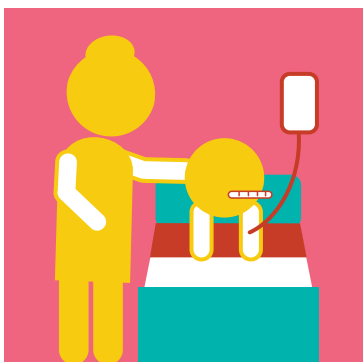
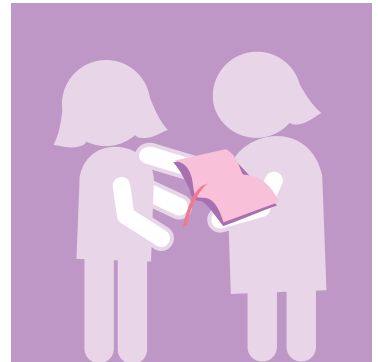
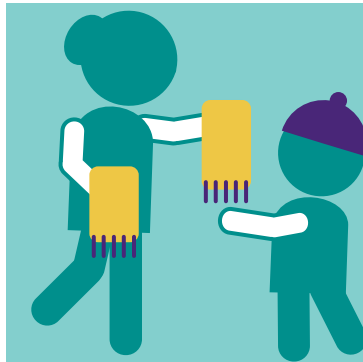


— LEGIÓN BLANCA DE SERVICIO CRISTIANO —



DIRECTORIO

GABINETE GENERAL
Obispo José Antonio Garza Castro

COORDINACIÓN NACIONAL DE PROGRAMA
Pbro. Carlos Samuel Flores Chávez

ÁREA NACIONAL DE DESARROLLO CRISTIANO
Pbro. Enrique Machorro Ledo

COLABORADORAS INTERNAS LBSC:

PRESIDENTA NACIONAL
María Esther Dórame Villanueva

PRESIDENTA COMISIÓN NACIONAL DE LITERATURA
D.G. América Yolanda Chávez Puente
Diseño Gráfico

EDICIÓN Y REDACCIÓN
M.A. María Eugenia Rodríguez Pardo

PRESIDENTA CONFERENCIAL, CANCEN
Mtra. Beatriz Elena García Armendáriz

PRESIDENTA CONFERENCIAL, CANO
Tec. Wendy Ivett Rosales Flores

PRESIDENTA CONFERENCIAL, CASE
M.C. Olivia Zacarías Yevevino

CORRESPONSALES:
Psic. Sarahí Vázquez Uranga CANO
Hna. Erika Nolasco Palma CASE

COLABORADORES EXTERNOS:

TEOLOGÍA
Pbro. Bernabé Rendón Morales

PASTORAL DE LA MUJER
Pbra. María Enriqueta Razo Utrilla

EVANGELIZACIÓN
Pbro. Noé Sánchez Molina

SALUD DE LA MUJER
Dr. Raymundo Muñoz González

FAMILIA
Psic. Marisol Quintero Bustamante

AGOSTO MES DEL ADULTO MAYOR
Ing. Martín Larios Osorio
Lic. Alejandra Chávez Puente
Dra. Judith Ivonne Gutiérrez Castillo



*Boletín Nacional de la
Legión Blanca de Servicio Cristiano
de la Iglesia Metodista de México, A.R.*



ASESORES

EDICIÓN
Lic. María Elena Silva Olivares
Ing. Martín Larios Osorio

DOCTRINA Y TEOLOGÍA
Pbro. Bernabé Rendón Morales
Equipo Interdisciplinario Desarrollo Cristiano
Pbro. Ricardo Omar Escarzaga Carrizosa
Pbro. I. Armando Bautista Villalobos

NUESTRA PORTADA

NUESTRA PORTADA

Proyectos legionarios que son acciones en concreto:

1. Cuidado de la creación.
2. Invierno cálido.
3. Orando por demás.
4. Ministerio carcelario.
5. Ministerio migrantes.
6. Ayuda al necesitado.
7. Visitando al enfermo.
8. Caminito a la escuela.
9. Festejando a los niños.



ÍNDICE

	Página
Introducción	
Editorial	5
Teología	7
Pastoral de la Mujer	9
Biografía	11
Evangelización	12
Mujeres Cristianas Sobresalientes	14
Salud de la Mujer	16
Historia y Actualidad	17
La Legionaria Actual	
Familia	21
Sabías que... ..	24
Moda y Belleza	25
Esparcimiento	26
Agosto Mes del Adulto Mayor	
No me lo hagas enseñame	27
La importancia de hacer tu testamento	30
Qué es una valoración geriátrica integral	32
Mi abuelita	34
Eventos, Avisos y Más	
Eventos Conferenciales	35
Eventos Nacionales	52
Próximas Actividades	55
Avisos	56

INTRODUCCIÓN

Amadas legionarias, muchas gracias por sus oraciones y apoyo para nuestro Boletín Tabita ya que, sin duda, es lo que nos ha permitido seguir adelante y llegar hasta esta DÉCIMA EDICIÓN que constituye un gran logro en nuestro quehacer como organización de la Iglesia Metodista de México, A.R. y, por lo cual, estamos muy felices y agradecidas con nuestro buen Dios, confiando que nos permitirá llegar a publicar incontables ediciones más por el inmenso amor que ha manifestado a la Legión Blanca de Servicio Cristiano a lo largo de estos casi 80 años de su existencia.

Les invitamos a disfrutar, juntamente con nuestras y nuestros demás lectoras y lectores, cada una de las páginas del presente boletín donde encontrarán artículos para enriquecer las áreas de la fe, la salud, la cultura, la vida familiar, el esparcimiento, etc. También encontrarán una sección con un enfoque especial a los adultos mayores. Y, principalmente, una rica sección de las actividades realizadas por las legionarias a lo largo de nuestro país en el semestre de marzo a agosto del presente año a todos los niveles: local, distrital, conferencial y nacional.

Reciban todas y todos un afectuoso saludo, esperando que el Señor les bendiga abundantemente.



Equipo de trabajo del Boletín Tabita.

Legión Blanca de Servicio Cristiano

El 9 de febrero del próximo año estaremos celebrando nuestro 80° aniversario. Antes de comentar sobre este importante acontecimiento, les presento una remembranza de tres celebraciones de aniversarios importantes en la vida de nuestra organización.



25° Aniversario 1945-1970.

Cuando la Legión Blanca de Servicio Cristiano cumplió sus Bodas de Plata, se festejaron por todo lo alto. Se hizo una edición especial del Boletín Tabita. El día 19 de julio de 1970, en el marco de la Asamblea Cuadrienal de nuestra organización, se efectuó la celebración de las Bodas de Plata en la Iglesia "La Santísima Trinidad" de la Cd. de México, con el siguiente programa:

Matutino de Inspiración, Acción de Gracias, Banquete, Condecoraciones, Desfile de Trajes Regionales y Exposición y Reseña Histórica.

Se contó con la presencia de la fundadora de la organización, la Sra. Gold Corwin de Hauser, a quien el Obispo Alejandro Ruiz Muñoz, le hizo entrega de una condecoración especial. Es importante destacar que para esta fecha la Sra. Hauser tenía 92 años y aun así viajó desde la ciudad Watertown, Dakota del Sur, E.U.A. hasta la ciudad de México lo que nos habla de la fortaleza física y espiritual de esa gran sierva de Dios que fue nuestra fundadora.

El Himno "Bodas de Plata" fue compuesto para esta memorable ocasión por el Rev. Gaspar Garza y Garza y la Profa. Leticia Euroza, letra y música, respectivamente. La legionaria Luz González Carrillo de la LBS "Ana" de Torreón, Coah., a su vez, compuso la letra del "Himno de Gratitud" y un acróstico.¹

50° Aniversario 1945-1995.

