplemente lo hacen. Cualquier cosa puede generar esta decisión: una discusión con los padres, la ruptura de un noviazgo, una publicación de Facebook o un tweet que haya sido cruel, o incluso el sacarse malas notas.

Apoyo familiar

Los padres y la familia tienen un papel crucial para ayudar a prevenir el suicidio

del adolescente. Hallazgos recientes sugieren que algunos factores protectores ayudan a reducir el riesgo de suicidio, como una paternidad autoritativa (no autoritaria), los límites saludables y adecuados a la edad, la supervisión paterna (saber qué está sucediendo en la vida de tu hijo adolescente), las comidas en familia, la promoción de ciertos comportamientos religiosos, y la enseñanza y el ejemplo de estrategias de adaptación saludables. También es importante estar atentos a los factores de riesgo, como depresión, baja autoestima, casos de suicidio en familiares o padres, intentos de suicidio anteriores, alcoholismo de los padres, trastornos del sueño y el fácil acceso a armas de fuego.

Indicadores de depresión y pensamiento suicida

Si bien existen señales de advertencia cuando una persona tiene la intención de suicidarse, a veces las pistas están tan escondidas que ni siquiera profesionales formados logran detectarlas. No obstante, estas son algunas señales visibles de depresión y comportamiento suicida a las cuales los padres deberían prestar atención en sus hijos adolescentes:

- Sentimientos de tristeza, abatimiento

“

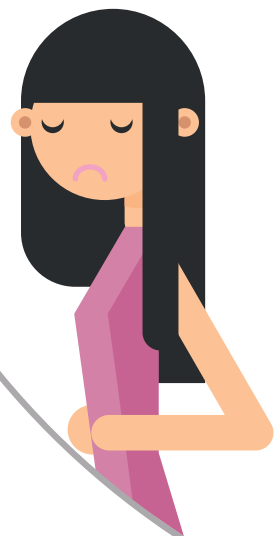
Había una vez una niña feliz, radiante y bonita. [...] Su madre y su padre disfrutaban mucho de su compañía, y a menudo le decían cuánto la amaban. También le decían otras cosas que querían que supiera. Ellos le enseñaron de Dios, que es amante y bondadoso, que la había creado y que ella era valiosa para él. [...] Ellos le regalaron un libro que tenía las palabras de Dios y le dijeron: ‘Estas palabras te dirán cuál es la mejor forma de vivir, la forma que Dios quiere, la forma de llegar a ser quien eres verdaderamente y por completo’.

“A la niña le encantaba complacer a sus padres, y también se esforzaba mucho por complacer a Dios. Su corazón era sensible a Dios y generoso con las personas. [...] Pero cuando fue creciendo y volviéndose cada vez más bonita, ella comenzó a construir dentro de su corazón un lugar que rodeó de paredes. Creó este lugar secreto donde podía guardar sus preocupaciones: preocupaciones sobre su belleza, que era muy grande y atraía la atención de un modo que la ponía incómoda. [...] Ella no le contó ni a su madre ni a su padre sobre ese lugar secreto en su corazón.

“A medida que la jovencita se fue volviendo más encantadora, comenzó a mirarse frente a dos espejos. Un espejo tenía las palabras y el amor de Dios, y el amor de su familia. El otro espejo estaba sostenido por alguien a quien no podía ver. En este espejo oscuro [...] ella se sentía triste. [...] Creía que tenía que escoger entre las dos puertas-espejo. [...]

“El día en que estuvo más débil, agotada y sola, ella tomó una decisión fatal. Creó su propia puerta-espejo. Allí adentro no puso ningún altar, ninguna cosa, ninguna persona, ningún lugar; solo la paz como ella se la imaginaba, un descanso para sus luchas. Y ella entró por esa puerta

”



Extracto del prólogo del libro *Adiós, Jeanine*, de Joyce Sackett, madre de Jeanine. Jeanine tenía veinte años cuando murió al suicidarse.⁴

- o irritación.
- Sentimientos de culpa, de desesperanza, o de que no valen nada.
- Cambios marcados en los hábitos de dormir o comer.
- Aislación de los amigos y la familia.
- Falta de interés en el colegio, la iglesia o sus actividades favoritas.
- Menor energía o mayor dificultad para concentrarse.
- Que hable o escriba sobre muerte o desaparición.
- Insinuaciones de su propia muerte o suicidio.
- Especulaciones sobre cómo sería la vida si ellos no estuvieran.

Combatir el estigma

Algunas interpretaciones culturales y religiosas han llevado a estigmatizar el suicidio, y han llevado a que muchas familias no puedan hablar abiertamente sobre el suicidio de un hijo. Esto perjudica a los padres y los familiares, porque les quita la posibilidad de hablar sobre su hijo y podría conducir a que se aislen de quienes podrían proporcionarles apoyo.

Para ayudar a disipar algunos de los mitos y este estigma, muchos profesionales

de ayuda llaman la atención al uso de la terminología que se usa al hablar de un suicidio. Expresiones como “muerte por suicidio” transmite más sensibilidad y compasión y menos estigma, y nos aparta de la severidad de la frase “cometer suicidio”. Este cambio de terminología también suena menos ofensivo para padres y familiares de quienes han perdido un hijo por suicidio.

Si has perdido a un hijo o a un ser querido por suicidio, o si tienes pensamientos suicidas, por favor, contáctate con tus amigos y tus seres queridos, y hazles saber cómo te sientes. También será importante buscar ayuda de un profesional calificado, para hallar formas prácticas de hacer frente a los desafíos que estás viviendo. Si no eres capaz de hacer esto por ti mismo, pide ayuda a alguien en quien confíes.

El amor incondicional de Dios

Los arcoíris son un maravilloso recordatorio del pacto de Dios y de su amor incondicional. Promesas como la que encontramos en Isaías 43:2 al 4 pueden dar esperanza y sanidad en cualquier situación: “Cuando cruces las aguas, yo estaré contigo; cuando cruces los ríos, no te cubrirán sus aguas; cuando camines por el fuego, no te

quemarás ni te abrasarán las llamas. [...] Porque te amo y eres ante mis ojos precioso y digno de honra” (NVI).