El día 10 de febrero de 1995, dieron inicio los festejos. La primera celebración fue un solemne Culto de Acción de Gracias a Dios en la Iglesia "El Mesías" de Balderas No. 47 de la Cd. de México. En la misma ciudad, los días 11 y 12 del mismo mes, en la Iglesia "La Santísima Trinidad" en Gante No. 5, se continuó con actividades espirituales y sociales programadas para tal evento.²

En la Asamblea Cuadrienal de la LBSC, efectuada en el Templo "San Pablo" de la Cd. de Torreón, Coah., los días 11 al 13 de agosto de 1995, se llevó a cabo la segunda parte de la celebración de este importante aniversario. Estuvieron presentes legionarias de las Conferencias Oriental CAO, Norcentral CANCE, Noroeste CANO y de México CAM.

Algunas de las actividades del programa para celebrar este gran acontecimiento en la vida de la organización, fueron las siguientes:

Culto matutino, oradora Enf. María Elena Reyes V., ex Coordinadora Nacional de la LBSC, tema "Renovación, crecimiento y Compromiso".

Cena de gala y convivencia con concursos de poesía, canto, trajes regionales y artesanías.

Culto de clausura, oradora Pbra. Graciela Álvarez Delgado, Obispa de la CAM (primera obispa en la IMMAR), tema "También nosotras construimos el reino y escribimos la historia".

Se dio término a los festejos con un elegante banquete.³

Legión Blanca de Servicio Cristiano



Comité Ejecutivo Nacional, 1972



Legionarias de la CANCEN, 1975



Legión Esther de Mexicali, B.C., 1972

75° Aniversario 1945-2020

Para la celebración de este importante e histórico acontecimiento en la vida de la LBSC, se llevaron a cabo eventos en la gran mayoría de los grupos legionarios en todo el país, entre los que se pueden mencionar los siguientes:

"Gold C. de Hauser" de la Ciudad de México, "Bertha Backer" de Saltillo, Coah., "Ana" de Torreón, Coah., "Lidia" y "Sembradoras de Esperanza" de Chihuahua, Chih., así como los grupos legionarios del Distrito "Juan Wesley" de la CANCEN.

Boletín Tabita.

La acción más sobresaliente y significativa en el marco de la celebración de las Bodas de Brillante de nuestra organización, fue que se retomó la publicación de este importante medio de comunicación tanto interno como externo, después de un largo receso de más de veinticinco años. A fines de febrero del 2020, se publica el primer número del año uno de esta nueva edición, la cual se hizo de manera digital.⁴



80° Aniversario

En la página número 56 del presente boletín en el segmento de "Avisos", la Presidenta Nacional, María Esther Dórame Villanueva, nos hace una cordial invitación para celebrar el próximo año, a todos los niveles y con gran realce, este significativo evento que quedará grabado en la historia de nuestra amada organización. Con tiempo hagamos los preparativos y, posteriormente, enviemos las evidencias correspondientes para que la próxima edición de nuestro Boletín Tabita se vea engalanada con los festejos locales, distritales, conferenciales y nacionales como lo amerita la importante ocasión.

M.A. MARÍA EUGENIA RODRÍGUEZ PARDO.
Editora Boletín Tabita



1 Crónica de la Asamblea Anual e himnos, Boletín Tabita de la LBS, diciembre 1970, p. 6-10.

2 Reseña histórica, pag. 2, elaborada por la hna. Céphora García Vda. de Reynoso, fechada 11 de febrero de 1945. Se encuentra en el Archivo Nacional de la IMMAR.

3 Programa oficial Cincuentenario 1945-1995.

4 Sección 75o Aniversario, Boletín Tabita No. 1, año 1, febrero 2020, p. 37 a la 42.



El pasado 2 de junio, los votantes mexicanos salimos a emitir nuestro voto ciudadano, libre y soberano, signo que no puede estar ausente en una democracia. Una marcada mayoría, cual nunca antes se había registrado, eligió a la Dra. Claudia Sheinbaum Pardo, para ser la dirigente del país. Así, México tiene ya a la primera presidenta de su historia, y también a la primera mandataria nacional mujer, en toda la región norte del Continente Americano. Esta circunstancia extraordinaria y altamente loable, es la realización cumbre de la lucha por la igualdad de género que, en nuestro país, se abre desde 1955, año en que las mujeres ejercieron por vez primera, en condiciones de igualdad con los hombres, su derecho a votar. Setenta años duró la carrera desde la libertad para emitir el voto, hasta la elección de una presidenta con una mayoría abrumadora. En 2024 estamos viviendo un giro incuestionable y esperanzador en materia del significado de la gobernanza en nuestra patria. Y creemos que todo será para bien.

Como metodistas, podemos ver la elección de este 2 de junio desde más lejos. Las misioneras que trajeron el metodismo a nuestra nación, no pudieron dejar de ver que imperaba una cultura machista y patriarcal. Las niñas no iban a la escuela porque, si su único destino era convertirse en buenas amas de casa, ¿para qué procurarse alguna educación escolar? Las misioneras comenzaron su obra abriendo escuelas para niñas, con el fin de empezar a romper los lastres obsoletos sexistas. Apenas habían pasado siete años desde su llegada a México, y ya tenían en funciones (1880) escuelas para niñas en Puebla, Amecameca y Miraflores*. Luego vendría la apertura de escuelas secundarias y de nivel superior, así como escuelas normales para señoritas. Siete de estas escuelas censaron 287 niñas en 1884, y 1,856 en 1905. Entonces, la contribución metodista para procurar la igualdad social entre las mujeres y los hombres en México, proviene desde el siglo XIX, y desde allá vemos las elecciones de 2024.

"Ya no hay judío ni griego; no hay esclavo ni libre; no hay varón ni mujer; porque todos vosotros sois uno en Cristo Jesús". Ga. 3:28

A la vez, los metodistas mexicanos venimos aprendiendo, poco a poco, que debíamos ser congruentes con nuestros orígenes, para abrir también las puertas a las mujeres dentro de la iglesia, para que pudieran ejercer los mismos ministerios antes exclusivos de los varones. Así, comenzamos con la consagración de diaconisas, y terminamos con la ordenación de presbíteras con plenas facultades para toda clase de ministerios.

Tenía que ser así, porque los hombres se habían constituido en el "magisterio de la iglesia", del mismo modo como la Iglesia de Roma estipuló que sólo una élite de clérigos fueran los calificados para interpretar y enseñar las Sagradas Escrituras. El magisterio, que había sido un ministerio exclusivo para los varones aún dentro del protestantismo, le ha dado paso a las mujeres para ser parte también de ese magisterio. Hacer la tarea de exégesis y hermenéutica (ciencias que ayudan a interpretar correctamente la Biblia) es cosa que demanda mente abierta, inclusión de géneros, profesionalismo y un espíritu de gracia. No se pueden interpretar los textos bíblicos de tal modo que se quebrante el principio general que debe guiar todo el ejercicio hermenéutico, que San Pablo promulga en Ga. 3:28, "Ya no hay judío ni griego; no hay esclavo ni libre; no hay varón ni mujer; porque todos vosotros sois uno en Cristo Jesús."

Puesto que los dos Testamentos fueron escritos en el marco de una cultura religiosa judía, es evidente que abundan las figuras que reflejan un dominio masculino. Pero, a pesar de eso, la inspiración divina no desestimó el uso de figuras femeninas también. Por ejemplo, Ap. 19:7,8, dice, "Gocémonos y alegrémonos y démosle gloria; porque han llegado las bodas del Cordero, y su esposa se ha preparado. Y a ella se le ha concedido que se vista de lino fino, limpio y resplandeciente; porque el lino fino es las acciones justas de los santos." La iglesia estará presente en la victoria final del reino de Cristo, y ella será la esposa del Cordero. En esta figura, lo masculino queda incluido en lo femenino, y no al revés. Aquí se le da equilibrio a la preponderancia igualitaria de ambos sexos. Eso es lo que hace la gracia de Dios.