Es nuestra oración que todos puedan mirar hacia arriba y ver el arcoíris de Dios, incluso a través de las más oscuras nubes que haya en su vida. ^{RA}

Referencias:

¹ Organización Mundial de la Salud (OMS): www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/es

² El suicidio es la tercera causa de muerte entre jóvenes de 15 a 19 años, según la OMS.

³ American Pediatric Association [Asociación Estadounidense de Pediatría]: healthychildren.org/spanish

⁴ Joyce Sackett, *Goodbye, Jeanine* (Colorado Springs, EE. UU., NavPress, 2005), pp. 9-11.

Willie Oliver es pastor ordenado, consejero pastoral y sociólogo de familia, y es director del Ministerio de la Familia de la Asociación General.

Elaine Oliver es educadora, asesora psicológica, y directora asociada del Ministerio de la Familia de la Asociación General.

Del monte Carmelo al monte Horeb

POR CHANTAL J. KLINGBEIL Y GERALD A. KLINGBEIL

Cuando viajamos por caminos oscuros de la vida

En este mundo oscuro, nadie se salva de pasar por momentos oscuros. Sentimos las pérdidas y el dolor causados por el pecado. De vez en cuando, nuestras propias elecciones pueden hacer más densa la oscuridad que nos rodea. Tarde o tem-

prano, tocamos fondo. Ocasionalmente, la depresión nos envuelve silenciosa y lentamente, y solo logramos reconocer al monstruo cuando nos tiene atrapados firmemente entre sus garras. A veces, ataca de golpe, luego de una situación emocional o física especialmente agotadora; otras, son años de violencia camuflada, que terminan dejándonos abatidos.

En fuga

Tras su encuentro con los 850 profetas de Baal y Asera en el Monte Carmelo, Elías quedó agotado por completo, emocional y físicamente (1 Rey. 18). La amenaza de muerte de Jezabel no fue tan solo una expresión, sino un juramento solemne (19:2), que provocó la huida del profeta de Dios.



Estoy como muerto,

Como un hombre vigoroso al que no le quedan fuerzas.

Me han dejado entre los muertos,

Y estoy tendido como un cadáver en la tumba.

Soy olvidado,

Estoy separado de tu cuidado.

Me arrojaste a la fosa más honda,

A las profundidades más oscuras

(Sal. 88:4-6).¹



Y Elías se dio a la fuga. El primer paso es la inevitable huida. En ocasiones, nos apresuramos a ir hasta la heladera y tratamos de recuperar la alegría comiendo. A veces, tratamos de solucionar nuestro agotamiento emocional durmiendo. O buscamos una nueva relación, un nuevo trabajo o un nuevo domicilio, en nuestro intento de huida. Podemos sepultarnos bajo más trabajo, más fechas de entrega y más compromisos, de procura, cada vez más intensa, de huir de esa cosa sin nombre que está agotando nuestro gozo y corroyendo nuestra esperanza.

Elías corre lejos, corre intensamente. Corre 150 km hasta Beerseba; y luego otro día más, desierto adentro (1 Rey. 19:3, 4). Todos llegamos a un determinado punto en el que ya no podemos correr más. Elías llega a su límite, y se da cuenta de que ya no puede correr más. La culpa lo acomete violentamente. Su falta de confianza había desbaratado lo que podría haber sido una gran oportunidad de reforma en Israel. Elías se da cuenta de que ha defraudado a aquellos que lo necesitaban, y ahora es incapaz de hacer algo al respecto.

Todo esto es demasiado para Elías. “Basta ya, Señor; quítame la vida, porque no soy mejor que mis antepasados que ya murieron” (vers. 4).

Cómo trata Dios la depresión

La historia de Elías ilustra muy bien cómo trata Dios con quienes han tocado fondo. La Palabra de Dios nos permite ver las siguientes lecciones:

Dios no condena. Él entiende mejor que nosotros a qué nos estamos enfrentando. Él sabe que “el viaje que [tenemos] por delante será demasiado para [nosotros]” (vers. 7).

Dios se acerca a nosotros en nuestro punto más bajo. Observa el comentario de Elena de White: “Quizá no tengamos en el momento ninguna evidencia notable de que el rostro de nuestro Redentor se inclina hacia nosotros con compasión y amor; pero esto es así a pesar de todo. Quizá no sintamos su toque visible, pero su mano está sobre nosotros con amor y ternura compasiva”.²

Dios ofrece ayuda práctica para el momento. En el caso de Elías, esto era “un poco de pan horneado sobre piedras calientes y un jarro de agua” (vers. 6). Esta ayuda podría ser un amigo, un terapeuta o un familiar; alguien que nos muestre que Dios se preocupa por nosotros.

Dios proporciona descanso. Él sabe que tratar de huir es muy cansador. Dios, también, sabe que Elías no solo está cansado

físicamente, sino también está agotado emocionalmente, aplastado por una tremenda carga de culpa. Dios hace borrón y cuenta nueva, y proporciona descanso a Elías. Por fin, Elías puede dormir y renovar energías.

Dios no se apresura para sanarlo. Incluso tras haber disfrutado de la comida de un ángel, Elías no vuelve instantáneamente a estar bien. Dios se acuerda de que somos tan solo “polvo” (Sal. 103:14). Toma tiempo recuperarse.

Dios cambia el lugar hacia el que corremos. Él entiende que la vida en este mundo de pecado puede deprimirnos, y nos deprimirá. Comprende nuestro impulso de salir corriendo, pero quiere corregir el lugar hacia el que corremos. En vez de que probemos con todo mecanismo de adaptación destructivo que imaginemos, él quiere que corramos hacia él. Cuando estemos seguros en sus brazos, quiere enseñarnos a oír el “suave susurro” (1 Rey. 19:12).

Dios proporciona las energías para volver a encontrarnos con él. Elías no tenía fuerzas para levantarse y hacer el viaje para encontrarse con Dios. Dios también provee para esta necesidad.

Dios promete un mañana mejor. Cuando Elías estaba echado debajo del enebro deseando morir, creía que lo mejor de su vida había quedado atrás. Dios veía las cosas de otra manera. Él sabía que a Elías le esperaban días mejores. Aún había reyes que ungir y un sucesor que elegir. Dios ya sabía de Eliseo, quien llegaría a ser tan cercano como un hijo para Elías. Dios sabía que, por la fe, Elías volvería a invocar fuego del cielo. Elías no tendría una muerte desesperada bajo un enebro, sino que una carroza de fuego lo llevaría al mismo cielo.

Dios, el Creador de la vida y la luz, la belleza, y los cerezos y los pasteles de calabaza, sabía cómo susurrar suavemente palabras de gracia en los momentos más oscuros de Elías. Él desea expresarnos las mismas palabras de esperanza para nuestra vida.^{RA}

Referencias:

¹ Todas las citas bíblicas de este artículo son tomadas de la Nueva Traducción Viviente (NTV).

² Elena de White, *El camino a Cristo*, p. 83.

Chantal J. Klingbeil es directora asociada del Patrimonio White.

Gerald A. Klingbeil, esposo de Chantal, es director asociado de la *Adventist Review*.

Esperanza después de la **DEPRESIÓN**

Mi travesía desde “un lugar oscuro” hacia el gozo. **Por Heather-Dawn Small**

Todos, en algún momento de nuestra vida, nos sentimos deprimidos por cosas que nos suceden. La depresión puede durar unas horas o un día, o incluso varios días. Sin embargo, la depresión que dura muchos días y aun semanas es algo que debería preocuparnos.

Se ha descrito la depresión como un trastorno mental común, que suele manifestarse en forma de tristeza, pérdida de interés o de placer, sentimientos de culpa o baja autoestima, sueño o apetito trastornados, cansancio y dificultad para concentrarse. Y, según Global Depression Statistics, las mujeres tienen “el doble de probabilidad de sufrir depresión, comparadas con los hombres”.

Mi experiencia con la depresión comenzó en 1996. Fue un año que, aparentemente, no tuvo nada de diferente de todos los demás en mi vida, con todos sus desafíos, alegrías y tristezas; con excepción de que ese fue el año en que caería abatida en un lugar oscuro.

UNA PÉRDIDA TRÁGICA

Todo comenzó en 1985, cuando perdí a mi hijo mayor, Joseph Jr. Él tenía cuatro años. Una clara y hermosa mañana caribeña de domingo, nuestro hijo Joey –la forma cariñosa en que lo llamábamos– fue atacado por un perro, y unas horas después del ataque murió en el hospital. Aquel día, mi vida y la de mi esposo, Joe, cambiaron para siempre. Caminamos “en valle de sombra y de muerte”. Pero fue también en esos tiempos difíciles que Joe y yo formamos por primera vez en nuestra vida una relación verdadera y duradera con Jesucristo.

EL INICIO DE MI VIAJE

Sin embargo, once años más tarde, una serie de acontecimientos que suscitaban mis recuerdos acerca de la muerte de Joey me llevó a la depresión. Fue un año que no olvidaré. Mi frasco de pastillas analgésicas se

veía demasiado tentador, y parecía prometer paz y la solución inmediata para mi dolor emocional y físico. Cuando estaba por tomar las pastillas para quitarme la vida, mi esposo me encontró, justo en ese mismo momento. Todo fue por la providencia perfecta de Dios. Mi esposo me sugirió suave pero firmemente que buscara ayuda, y así lo hice. Ese fue el inicio de un nuevo viaje hacia el gozo con Jesús.

Dos cosas fueron importantísimas en mi recuperación. La primera fue haber encontrado la medicación correcta para aliviar la tristeza que envolvía mi vida. Hasta que no se disipó esa tristeza, no conseguí motivarme para hacer ejercicio, comer bien, orar, leer la Biblia, o incluso tomar las decisiones correctas que me ayudarían a recuperarme. Después de unas seis u ocho semanas de medicación, la oscuridad comenzó a disiparse. Se sentía como salir de un cuarto oscuro hacia la brillante luz del sol. Todo se veía claro y esperanzador.

La segunda fue encontrar una buena médica. Encontré a una psiquiatra que me dijo: “Por cada período que sientas tu vida en las alturas, también tendrás un período de decaimiento”. Ella me advirtió que no me los tomara demasiado en serio porque pasarían, y que en esas ocasiones no debería hacer cosas como salir de compras o tomar decisiones importantes. Me he tomado ese

consejo en serio, y ahora me siento mejor preparada para enfrentar esos períodos de decaimiento cuando vengan.

Una vez que la oscuridad se disipó, pude volver a mi Biblia, y en ella obtuve fuerzas al regocijarme en Dios. Durante la depresión, cuando no tenía deseos de leer la Palabra y mis únicas palabras a nuestro Padre celestial

eran clamores en búsqueda de auxilio, otras personas estaban intercediendo por mí. Por eso, les digo a mis amigos: “Cuando te sientas deprimido o desanimado y no logres orar, busca a alguien y pídele que ore por ti”. Dios oye las oraciones de quienes suplican por nosotros, y viene para socorrernos. Sé que esto es verdad.

¿Ha pasado mi depresión? No del todo, incluso habiendo tomado medicación. Así como para muchas otras personas, mi lucha con la depresión es compleja, y es una batalla de por vida

contra el dolor crónico, que cuando se combina con la fatiga a veces es más fuerte que la medicación, y provoca episodios depresivos. Sin embargo, como cristiana, sé que esto tendrá un final y sé que existe esperanza.