Profr. Bernabé Rendón M.

El que estaba sentado en el trono dijo:

El que estaba sentado en el trono dijo:

"Mira, yo hago nuevas todas las cosas.

Mira, yo hago nuevas todas las cosas.

"Y me dijo: "Escribe, porque estas

Y me dijo: Escribe, porque estas

palabras son fieles y verdaderas."

palabras son fieles y verdaderas."

Sin lugar a duda, la Palabra de Dios siempre y, en todo momento, es fiel y verdadera. Esto lo aseguro porque lo he experimentado a lo largo de mi vida. Tengo 64 años, mi primer versículo aprendido de memoria a los 2 años fue "Jehová es mi pastor, nada me faltará"² y con inmensa gratitud a nuestro Dios les comparto que hasta aquí nada me ha faltado. Con esto no quiero decir que las cosas en mi vida siempre han estado muy bien (según el estándar del mundo) y apegadas a lo que he querido - ¡No es así! - Cuando aseguro que nada me ha faltado me refiero a que todo lo que he necesitado para cumplir el propósito que Él tiene para mi vida, lo he tenido a su tiempo, cada momento de alegría o de tristeza, de triunfo o derrota, ha sido para formarme, fortalecerme, y lo mejor, permitirme crecer en el conocimiento del poder y el actuar de Dios en mi vida y disfrutar de su amor y compañía constante.

A propósito de hablar de crecimiento en la vida ¿Cómo te encuentras en estos momentos con respecto a tus proyectos para este 2024? ¿Cómo evalúas tu avance o alcance de las metas que te propusiste al inicio de año? Quizás las cosas no han salido del todo como las pensaste o aún peor, puede ser que salieran totalmente al revés de lo esperado ¿Cómo es que respondes ante esta realidad? ¿Cómo te sientes ante los obstáculos encontrados? ¿Cada desafío te ha permitido avanzar y fortalecerte?

No es fácil seguir adelante ante los obstáculos y tribulaciones que enfrentamos al tratar de alcanzar un objetivo y una meta. Ante situaciones así recuerdo el caminar del pueblo de Israel por el desierto hacia la tierra prometida. Cuando Moisés les anuncia su liberación por parte del Señor, ellos se inclinan ante Dios y le adoran.³ No puedo imaginar el gozo que se encendió en sus corazones, hubo fe, esperanza y expectativa de lo que Él haría para liberarlos, pero nunca se imaginaron que, para que esta liberación fuera plena, tendrían que pasar por momentos tan difíciles como lo fue el incremento de trabajo y opresión precisamente cuando recibieron la noticia⁴; al encontrarse en una encrucijada que parecía que tenían que decidir como morir (si ahogados en el mar o bajo la espada del enemigo que los alcanzó)⁵, pero cuando parecía que todo estaba perdido "Moisés le dijo al pueblo: "No tengan miedo. Manténganse firmes, y vean la salvación que el Señor llevará hoy a cabo en favor de ustedes. Los egipcios que hoy han visto, nunca más volverán a verlos. Quédense tranquilos, que el Señor peleará por ustedes".⁶ Sabemos que pasaron por muchos más obstáculos y cómo, todos y cada uno de estos, fueron necesarios y muy importantes en la formación, fortalecimiento y crecimiento de los israelitas como el pueblo de Dios que eran. Durante este peregrinaje reconocieron a Dios como: su compañero de camino de día y de noche⁷; El que pelea sus batallas⁸; su salvador⁹; su sanador¹⁰; Quien sacia su sed¹¹ y su hambre¹².

Regularmente, en tribulación y pruebas solemos darnos fácilmente por vencidas y abandonar nuestros propósitos en cualquier momento de nuestro peregrinaje, creyendo que nunca podremos alcanzarlos. Es en esos momentos que debemos dejar que la Palabra de Dios cobre vida en nosotras, que se avive nuestro corazón con las palabras de Jesús cuando nos dice: *Aquí en el mundo tendrán muchas pruebas y tristezas; pero ánimo, porque yo he vencido al mundo.*¹³

Desde que el pecado entró en el mundo, los humanos han tenido que pasar por diferentes pruebas y obstáculos que les impiden llegar libre y directamente a alcanzar sus metas; el Señor nos muestra las estrategias y los elementos que nos permitirán alcanzarlas. A través de la vida del apóstol Pablo en 1a. a los Tesalonicenses 5:16-18, quién registró gran parte de las tribulaciones por las que pasó antes de alcanzar su meta¹⁴, como lo fueron las persecuciones, el ser apedreado, encarcelado, azotado, sin dejar de mencionar todas las calumnias y mentiras que se dijeron en su contra, Dios nos da tres acciones que nos mantendrán firmes en nuestra vida cristiana, sin importar las circunstancias en las que nos encontremos: en tiempos de paz o turbulencia; disfrutando con amigos o acosados por enemigos; viendo que nuestro camino se abre fácilmente o encontrar puertas cerradas y grandes obstáculos a cada paso. Éstas son:

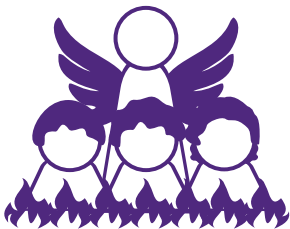
1. **¡Estad siempre gozosas!** Las personas a las que les escribe Pablo han sufrido cruelmente por su fe en Cristo; muchos de ellos han estado enterrando a sus seres queridos y siendo perseguidos. ¿Cómo pueden gozarse en tales circunstancias? Esto solo es posible cuando recuerdan que han recibido las buenas nuevas de salvación, las cuales se fundamentan en el amor de Dios que hace nuevas todas las cosas, y que éstas, a los que le aman, les ayudan a bien¹⁵, porque Él solo tiene pensamientos de bien y no de mal para sus hijos¹⁶, esto produce una renovación desde el corazón. El gozo bíblico no se refiere al sentimiento de bienestar y felicidad que depende de las circunstancias, se refiere al fruto producido por el Espíritu Santo en nosotras que depende de la fe y la confianza en las promesas de Dios. La instrucción de estar siempre gozosas se refiere a permitir, entender y poner en práctica la enseñanza del Espíritu Santo y Su recordatorio de que con Jesús somos nuevas creaturas, dependiendo única y exclusivamente de Él ¡Esta es nuestra victoria!¹⁷



2. **¡Orar sin cesar!** Ésta es la única manera de poder estar gozosas, pues la comunicación constante, sincera, honesta, humilde y dependiente de Dios nos mantiene firmes en nuestra fe, ciertas de lo que esperamos y convencidas de lo que no vemos todavía pero que por la Gracia de Dios tendremos¹⁸. Confiadas en que las promesas de Dios llegan a su tiempo, como la lluvia temprana y tardía¹⁹. Evitando las vanas repeticiones (la oración que se hace solo con palabrería bonita y rebuscada²⁰) sino buscando Su dirección y deseando hacer su voluntad.



3. **¡Dad gracias en todo!** ¿Cómo agradecer enfermedad, duelos, malos momentos, etc.? Recordemos aquel momento registrado en Daniel cuando tres jóvenes judíos son echados en medio de un horno de fuego ardiendo siete veces más que lo acostumbrado porque se negaron a adorar la estatua del rey diciendo: "He aquí nuestro Dios a quien servimos puede librarnos del horno de fuego ardiendo; y de tu mano, oh rey".²¹ y salieron ilesos. Los hornos de fuego son reales en nuestra vida y, a veces, Dios permite que pasemos por ellos para enseñarnos, fortalecernos y poder crecer; los jóvenes en el libro de Daniel entraron atados al horno y salieron libres e ilesos, solo se quemaron sus ataduras, así es en nuestra vida. En eso consiste lo nuevo en nosotros, se rompen las ataduras del pecado, de la mente formada a este mundo, y crea en nosotros un nuevo corazón. Dar gracias no cambia las circunstancias, cambia nuestro corazón, la Palabra dice "sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón porqué de él mana la vida".²²



Tenemos un Dios que nos ama y que tiene planes perfectos y de bien para nosotros, si Él dice que todas las cosas nos ayudan a bien tenemos que creerlo, esto nos permitirá seguir siempre adelante alcanzando nuestras metas.

1 Apocalipsis 21:5 RVC
2 Salmo 23:1
3 Éxodo 4:28-31
4 Éxodo 5:1-9
5 Éxodo 14:9-10
6 Éxodo 14:13-14 RVC
7 Éxodo 13:21

8 Éxodo 14:14, 25
9 Éxodo 15:1-21
10 Éxodo 15: 26
11 Éxodo 15:27
12 Éxodo 16:4
13 Juan 16:33b NTV
14 Filipenses 3:13-14

15 Romanos 8:28
16 Jeremías 29:11
17 Juan 14:26; 2 Co. 5:17; Romanos 8:28-39
18 Hebreos 11:1-6
19 Joel 2:23 NTV
20 Mateo 6:7
21 Daniel 3:17
22 Proverbios 4:23



Pbra. María Enriqueta Razo U.

*Olivia Zacarías Yeverino
Presidenta Conferencial CASE*



Hola, soy Olivia Zacarías Yeverino, Presidenta Conferencial de la Legión Blanca de Servicio Cristiano de la Conferencia CASE.

Desde pequeña asistí a al Templo Emmanuel en la ciudad de Puebla, Pue., llegando a ser Presidenta Conferencial de la Liga de Intermedios. Estudiando la Preparatoria, me invitó el hermano David Romero, laico del templo a darle clases a los niños que iban a una misión nueva en la Colonia Belisario Domínguez en la ciudad, misma que, algunos años después, se convirtió en el Templo "El Buen Pastor" en el que hasta la fecha asisto.

Soy microbióloga, por esa razón trabajé 20 años dando clases en la Facultad de Medicina y después trabajé con los profesores de toda la universidad para que pudieran concursar por fondos para hacer investigación, otros 27 años.

Ah, pero quiero comentarles que me casé y tuve dos hijos, Andrea y Benjamín. Ella es una talentosa actriz y él, es doctor en Literatura. Juntos hicimos teatro y viajamos; nuestra vida era una aventura donde conocimos a muchos artistas tanto de teatro, literatura, danza, etc.

Hace aproximadamente 4 años me jubilé y mi vida está dedicada para servir al Señor, con diferentes ministerios: desde ser parte de la Junta de Administradores, Presidenta de la Legión Blanca local, maestra, compartir desde muy temprano algún devocional y, ahora como Presidenta Conferencial de Legión Blanca de Servicio Cristiano, cargo de gran responsabilidad pero de grandes bendiciones, porque servimos con gozo, siendo éste lema el que nos mueve a servir en las comunidades.



*Jesús dijo:
"Yo os he puesto para que
vayáis y llevéis fruto, y
vuestro fruto permanezca..."
(Juan 15.16)*

Esta es nuestra misi3n como cristianos: **Dar fruto.** Primero producir en nuestra vida el fruto del Esp3ritu que se nos menciona en G3latas 5.22, 23: "Mas el fruto del Esp3ritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza;" Y tambi3n dar fruto en nuevos cristianos, cumpliendo la gran comisi3n que nos encarg3 el Se1or Jes3s: "... id, y haced disc3pulos a todas las naciones, ..." (Mateo 28.19)

En esta reflexi3n me enfocar3 en nuestra responsabilidad de llevar fruto al reproducirnos en nuevos creyentes, al compartirles el evangelio y al guiarles en el discipulado cristiano para que tambi3n lleguen a ser creyentes fruct3feros.

En el evangelio de Juan, capitulo 15, encontramos los requisitos que Jes3s estableci3 para cumplir con nuestra responsabilidad.

En primer lugar, debemos estar limpios. Esto lo encontramos en los vers3culos 1 al 3: "... todo aquel que lleva fruto, lo limpiar3, para que lleve m3s fruto" Para llevar fruto es importante vivir vidas limpias, transparentes, integras; no podemos dar lo que no tenemos. El mal testimonio es el principal obst3culo en la evangelizaci3n.

En segundo lugar, debemos permanecer en Cristo. Los vers., del 4-8 enfatizan esta verdad. Permanecer, es una palabra clave para dar fruto, en estos vers3culos esta palabra se repite 7 veces, y sus sin3nimos son estar, vivir, morar, durar, perdurar, continuar en Cristo. Entramos en una relaci3n con Cristo cuando reconocemos nuestro pecado, pedimos perd3n, nos arrepentimos y creemos en Cristo como nuestro 3nico y suficiente Salvador; pero no basta recibirlo, es necesario permanecer, continuar en una relaci3n diaria con Cristo a trav3s de un examen de conciencia, oraci3n, fe y obediencia. Solo a trav3s de una viva relaci3n con Cristo ser3 posible vivir una vida limpia y que da testimonio de nuestra felicidad en Cristo. Jes3s dijo: "Separados de m3 nada pod3is hacer".

Los vers3culos 7, 8, nos dicen que para dar fruto tambi3n es necesario permanecer en la Palabra de Dios. Nuestra relaci3n con Cristo esta unida a sus palabras. La lectura, el estudio, la reflexi3n y la memorizaci3n de la Palabra de Dios, la Biblia, es un medio por el que Dios derrama su gracia preveniente, justificadora y santificadora; por lo cual es necesario hacernos el h3bito de alimentarnos de ella diariamente para fortalecer nuestra comuni3n con Cristo y poder ser canales de bendici3n a otras personas.

Los versículos del 9 al 11 nos dicen que otro requisito para ser productivo es el permanecer en el amor de Dios. Jesús estaba seguro, convencido del amor del Padre. El dijo: "Como el Padre me ha amado". Y Cristo reflejaba ese amor: "Así yo os he amado". A veces nos cuesta amar a las personas porque no estamos seguros de ser amados, incluso, en ocasiones nos cuesta disfrutar del amor de Dios. Jesús nos dice: "Permaneced en mi amor" porque es la única manera de mantener nuestra relación con Dios, ya que es una relación basada en la gracia, no en nuestras buenas obras o de merecimiento. Solo permaneciendo en su amor tendremos la fuerza y la motivación para "guardar sus mandamientos". En la medida que crece nuestra confianza en el amor de Dios crece nuestro amor a Dios y al prójimo.

El último requisito que quiero enfatizar como necesario para tener una vida fructífera es el practicar el amor al prójimo, Esto lo encontramos en los versículos 12, 13 y 17. Lo que movía a Jesús para buscar a los perdidos fue y es su compasión: "Y al ver las multitudes, tuvo compasión de ellas; porque estaban desamparadas y dispersas como ovejas que no tienen pastor." (Mateo 9.36) Y por amor a nosotros dio su vida en la cruz para reconciliarnos con Dios. El amor al prójimo debe ser nuestra motivación para buscar a las personas que se encuentran sufriendo las consecuencias de su separación de Dios. Por amor, como Jesús, debemos estar dispuestos a hacer cualquier sacrificio para alcanzar a estas personas.

Es importante que continuamente nos confrontemos con nosotros mismos, preguntándonos, ¿Estamos dando fruto? ¿Estamos evangelizando y discipulando?

En el evangelio de Mateo 13.8 dice que solo la semilla que "cayó en buena tierra" dio fruto, cuál a ciento, cuál a sesenta, y cuál a treinta por uno." ¿Somos esa buena tierra que da fruto?