VOLVER A TENER GOZO

Esta es la parte en la que escribo el cliché que quizás algunos preferirán ignorar. Pero, como lo viví, sé que es cierto: Dios me devolvió el gozo. No me refiero a la risa y los

“**A PESAR DE TODA LA INFORMACIÓN QUE SE TIENE HOY EN DÍA, LA COMUNIDAD CRISTIANA AÚN NO SABE MUY BIEN CÓMO TRATAR CON LOS QUE ESTAMOS DEPRIMIDOS**”.

APRENDÍ DE MÍ EXPERIENCIA

1

Si te sientes deprimido durante un tiempo prolongado, busca ayuda.

2

No descartes tomar medicación. Esta puede derribar el muro de oscuridad que te rodea, y este progreso te dará las fuerzas que necesitas para hacer algunos cambios en tu estilo de vida que te ayudarán a recuperarte.

3

Busca un buen médico, alguien que tenga buenas referencias.

4

Comparte tu lucha con alguien y pídele que ore por ti.

5

Si, como en mi caso, tu depresión es una lucha de toda la vida, aliméntate de la Palabra de Dios. Lee y memoriza textos que hablen sobre el gozo, como Nehemías 8:10, los Salmos 34, 40 y 66, y la Epístola a los Filipenses.

6

Comienza a escribir un "diario del gozo", en el que agradezcas a Dios por cinco cosas cada noche antes de ir a dormir.

7

Alimenta tu mente con cosas buenas (Fil. 4:8).



sentimientos felices, me refiero a un estado mental que me da esperanza, incluso cuando estoy triste.

Durante este transitar, recibí muchos consejos sin que los pidiera, lo que fue tanto interesante como frustrante. Algunas personas bien intencionadas me aconsejaban leer más la Biblia, orar más, alabar más, incluso salir de mi depresión a fuerza del canto. Lo intenté, pero no funcionó. Algunos días no podía orar, y la vida parecía demasiado desesperante, vacía y oscura. ¿Acaso no podían comprender cómo me sentía?

A pesar de toda la información que se tiene hoy en día, la comunidad cristiana aún no sabe muy bien cómo tratar con los que estamos deprimidos. Automáticamente llegamos a la conclusión de que quienes pasan por depresión tienen una experiencia cristiana débil o no tienen una conexión con Dios. Suponemos que un problema mental es un problema del corazón; y puede que en algunos casos eso sea cierto. Sin embargo, en mi experiencia limitada al hablar con hermanos de diversos países, culturas y contextos, he descubierto que la causa suele radicar en un evento o una serie de eventos que nos suceden en la vida.

Necesitamos eliminar el estigma que la iglesia asocia con la depresión. Pero, para

hacerlo, debemos educar a nuestros miembros de iglesia acerca de las enfermedades mentales. Por eso, al viajar por el mundo, comparto con otros mi historia de mi experiencia con la depresión, y les cuento sobre la fuerza y el gozo que Dios regala. Hago esto porque creo que cada prueba es un testimonio de la bondad de Dios en nuestra vida. Pablo escribe que Dios "nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios" (2 Cor. 1:4).

DÍAS, MESES, AÑOS

Recuerdo el día después de la muerte de Joey. Estaba buscando en mi Biblia palabras de aliento y esperanza. Pero lo único que encontraba eran versículos que hablaban de gozo, regocijo, alabanza y alegría. Yo no tenía ánimo alguno para leer esas cosas. Mi corazón se partía, y yo buscaba paz y consuelo. Pero Dios sabía que once años después de que mi hijo muriera necesitaría conocer aquella palabra: "GOZO".^{RA}

HEATHER-DAWN SMALL: Directora del Ministerio de la Mujer de la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día desde 2001.

Cómo enfrentar el fantasma del

S U I C I D I O

Una perspectiva personal

POR JENNIFER JILL SCHWIRER

Empecé a repasar en mi memoria buscando historias en las que otras personas tuvieron alguna relación con un suicidio. Mientras organizaba esas reseñas secundarias, una convicción se apoderó de mí: no necesitaba buscar tan lejos; tengo mis propias memorias, mi propia historia en la que enfrenté el fantasma del suicidio.