Que con la ayuda de Dios quitemos los obstáculos que nos impiden ser cristianos fructíferos. En esa parábola del sembrador, registrada en Mateo 13.1-9, nos dice que los estorbos que nos impiden dar fruto: es que la semilla caiga en el camino, donde vengan las aves y la coman; después Jesús explica que la semilla que "cayó junto al camino" es la persona que permite que el diablo quite la palabra de su corazón. (v. 4). La semilla también puede caer en pedregales donde por falta de profundidad de tierra pronto se seque (v. 6, 7), La semilla que "cayo entre pedregales". Es la persona que recibe la palabra con gozo, pero al enfrentarse a las pruebas, abandona el mensaje y no persevera. Y, por último, otro obstáculo es la que cayo entre espinos y estos la ahogan. (v. 7) y la explicación es que esta es la persona que permite que las preocupaciones de la vida, las riquezas, el trabajo, lo aparten del mensaje de Dios. Quitemos estos estorbos y seamos como la semilla que cayo en buena tierra dando fruto abundante.

Que Dios les bendiga y nos permita ser cristianos fructíferos para su honra y gloria.

Pbro. I. Noé Sánchez Molina, pastor de la I.M.M., A.R. en el templo "El Buen Pastor", en la ciudad de Puebla, Pue. Nacido el 2 de agosto de 1967 en el municipio de Tlapacoyan, Ver. Casado con Lidia Cervantes Pérez, con cuatro hijos. Pastor de la I.M.M., A.R. desde 1986. En dos cuatrienios superintendente de distrito y, actualmente, presidente de la Comisión Nacional de Evangelización y Discipulado.



Pbro. I. Noé Sánchez Molina

María de la Luz Pardo Pérez

Mi mamá nació en la ciudad de Torreón, Coah., el 4 de abril de 1923 y falleció el 1º. de marzo del 2004.

Mi abuelita, María Josefa Pérez López, fiel cristiana metodista, miembro de la Iglesia San Pablo de Torreón, Coah., inculcó su fe en mi mamá a quien llevó desde su infancia a dicha iglesia donde creció en el conocimiento de la palabra de Dios. Mi mamá heredó el carácter dulce y apacible de mi abuelita.

*(1923-2004)*

Se casó con el Sr. Alfredo Rodríguez Figueroa en el año de 1946 y tuvieron cuatro hijos: José Alfredo, Luz María, María Eugenia y Jorge Eduardo Rodríguez Pardo. Mis padres ya finados y mi hermano José Alfredo también.

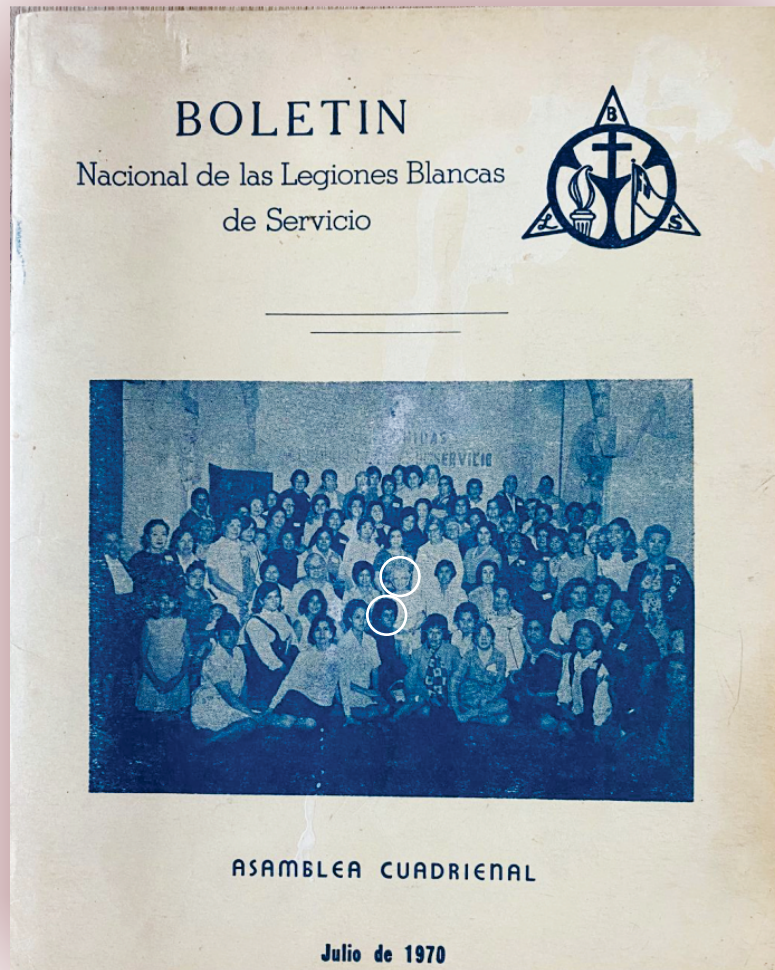
Cuando mi mamá contrajo matrimonio, se mudó a la vecina ciudad de Gómez Palacio, Dgo., y, debido a la dificultad para trasladarse y los deberes del hogar, estuvo un tiempo alejada de su iglesia pero, cuando sus hijos ya estuvimos más grandes, regresó a su amada congregación y nos llevó con ella.

En su regreso, inmediatamente se integró al grupo de la Legión Blanca de Servicio Cristiano "Ana", trabajando activamente, ocupó varios puestos y llegó a ser Presidenta Local. Asistía a eventos importantes conferenciales y nacionales.¹

Era una gran intercesora. Para mí era algo común ver y escuchar a familiares, amistades y vecinos solicitarle que orara por alguna petición, por la cual ella fielmente intercedía. Igualmente, compartía la palabra de Dios y evangelizaba a cuantas personas a su alrededor le era posible. En el vecindario varios aceptaron a Cristo a través de su labor evangelística e incluso uno de ellos llegó a ser pastor.

El gozo del Señor era su fortaleza, ya que a pesar de sus problemas de salud, un dolor intenso que la agobiaba de día y de noche, su carácter era alegre y yo no recuerdo un día en que se haya levantado malhumorada.

Podría seguir enumerando muchas más virtudes pero concluyo con lo siguiente: cuando la LBSC cumplió sus Bodas de Plata, según refiero en el editorial, vino nuestra fundadora, la Sra. Gold C. de Hauser y mi mamá asistió al evento de celebración que se llevó a cabo en la Iglesia de Gante en la Ciudad de México. La foto oficial de dicha celebración apareció en la portada del Boletín Tabita del mes de junio de 1970. En esa foto mi mamá, por algún motivo, se tuvo que sentar en el piso y fue... ¡justamente a los pies de la Sra. Hauser! Asimismo, en ese boletín, en la página 12, citan su nombre como Presidenta Local de la LBSC "Ana", periodo 70-71. Estos dos hechos me resultan muy significativos porque con el correr de los años, 50 para ser más exacta, su hija María Eugenia Rodríguez Pardo, se convertía en la Presidenta Nacional de la Legión Blanca de Servicio Cristiano, periodo 2019-2022. ¡A Dios sea la honra, la gloria y la alabanza por siempre!



Sra. Gold C. de Hauser y sentada en el piso junto a ella, Sra. María de la Luz Pardo Pérez.

Presidenta

Sra. Ma. de la Luz P. de Roguez.