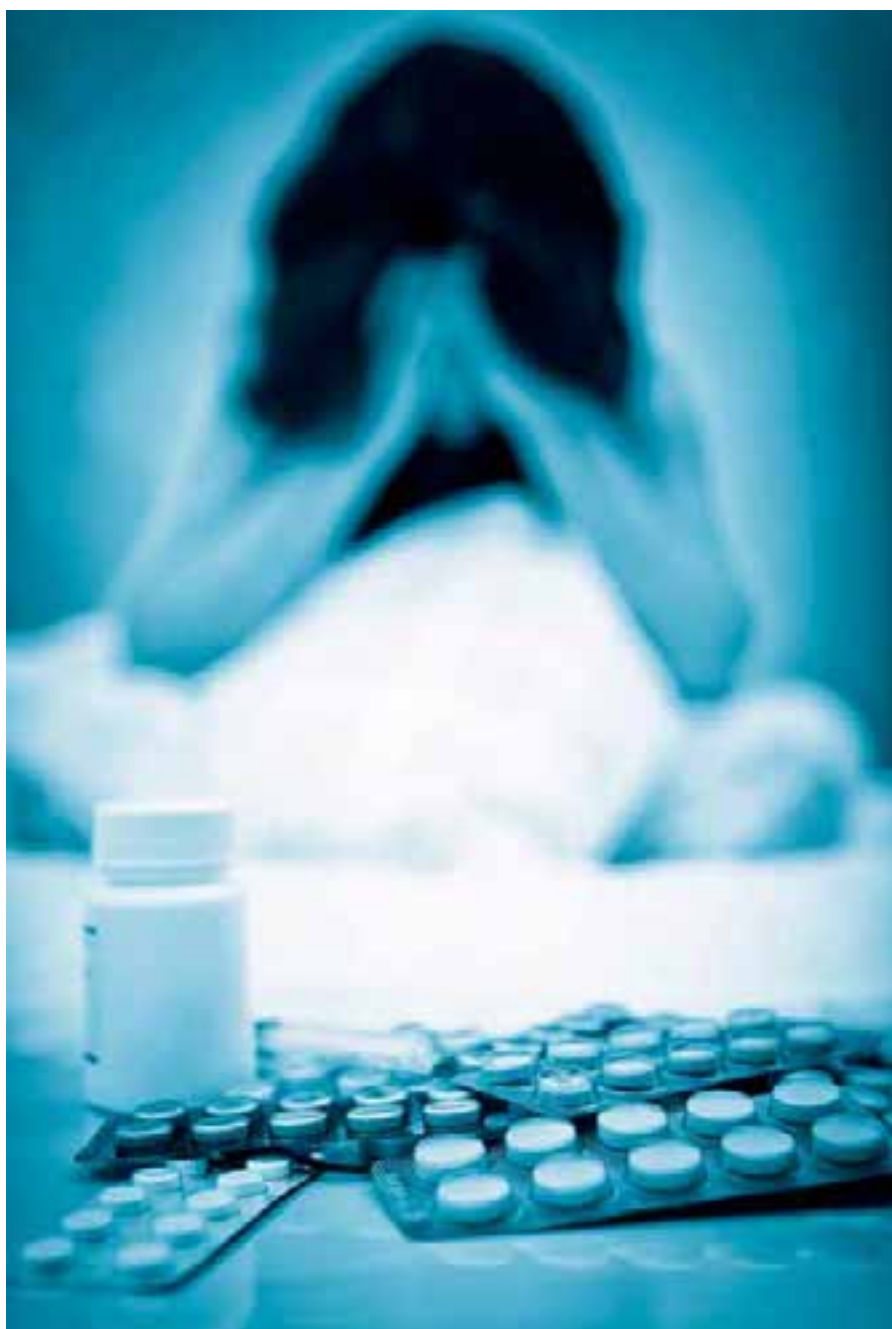
Por eso, hoy quiero confesar mis luchas. Pero también quiero mostrar el camino para salir adelante; que es el camino que lleva al Calvario, donde Jesús nos declaró de forma inconfundible el valor de un alma.

LA NATURALEZA DE LA BESTIA

Mi historia sucedió después de mi conversión al cristianismo. De hecho, estaba casada, tenía dos hijos y era adventista del séptimo día, con un ministerio público activo. Esto demuestra con eficacia la naturaleza de la bestia que ataca a los que, aparentemente, menos probabilidades tienen de ser atacados, y que se desarrolla en el ámbito privado de vidas que se ven normales por fuera, o incluso bien.

También, revela las limitaciones de una teología de la esperanza. Si el objetivo es sanar de veras, esta debe convertirse en una experiencia de esperanza, que gotee desde el cerebro hacia el corazón; proceso que a menudo queda coartado por mentiras subconscientes profundamente arraigadas.

Allí me tenían, con un cielo en mi profesión y un infierno en mi vida privada; un libreto triunfalista y un corazón derrotado. Comía mis comidas veganas, y me abstenia de toda droga y de alcohol, mientras que para mis adentros pensaba sobre cuán rápido moriría con una sobredosis. Era una tragedia que sucedía bajo la suave luz del sol; un demonio dentro de una idílica y perfecta casita. Y esta incongruencia hizo que el buscar ayuda se hiciera casi imposible,



porque realmente no tenía “permiso” para admitir que la necesitaba.

Esto no tiene por qué ser así. Como adventistas, necesitamos un cambio de foco en nuestra cultura, para dejar de tener fobia hacia la psicología y abrazar la psiquis humana como parte de nuestra naturaleza íntegra, basados en la Biblia e informados por la ciencia. Tampoco debemos sobreespiritualizar la psicología; conectemos psiquis y espiritualidad, pero no los fusionemos. Una compleja combinación de genética, factores en el desarrollo, historial de trauma y las circunstancias presentes pueden hacer que un seguidor de Jesús comprometido tenga que enfrentar ataques de pánico que le cambien la vida, en tanto que otros mantengan paz. ¿Debería la persona que está en paz decir a quien está sobrecogido de pánico: “Hermano, algo está mal en tu vida espiritual”? No. Pero históricamente esto ha sucedido con demasiada frecuencia y de diversas formas.

PROBLEMAS PARALIZANTES

El fantasma del suicidio entró sigilosamente en mi ser cuando estaba entrando en la tercera década de vida. Después del nacimiento de mi segundo hijo, comencé a tener problemas respiratorios persistentes, que me hicieron entrar y salir de cirugías, y tomar antibióticos intermitentemente por unos años. Estos problemas me arruinaron la voz y no pude seguir cantando, algo que yo sentía que era mi único aporte a la humanidad. Escribir, cantar y grabar canciones había sido para mí una liberación emocional, y me había dado un sentido de propósito. Ahora, parecía que la cruel mano de la providencia de repente se llevaba todo eso.

Yo personalicé y espiritualicé esta desgracia, y tenía la percepción de que Dios estaba olvidando mis necesidades e ignorando mis oraciones. Habiendo construido un muro entre mí y Aquel que podría haberme calmado en medio de la tormenta, me vi a la deriva en un mar de emociones revueltas y aleatorias. Si yo lo sentía, así era. Ahora estaba disociada de la objetividad, y el enemigo me susurraba mentiras aterradoras. Una de sus favoritas era: “Sería mucho mejor que te murieras”.

El pensamiento venía de la nada, como la mordida de una serpiente, que al mismo tiempo paralizaba el control de los impulsos de mi lóbulo frontal e intensificaba mi deseo de acabar con mi aflicción. Recuerdo que iba

hasta el armario de los remedios, y miraba fijamente un frasco de analgésicos que me había sobrado de una cirugía reciente. No había tomado ninguno (eran muy fuertes para el dolor físico); ahora que vacilaba con dolor emocional, quería acabarme todo el frasco. Pero no lo hice. Viví y me recuperé.