MESA DIRECTIVA
de la Legión Blanca de Servicio "Anna" Año Conferencial 70-71

Presidenta	Sra. Ma. de la Luz P. de Roguez.
Vicepresidenta	Sra. Ma. Elena P. de Muñoz.
Secretaría	Sta. N. Esther A. Sánchez.
Tesorera	Sta. Raquel Almaraz.
Comisión Espiritual	Sra. Elvira G. de Corrales. Sta. Isabel Cárdenas.
Comisión Misionera	Sta. Asunción Mijares. Sta. Juanita B. de Duarte.
Comisión Social	Sra. Julia T. de Ruiz. Sra. Ma. Laura C. de Fernández.
Comisión Membresía	Sta. Carmen Padilla. Sta. Isabel P. de Lomas.
Aposento Alto	Sra. Ma. Laura C. de Castilla.
Decoración	Sra. Luz González.
Costura	Sta. Isabel Cárdenas. Sra. Elvira G. de Corrales.
Despensa	Sta. Judith García.
Ropero	Sra. Concepción H. de Juárez.
Botiquín	Sta. Carmen Padilla. Sta. Lidia Novella.
Comisión de Esfuerzos:	Sra. Ma. Elena P. de Muñoz. Sta. Raquel Almaraz. Sta. N. Estela Sánchez.

12



María Eugenia Rodríguez Pardo

Enfermedades del corazón

Dame, hijo mío, tu corazón, y miren tus ojos por mis caminos (Proverbios 23:26)

De manera coloquial, se considera al corazón como el núcleo o el centro de algo. También consideramos que es el lugar donde residen nuestros sentimientos y emociones. Desde un punto de vista centrado en la biología, el corazón es un órgano muscular, cuya función principal es impulsar la sangre a través de las arterias del cuerpo para hacerla circular, primero por los pulmones con la finalidad de llenarse de oxígeno y después por todo el cuerpo, para entregar ese oxígeno a todos los tejidos, incluido él mismo.

De acuerdo con el INEGI,¹ las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en el país, tanto en hombres como en mujeres.

Sin duda, el infarto del miocardio es la más importante, no solo por ser la más frecuente, sino porque puede ser prevenida e identificada a tiempo con éxito.

Es ocasionada por la obstrucción de una de las arterias que nutren al corazón y aunque en la actualidad, los avances en la cirugía del corazón y el cateterismo cardiaco pueden reestablecer con éxito la circulación, la mitad de las personas que sufren un infarto fallecen antes de llegar al hospital y los sobrevivientes pueden desarrollar insuficiencia de la función cardiaca, situación que puede limitar mucho su calidad de vida.

Sin duda, la prevención es nuestra mejor herramienta en contra de esta enfermedad, cada vez desarrollamos más avances en este sentido.

Proverbios 4:23 ya nos recomienda al respecto: "Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; Porque de él mana la vida." Y esta recomendación es cierta tanto para lo espiritual como para lo biológico.

Todos debemos desarrollar hábitos saludables que nos permitan cuidar el corazón, pero hay personas más propensas a esta enfermedad: edad mayor de 55 años en la mujer y mayor de 45 en el hombre, la historia de un familiar cercano varón (padre o hermano) que sufrió un infarto antes de los 55 años o mujer (madre o hermana) antes de los 65. Las personas con colesterol elevado, Diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad, sobrepeso y/o el hábito de fumar. Cuando se tiene tan solo una de estas características, se debe ser más cuidadoso y revisarse con un médico desde edades tan tempranas, como a partir de los 20 años.

Una revisión médica completa puede incluir medición del colesterol, triglicéridos, fracciones del colesterol, glucosa en sangre, entre otras. También hay estudios sofisticados que pueden predecir la aparición de la enfermedad con años de anticipación, uno de ellos es el "score de calcio coronario".

Por último, podemos revisar las acciones más importantes que previenen la enfermedad:

Alimentación saludable, caminata ininterrumpida de 30 minutos diarios, mantener un peso saludable, procurar que la cintura sea no mayor a 80 cm en la mujer y 94 en el hombre, abandonar el hábito del tabaco por completo, controlar el estrés, moderar el consumo de alcohol, así también deben mantenerse en control enfermedades como diabetes, hipertensión y colesterol elevado con revisiones tan frecuentes como su médico lo indique.

Proverbios 27:19

Así como el rostro se refleja en el agua, el corazón refleja a la persona tal como es.

¹ Estadística de defunciones registradas (EDR) 2023.

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022-Dft.pdf>

Dr. Raymundo Muñoz González. Médico especialista de Medicina Interna. Egresado de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Postgrado en la Unidad Médica de Alta Especialidad UMAE 34 de Torreón, Coah. Es miembro de la Iglesia Metodista "San Pablo" de Torreón, Coah.

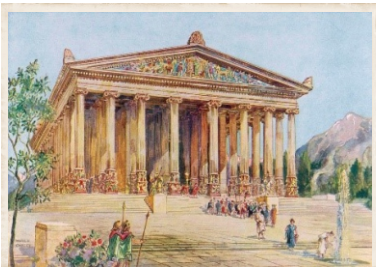


Dr. Raymundo Muñoz González

HISTORIA

El primer asentamiento fue una pequeña ciudad portuaria, fundada en el siglo X a. C. por los griegos jonios a orillas del mar Egeo, en la desembocadura del río Caístro o Menderes, en la actual Turquía. Bajo dominación lidia (Lidia, región de Asia menor) en el siglo VI a. C., Éfeso se convirtió en una de las ciudades más ricas del mundo del Mediterráneo; por la noche, las calles de la ciudad eran iluminadas con lámparas de aceite, un lujo que no muchas ciudades podían permitirse. Pasó a manos de los persas a partir del 546 a. C. Bajo el dominio persa, Éfeso continuó prosperando como un importante puerto comercial. Con la victoria del Ejército de Alejandro Magno sobre los persas en el 334 a. C. pasó a formar parte del Imperio macedonio hasta su muerte en el año 323 a. C., en que se incorporó a las posesiones seleúcidas. Vencidos éstos por los reyes de Pérgamo en el 190 a. C., fue anexada al reino de Pérgamo hasta el año 133 a. C., fecha en que el último rey de Pérgamo, Atalo, cedió su reino al Imperio romano. Es entonces cuando la ciudad de Éfeso vive su momento de mayor esplendor, llegando a tener una población de 200,000 habitantes.¹

La ciudad sufrió graves daños por un terremoto en el 17 d.C. Después de eso, Éfeso se convirtió una vez más en un centro de intercambio y comercio muy importante. Era reconocida por todos los habitantes de la región como el centro comercial más importante de Asia. También siguió siendo un destacado centro político e intelectual, que se jactaba de tener el Templo de Artemisa y la admirable Biblioteca de Celso.²



Grabado del gran templo de la diosa Artemisa.³



Dibujo de cómo pudiera haber sido la arquitectura de la Biblioteca de Celso.⁵

El Templo de la diosa Artemisa.

El templo de Artemisa (nombre de la diosa entre los griegos) o Diana (entre los romanos), es considerado una de las siete maravillas del mundo antiguo. El último rey lidio, Creso, famoso por su gran riqueza, (560-546 a.C.) fue quien inició la construcción del monumental templo que ha pasado a la historia.

En el año 356 a.C., el templo fue totalmente destruido por un incendio. Los efesios construyeron un nuevo templo. En 262 d. C., la ciudad y el templo fueron asolados por los godos (pueblo germánico oriental). El templo fue destruido y ya no se reconstruyó.³

La Biblioteca de Celso.

La Biblioteca de Celso fue construida en honor al senador, cónsul y procónsul romano Tiberio Julio Celso Polemeano (entre los años 114-120 d.C.) por su hijo.

La biblioteca fue construida para almacenar 12,000 rollos y para servir como tumba monumental de Celso. Esta Biblioteca era la tercera biblioteca más grande del mundo antiguo detrás de Alejandría y Pérgamo.⁴

El Gran Teatro de Éfeso.

El teatro está excavado en la ladera oeste del monte Pion, sobre el que se encontraba la acrópolis. Las excavaciones del Gran Teatro revelan que se construyó, por primera vez, alrededor del año 250 a. C. Durante el período romano, se amplió y adoptó el estilo actual que se ve hoy en día.