SANACIÓN AL AYUDAR

A menudo podemos sanar al hacer por los demás lo que necesitamos que nos hagan a nosotros.

Años después de haber enfrentado el fantasma del suicidio, ayudo con regularidad a otras personas para que lo puedan enfrentar. Utilizo un diagnóstico basado en acrónimos, y elaboro planes de seguridad para que las personas pongan varias

murallas entre ellos y lo impensable. Por la gracia de Dios, he prevenido suicidios y ayudado a personas a volver a disfrutar de la vida. También, en ocasiones, he fallado... Estas cosas me duelen en lo profundo del alma, como a cualquier otra persona, y me dejan el “síndrome del superviviente” y las preguntas de qué más podría haber hecho. Una de las realidades de nuestra existencia corpórea es que nuestros cuerpos pueden ser destruidos; incluso,

pueden destruirse a sí mismos. Así que, a fin de cuentas, nuestra decisión de vivir es simplemente eso: nuestra decisión. Pero, como terapeuta, como cristiana y, sobre todo, como sobreviviente, haré todo lo que pueda por persuadir a las personas a que tomen la decisión por la vida.

AYUDA DE OTROS

Debo dar el crédito a mis hermanos y hermanas, que me ayudaron a persuadirme. Una amiga me acompañó hasta mi auto después del culto y me dijo: “Jen, he estado preocupada por ti”. Puedo recordar sus lindos ojos azul profundo detrás de unos lentes de marco rojo, mientras lágrimas caían por sus mejillas. Su mirada expre-

saba con elocuencia las palabras que ella no tenía. Otro amigo, al enterarse de que estaba teniendo pensamientos suicidas, me llamó para darme un discurso firme. Él podría haber tenido más delicadeza, pero incluso su arenga significó algo para mí.

Yo necesitaba desesperadamente un terapeuta que entendiera sobre depresión clínica, pero había varias trabas en el camino. Primero, no podía encontrar un terapeuta que apoyara mi sistema de creencias; como adventista, temía abrir mis problemas ante alguien que pudiera decir que la culpa la tenían las creencias que yo consideraba más valiosas que la vida misma.

Finalmente, programé una consulta con una terapeuta que me había recomendado una amiga. Como resultado de estas

experiencias, estoy haciendo todo lo que puedo como terapeuta profesional para ofrecer a adventistas y a otros terapia y orientación basadas en la Biblia que sean asequibles.

Mi objetivo hoy es generar una cultura de ayuda dentro de la iglesia. Dedicamos mucho tiempo discutiendo entre nosotros, y demasiado poco tiempo ayudándonos unos a otros a combatir al enemigo real.

Quizá Dios permitió que enfrentara el fantasma del suicidio con el propósito de aumentar mi efectividad. A lo mejor, la confluencia de múltiples circunstancias, predisposiciones genéticas, traumas de la niñez sin resolver y un procesamiento defectuoso de los pensamientos catalizó la tormenta perfecta para desestabilizarme. Y Dios lo permitió a fin de que yo pudiera ayudar a otros. Por más que sea algo incómodo pensar que esta historia tan personal estará circulando impresa, lo hago con gusto. Que mi ego se encienda en llamas; quizás el fuego alumbrará la senda de algún viajero perdido.^{RA}

JENNIFER JILL SCHWIRZER: Magister en Psicología y directora de ABIDE Counseling (www.abidecounseling.com)



El desayuno y el desarrollo del niño

¿Quiénes pueden ser particularmente susceptibles a los efectos que produce el desayuno en la actividad cerebral, el comportamiento y los resultados académicos? Los niños. Ellos tienen un metabolismo más alto de la glucosa cerebral, en comparación con los adultos. Estudios de Tomografía por Emisión de Positrones mostraron que la utilización de glucosa cerebral es aproximadamente dos veces mayor en niños de 4 a 10 años que en los adultos. Esta mayor utilización de la glucosa disminuye gradualmente a partir de los 10 años y, por lo general, llega a los niveles del adulto a la edad de entre 16 y 18 años.

Por otra parte, se consume más energía durante la infancia y la adolescencia, en comparación con los adultos, y son menores las reservas de glucosa al despertar a la mañana, debido a mayores exigencias del sueño. De ahí, la importancia del desayuno para poder enfrentar las actividades de la mañana. Observando a niños en edad escolar que desayunan, se encontró que presentan una mayor resolución de problemas, memoria a corto plazo y atención. Sin embargo, el desayuno es la comida más frecuentemente omitida.

El tipo de desayuno que preparamos a nuestros hijos es importante. Una investigación realizada en el Japón determinó que los niños que desayunaban con arroz blanco tenían mayor cantidad de sustancia gris en el cerebro y un coeficiente intelectual más elevado, comparado con los que desayunaban con pan blanco. La diferencia entre los dos tipos de desayuno es el índice glucémico; esto es, los carbohidratos del arroz se absorben en el intestino lentamente; en cambio, el pan presenta una absorción más rápida. La absorción lenta de los carbohidratos asegura al cerebro una estabilidad en la cantidad de glucosa que se ofrece a las neuronas,



LA ALTA INGESTIÓN DE AZÚCAR AUMENTA LA AGRESIVIDAD Y LA HIPERACTIVIDAD.

favoreciendo su función y desarrollo. Los alimentos de un índice glucémico elevado, o de absorción más rápida, crean ascensos y descensos bruscos de glucosa en el cerebro, que son contraproducentes. Esto se une a otros estudios, por los cuales se pudo observar que la alta ingestión de azúcar aumenta la agresividad y la hiperactividad.

Alimentos como el pan de harina integral o con salvado, y los cereales, tienen un índice glucémico bajo. También se debe complementar el desayuno con frutas y semillas, como nueces o almendras, para enriquecer

esa comida. La ciencia ha demostrado que un desayuno correcto con un bajo índice glucémico, y las vitaminas y los minerales necesarios, se relaciona con un mayor rendimiento y mejor conducta en los niños y los adolescentes.