Se utilizaba para obras de teatro, conciertos, lucha de gladiadores, reuniones políticas o religiosas, con una capacidad para 25,000 personas. El Gran Teatro de Éfeso es considerado el más grande de Turquía.⁶



Gran Teatro de Éfeso.
Reconstrucción
basada en los restos.⁷

Éfeso en la Biblia.

Éfeso fue una ciudad importante en el mundo antiguo y también en la historia bíblica así como de la Iglesia.

El apóstol Pablo en Éfeso.

Pablo visitó Éfeso en su segundo viaje misionero donde discutió con los judíos en la sinagoga (Hechos 18:19-21). También en su tercer viaje misionero visitó esta ciudad donde, entre otras cosas, enseñó durante dos años en la casa de Tiranno e hizo milagros extraordinarios y sanó a muchos enfermos y endemoniados (Hechos 19:8-11).



Éfeso en tiempos del apóstol Pablo.⁸

Timoteo en Éfeso.

Después de que Timoteo acompañara al apóstol Pablo en el segundo y tercer viaje misionero (Hechos 16:3, 20:4) y de que fuera enviado en misiones a algunas ciudades (1ª Corintios 4:17), el apóstol decide enviarlo a Éfeso, encargándole confrontar a un grupo de líderes que estaban esparciendo falsas enseñanzas acerca de Jesús y restaurar el orden en esta iglesia (1ª Timoteo 1:3-7, 6:20-21).

Pablo le envía dos cartas a Timoteo para instruirlo sobre cómo cumplir esta misión (1ª Timoteo 1:1-2 y 2ª Timoteo 1:1-2).

El apóstol Juan en Éfeso.

Juan, el apóstol amado, vivió en Éfeso durante su vejez donde escribió el evangelio de Juan y las tres epístolas de Juan desde allí, estas últimas según la tradición.

También recibió la revelación de Jesucristo en la isla de Patmos, cerca de Éfeso, y escribió el libro de Apocalipsis. En este libro, Jesús le mandó a Juan que escribiera una carta a la iglesia de Éfeso, en la que le elogió por su perseverancia y su rechazo a los falsos apóstoles, pero le reprochó por haber dejado su primer amor. Jesús le llamó a arrepentirse y a hacer las primeras obras, y le prometió el derecho a comer del árbol de la vida (Apocalipsis 1:9-11; 2:1-7).



Localización de las 7 iglesias del Apocalipsis⁹ (en la actual Turquía), entre las que se encuentra Éfeso.

Concilios ecuménicos.

En junio del 431 d.C., se inició el tercer Concilio Ecuménico, conocido como Concilio de Éfeso, convocado por el emperador Teodosio II e impulsado por el patriarca Cirilo de Alejandría. En este concilio se determinó válido el término theotokos (madre de Dios) aplicado a María y vino a ser parte de la doctrina de la iglesia y señal de ortodoxia, tanto en el Oriente como en el Occidente. Lo que realmente se discutía en este concilio no era el lugar de la devoción a María en la vida cristiana, sino la relación entre la humanidad y la divinidad de Cristo.¹⁰

Otro concilio, acerca del monofisismo (doctrina que niega que en Jesucristo haya dos naturalezas), tuvo lugar el año 449, y es conocido como "Latrocinio de Éfeso" puesto que el papa León I lo declaró nulo.¹¹

Éfeso en la época bizantina y más adelante.

En la época bizantina (Imperio romano de oriente, 340-1453 d.C.), Éfeso se convierte en un centro importante del cristianismo.

Desde entonces, la ciudad entró en una decadencia que se acentuó por dos terremotos que se produjeron en los años 358 y 368. En el siglo VI d.C., debido a los aluviones arrastrados por el río Caístro, el puerto queda colmatado y los habitantes de la ciudad se ven forzados a abandonarla para

instalarse en la colina de Ayasoluk. En el siglo VII, hacen sus primeras incursiones en Anatolia (actual Turquía) los ejércitos árabes, lo que obliga a sus habitantes a levantar una muralla y construir una fortaleza en la cima de la colina de Ayasoluk. En el siglo XIV no era más que una pequeña ciudad bizantina, escasamente habitada de la que los turcos selyúcidas se apoderaron sin dificultad. En los primeros años del Imperio otomano (mediados del siglo XV), la ciudad dejó de tener importancia alguna.¹²

ACTUALIDAD

Hoy en día, del antiguo esplendor de la ciudad de Éfeso, solo hay ruinas, que se encuentran a 8 km de la costa del Mar Egeo.

Sin embargo, las ruinas de Éfeso son conocidas por su excelente estado de conservación y es uno de los destinos turísticos más visitados en todo el mundo. Esto no es solo por sus varios sitios históricos e imponentes monumentos, sino también porque muchos visitantes desean conocer la rica cultura e historia del lugar.

Éfeso fue catalogado por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad en 2015.

Una experiencia impresionante e inolvidable es el recorrido por las ruinas donde las vistas son sorprendentes. Entre los principales monumentos del sitio arqueológico se pueden apreciar: el Templo de Domiciano, la Calle de los Curetes, la Fuente de Trajano, el Templo de Adriano, el Odeón, las Casas de las Laderas, la Biblioteca de Celso, el Templo de Artemisa y el Gran Teatro.¹⁴



Localización de Éfeso en la actualidad.¹³



Templo de la diosa Artemisa.¹⁵



Biblioteca de Celso.¹⁶



El Gran Teatro.¹⁷



Calle de los Curetes.¹⁸



El Templo de Adriano.¹⁹

Legionarias en Éfeso

Tres legionarias expresan el agradecimiento en sus corazones a Dios por haber sido grandemente bendecidas al permitirles visitar este importante lugar desde el punto de vista bíblico y experimentar grandes emociones al recordar los pasajes de la Biblia que citan esta ciudad en los tiempos de los apóstoles Pablo y Juan y de Timoteo. Igualmente, se sintieron muy impresionadas por la majestuosidad de sus calles y monumentos. Ellas son:



Hna. Norma E. Guillén
Castañeda, LBSC "Dorcas",
Iglesia Príncipe de Paz de
Gómez Palacio, Dgo.
En un lugar en la Calle de los
Curetes, octubre 2023.



Hna. Wendy I. Rosales Flores
de la LBSC "Rut", Iglesia
Nuevo Pacto de Tijuana, B. C.
Biblioteca de Celso, agosto
2018.



Hna. María Eugenia Rodríguez Pardo,
LBSC "Ana", Templo San Pablo,
Torreón, Coah.
El Gran Teatro,
abril 2024.

M.A. MARÍA EUGENIA RODRÍGUEZ PARDO
Editora Boletín Tabita

REFERENCIAS.