Con el desayuno, podemos crear un clima propicio para reflexionar. Encontramos, así, una herramienta más para favorecer la comunicación de nuestros hijos con su Creador. Ocupar un momento para leer la Biblia con ellos, hablarles del amor de Dios y de cómo él se alegra de ver la familia estudiando su verdad; orar juntos; enseñarles a confiar en Aquel que hace todo para nuestro beneficio; agradecer a Dios por sus bendiciones y por darnos la posibilidad especial de compartir su comida, su desayuno, con nosotros eternamente cuando él vuelva a buscarnos. Este es el complemento ideal para tener el mejor desayuno no solo para nuestros hijos, sino también para todo aquel que quiera acercarse al Trono de Dios.^{RA}

WERNER ARNOLDS: Médico clínico, vive en Ibarlucea, Prov. de Santa Fe, Rep. Argentina.

HUMUS DE PALTA

RENDIMIENTO 
60 PORCIONES - 15 G
(1 CUCHARADA DE SOPA)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)	
Valor energético	33,7 kcal
Hidratos de carbono	1,5 g
Proteínas	0,4 g
Lípidos	3,1 g
Azúcares	0,2 g
Fibra	0,8 g
Sodio	1,0 mg**
Calcio	2,6 mg
Hierro	0,1 mg
CANTIDAD	
% DEL VALOR DIARIO*	
2%	
0%	
1%	
5%	
-	
3%	
0%	
0%	
1%	

INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzos
- 2 ajos
- ½ taza de agua de la cocción del garbanzo
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 paltas grandes
- 1 rmita de perejil
- 1 chorrito de jugo de limón

Preparación:

1. Una vez remojados y cocidos los garbanzos, reservar ½ taza del agua de su cocción.
2. Procesar los garbanzos junto con los demás ingredientes hasta que la mezcla esté suave.
3. Servir decorando con sésamo y perejil.

ELEMENTARIOS 



Recetas saludables para gente ocupada

de Daniela Camus

Esta recetas, y muchas más, saldrán publicadas próximamente en este libro de la editorial ACES.



HCV para no tener un ACV – Parte II

En el mes anterior, consideramos la relación entre los factores emocionales y el ACV. Dijimos que, según varias investigaciones, la hostilidad, la ira, la frustración, los estados de ansiedad y de depresión, pueden ser causa de accidentes cerebrovasculares tanto como la hipertensión, el tabaquismo o la obesidad.

Planteamos entonces que, ante este panorama, necesitamos tener HCV para prevenir el ACV. ¿Qué es HCV? Se trata de una estrategia emocional para hacer frente a las situaciones estresantes o generadoras de estados emocionales negativos. Y son las iniciales para tres características psicológicas que distinguen a las personas fuertes: H de HUMILDAD, C de CREATIVIDAD y V de VOLUNTAD.

Con respecto al primer factor, dijimos que la verdadera humildad no es solo un valor moral o una virtud, sino también una fortaleza psicológica. Podemos decir esto porque la humildad tiene que ver con la capacidad de reconocer los límites del yo y, por lo tanto, de comprender que hay cosas que no pueden controlarse. Esto es importante para la salud psicológica, debido a que si una persona no desarrolla esta capacidad puede enfermar de omnipotencia, un terreno fértil para que broten las emociones negativas.

La humildad es clave para aprender a aceptar las cosas que no pueden cambiarse. Cuando no reconocemos esto, vivimos amargados, frustrados y agotados, al seguir

peleando por cosas equivocadas, en el lugar equivocado y de la forma equivocada. La verdadera humildad no es debilidad; al contrario, es fortaleza y sabiduría para aceptar las cosas que no pueden cambiarse y buscar un nuevo camino.

Entonces entra en juego el segundo factor del HCV: la creatividad, que es la capacidad de ver las cosas desde un nuevo ángulo, distinto. Salomón dijo que “no hay nada

nuevo bajo el sol”. Lo nuevo, en realidad, puede ser la manera en que enfocamos las cosas. Los creativos, justamente, se caracterizan por eso: ver un problema viejo desde una perspectiva nueva.

Para enfrentar las situaciones que escapan a nuestro control, la relación entre la humildad y la creatividad es muy importante.

Así, la humildad nos ayuda a reconocer lo que no podemos controlar o cambiar, y la creatividad nos lleva a mirar el tema desde otra perspectiva. La humildad nos libera de la ansiedad de pretender controlarlo todo, y entonces queda energía disponible para que la creatividad se despierte. Es que en lugar

de seguir luchando con lo inmodificable, quejándonos o victimizándonos, ahora podemos dedicar nuestra energía a buscar una nueva manera de ver la situación.

Como lo hizo un reconocido autor cristiano del siglo XVIII, Matthew Henry, quien cierta vez fue asaltado mientras viajaba. Varado en el camino y mientras esperaba para poder reiniciar su viaje, escribió una oración que quedó registrada en su prolífica obra. La

llamó, simplemente, “oración de gratitud”. En ella, decía:

“Dios, te doy gracias porque, aunque me asaltaron, es la primera vez que me roban; también te agradezco porque, aunque me llevaron todo lo que traía [...] no era tanto; además, te agradezco porque me llevaron la bolsa, pero no la vida; y por último, quiero agradecerte, Dios, porque fui el asaltado [...] y no el asaltante”.

¡Qué capacidad de ver las cosas desde otra perspectiva! ¡Qué creatividad! ¡Qué

ganaba este hombre con seguir renegando contra lo que le había pasado? ¿Qué podía cambiar? Eligió, en cambio, aceptar el problema y mirarlo desde otro lugar. Así, sin duda frenó la oleada de emociones negativas que terminarían enfermándolo, como la ciencia hoy lo confirma.

La creatividad puede ayudarnos a agradecer en medio del dolor, o a encontrar un sentido para las cosas que no entendemos, o a descubrir una oportunidad detrás del fracaso. Claro que no es fácil reaccionar de buenas a primeras de esta manera, pero podemos pedir a Dios que nos conceda esa capacidad. Él es nuestro Creador, y nos formó a su imagen y semejanza. Por lo tanto, quiere darnos de su creatividad para que lleguemos a mirar las cosas desde una nueva perspectiva. Su promesa fiel es: “Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros” (Eze. 36:26).^{RA}

“LA HUMILDAD ES CLAVE PARA APRENDER A ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDEN CAMBIARSE”.



RODRIGO ARIAS: Licenciado en Teología y en Psicología. Orador de *Una luz en el camino*.



Entrenar nuestro olfato

“Ves que la multitud te aprieta, y dices: ¿Quién me ha tocado?” (Mar. 5:31).

“**P**ero una mujer que desde hacía doce años padecía de flujo de sangre, y había sufrido mucho de muchos médicos, y gastado todo lo que tenía, y nada había aprovechado, antes le iba peor, cuando oyó hablar de Jesús, vino por detrás entre la multitud, y tocó su manto. Porque decía: Si tocare tan solamente su manto, seré salva. Y en seguida la fuente de su sangre se secó; y sintió en el cuerpo que estaba sana de aquel azote.

“Luego Jesús, conociendo en sí mismo el poder que había salido de él, volviéndose a la multitud, dijo: ¿Quién ha tocado mis vestidos? Sus discípulos le dijeron: Ves que la multitud te aprieta, y dices: ¿Quién me ha tocado? Pero él miraba alrededor para ver quién había hecho esto. Entonces la mujer, temiendo y temblando, sabiendo lo que en ella había sido hecho, vino y se postró delante de él, y le dijo toda la verdad. Y él le dijo: Hija, tu fe te ha hecho salva; ve en paz, y queda sana de tu azote” (Mar. 5:25-34).

Nuevamente, podemos pensar que Jesús no es razonable en lo que dice; por lo menos, así lo pensaron sus discípulos. “¿Que quién te ha tocado? Esto es una marea humana, ¿y preguntas quién me ha tocado?” Cuanto más tiempo pasamos observando a Jesús, más nos daremos cuenta de que cuando nuestra lógica no concuerda con su lógica ¡tenemos algo que aprender!

Jesús detuvo su marcha y lanzó su pregunta ilógica. Aquí había algo –alguien– importante para Jesús, y le iba a dar toda su atención. Perdónenme la comparación, pero, aquí, Jesús me hace pensar en esos perros que hacen salvataje entre los escombros después de una catástrofe. Con un potente olfato, adiestrado para detectar seres humanos aun cubiertos por placas de cemento, estos buenos samaritanos de

JESÚS MISMO ENTREGÓ SU VIDA PARA ASEGURAR LA OPORTUNIDAD DE SANIDAD Y SALVACIÓN PARA TODOS”.

cuatro patas buscan, se mueven, van de un lado a otro sobre los escombros. Pero, cuando huelen a alguien se detienen y se concentran. Nada los distrae de su misión, ni de la posición en la que se encuentran. Hunden su hocico en el mismo lugar, como para decir al equipo de salvataje: ¡Aquí hay alguien!

Exactamente así imagino a Jesús después de que esta pobre mujer enferma tocó su manto. Todo se detuvo, y Jesús habrá pensado: ¡Aquí hay alguien que me necesitaba desesperadamente! “Luego Jesús, conociendo en sí mismo el poder que había salido de él, volviéndose a la multitud, dijo: ¿Quién ha tocado mis vestidos?” (Mar. 5:30).

Jesús no hizo caso de la respuesta humanamente lógica de sus discípulos. En realidad, la pregunta no era para ellos; era para ella. Para que esta buena mujer se diera cuenta de que Jesús la estaba tomando muy en serio. “Pero él miraba alrededor para ver quién había hecho esto” (Mar. 5:32). Este texto, en el griego original, deja en claro que Jesús miraba alrededor, para ver a la mujer que había hecho esto. Jesús estaba buscando intencionalmente

su rostro entre la multitud, y nada lo iba a distraer de su búsqueda.

Hay un poder irresistible que nos atrae a Dios cuando, en tal o cual circunstancia de nuestra vida, nos damos cuenta de que somos importantes para él y de que nos está buscando cual perro adiestrado, que aun hunde su hocico entre los escombros. Así, aquella buena mujer se sintió empujada a “confesar” públicamente lo que había hecho. Y Jesús le regaló su palabra: “Hija, tu fe te ha hecho salva; ve en paz, y queda sana de tu azote” (Mar. 5:34).

De esto se trata la historia de la redención. De esto se trata la Pascua. Cuando Jehová llamó a Moisés desde la zarza que ardía en el desierto, le dijo: “Bien he visto la aflicción de mi pueblo [...] y he oído su clamor [...] he conocido sus angustias, y he descendido para librarlos” (Éxo. 3:7, 8). Más adelante, Jesús mismo entregó su vida para asegurar la oportunidad de sanidad y salvación para todos los que creemos en él (Juan 3:16).

Es maravilloso lo que Jesús hizo por aquella mujer. Es maravilloso lo que hizo –y hace– por nosotros. Pero la historia no termina ahí. La historia continúa. Dios quiere entrenarnos para participar en salvatajes junto a él. Quiere que aprendamos a clavar el hocico entre los escombros, y que no nos dejemos distraer por nada ni nadie. Desea que seamos intencionales en la misión de ayudar a otros a acercarse a Jesús. Pidámosle cada día que nos ayude a ver en quién él desea que nos concentremos. Pidámosle que “entrene nuestro olfato”, para colaborar con él en su gran obra de salvación.^{RA}

LORENA FINIS DE MAYER: Traductora, Magíster en Comunicación Internacional. Trabaja para las Naciones Unidas.