- 1 Turquía, tierra de civilizaciones, Silk Road Publications, Turquía, p.55.
- 2 Éfeso. <https://www.worldhistory.org/trans/es/1-575/efeso/>. Recuperado el 20 de julio de 2024.
- 3 El Colosal Templo de Artemisa, 2024 https://historia.nationalgeographic.com.es/a/colosal-templo-temple-efeso-gran-maravilla-mundo-antiguo_18573, Recuperado el 25 de julio de 2024.
- 4 Biblioteca de Celso en Éfeso. <https://ephesus.us/es/ancient-ephesus/biblioteca-de-celso/>. Recuperado el 25 de julio del 2024.
- 5 Pinterest México, Arquitectura bizantina. <https://ar.pinterest.com/pin/365636063493195974/visual-earch/?x=16&y=16&w=532&h=366&surfaceType=flashlight> . Recuperada el 25 de julio del 2024.
- 6 El Anfiteatro o Gran Teatro. <https://ephesus.us/es/ancient-ephesus/el-anfiteatro-o-gran-teatro/> Recuperado el 26 de julio de 2024.
- 7 Teatro grande de Éfeso. Reconstrucción basada en los restos y su estado actual. <https://www.facebook.com/historiayromaantigua/posts/teatro-grande-de-efeso-reconstrucci%C3%B3n-basada-en-los-restos-y-su-estado-actual-ma/4104571962890778/> Recuperado el 26 de julio de 2024.
- 8 Mapa y ubicación geográfica. <https://www.bibliatodo.com/mapas-biblicos/efeso> . Recuperado el 30 de julio de 2024.
- 9 Las siete Iglesias del Apocalipsis. https://es.wikipedia.org/wiki/Las_siete_Iglesias_del_Apocalipsis. Recuperado el 1 de agosto de 2024.
- 10 González, Justo L., Historia del Cristianismo, Tomo 1, Edit. Unilit, EUA, 1994, p.137.
- 11 Éfeso - Wikipedia, la enciclopedia libre. <https://es.wikipedia.org/wiki/%C3%89efeso>. Recuperado el 3 de agosto de 2024.
- 12 Turquía, tierra de civilizaciones, Silk Road Publications, Turquía, p.55.
- 13 Éfeso en Turquía. <https://www.google.com.mx/maps/place/efeso>. Recuperado 14 de agosto de 2024.
- 14 Éfeso, Armoni Basim, nueva edición, Turquía, p. 10-11.
- 15 Idem No. 3.
- 16 Idem No. 11.
- 17 El Gran Teatro de Éfeso. <https://www.viaurbis.com/el-gran-teatro-de-efeso/> Recuperado el 5 de agosto 2024.
- 18 La Calle de los Curetes en Éfeso. https://es.123rf.com/photo_70267951_la-calle-de-curetes-en-%C3%A9feso-la-antigua-ciudad-griega-en-turqu%C3%ADa-%C3%A9feso-era-famoso-por-el-templo-de.html Recuperado el 7 de agosto de 2024.
- 19 Maravilloso Templo de Adriano. https://es.123rf.com/photo_31181301_maravilloso-templo-de-adriano-en-la-antigua-ciudad-de-%C3%A9feso-turqu%C3%ADa.html Recuperado el 10 de agosto 2024.

El templo de artemisa https://historia.nationalgeographic.com.es/a/colosal-templo-temple-efeso-gran-maravilla-mundo-antiguo_18573

Detectando la Depresión en el Hogar

La depresión es una condición de salud mental que afecta a millones de personas en todo el mundo. Por mucho tiempo, en nuestras iglesias se ha evitado hablar del tema, por temor a ser criticados o señalados por nuestra "falta de fe", después de todo, ¿No confiamos en nuestro Dios? ¿Por qué nos abatimos?



Es muy importante saber que la depresión es multicausal y que no sólo se da por vivencias o recuerdos no procesados, sino también por situaciones neuroquímicas u hormonales.

Reconocer sus señales, es crucial para brindar el apoyo adecuado a quienes lo necesitan. Te has preguntado alguna vez ¿cómo detectar la depresión en tus seres queridos?

Hay conductas que son observables en diversas áreas de nuestra vida, por ejemplo, los **signos emocionales**. Uno de los primeros indicios de depresión es un cambio significativo como **experimentar tristeza prolongada**, puede durar semanas o meses, más allá de los altibajos normales de la vida. Así mismo, podemos encontrarnos con **pérdida de interés** en actividades que antes eran placenteras, como hobbies, deportes o pasar tiempo con amigos y familia.

Una emoción que comúnmente se confunde es **la irritabilidad**, que son cambios de humor, o frustración, incluso por cosas pequeñas que normalmente no causarían tal reacción. Cuando observamos esto en papá, mamá o un hijo, se puede recibir desde la incomprensión con frases como: "¿Por qué se pone así, si todo se lo damos?" "parece que le molesta nuestra presencia". Sin embargo, es otro síntoma terrible de este enemigo silencioso llamado depresión.

Una vez que se experimentan estas emociones desgastantes, se entretajan con **sentimientos de culpa o inutilidad**, donde la persona se empieza a sentir sin valor o culpable sin una razón clara, lo cual puede llevar a pensamientos negativos sobre uno mismo.

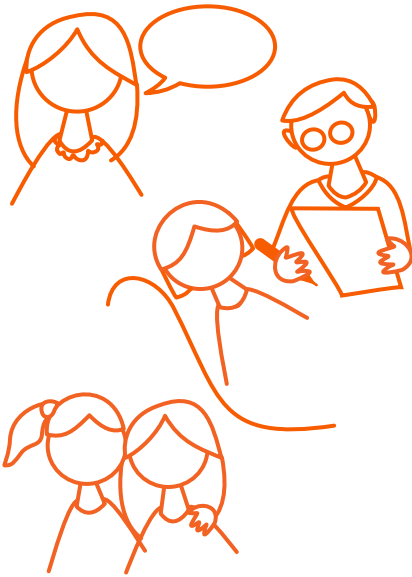
La depresión es un enemigo silencioso, que manifiesta también **signos físicos**, no solo afecta la mente, también puede tener un impacto significativo en el cuerpo, por ejemplo: dificultad para dormir, insomnio o, por el contrario, dormir en exceso y aun así sentirse cansado. Pérdida del apetito o comer en exceso, lo cual puede llevar a fluctuaciones significativas en el peso. Sentirse constantemente cansada, incluso después de dormir bien, y una falta general de energía. Dolores de cabeza, dolores musculares o problemas digestivos que no tienen una causa médica clara.

Muchas veces podemos identificar que los hijos adolescentes o jóvenes, evitan el contacto social, incluso con familiares y amigos cercanos. Prefieren estar solos y retirarse de las interacciones sociales.

Así también, vemos que tienen dificultad para concentrarse, trabajar o realizar tareas diarias, lo que puede afectar el rendimiento laboral o académico. Esto muchas veces nos lleva a pensar que son holgazanes, apáticos y que no valoran la oportunidad del estudio, sin embargo, es un rasgo común de depresión.

¿Qué podemos hacer?

Si identificas varios de estos signos en ti misma o en un ser querido, es importante tomar medidas para abordar la situación:



Hablar abiertamente, Crear un ambiente seguro y de apoyo donde se puedan expresar sus emociones y sentimientos sin temor a ser juzgados.

Busquen apoyo profesional, consideren ayuda de un profesional de la salud mental, como un psicólogo o psiquiatra, para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado.

Acompañemos a la persona afectada, ofreciéndole apoyo y comprensión, y buscando los recursos necesarios.

La empatía y el apoyo emocional son fundamentales para ayudar a alguien que está pasando por una depresión. **Escucha sin juzgar** y permite que la persona se exprese libremente, sin interrupciones ni juicios, recuerda **validar sus sentimientos** y dejarle saber que no está sola en esto.

¿A quién iremos?

Juan 6:68 (RVR1960):

"Le respondió Simón Pedro: Señor, ¿a quién iremos? Tú tienes palabras de vida eterna."

*En los momentos de duda o desesperación, podemos acudir a Jesús, ya que sólo Él tiene las palabras que nos dan **vida eterna y verdadera esperanza**.*

Ante la tristeza prolongada, Dios me dice: Isaías 41:10 (NVI):

"No temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa."

Recordándonos que, no estamos solos en nuestros momentos de tristeza, y que Él nos ofrece su fortaleza para superar cualquier dificultad.

En medio de la **pérdida de interés**, Dios me habla a través del Salmo 23:3 (RVR1960):

"Confortará mi alma; me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre".

Reafirmando que Dios es quien restaura nuestras almas y nos guía por el camino correcto. En momentos de desinterés o desmotivación, podemos confiar en que Él nos dará la renovación y la dirección que necesitamos.

Cuando atravesemos **irritabilidad**, debemos anclarnos a la promesa de Filipenses 4:6-7 (NVI):

"No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús".

Este versículo nos muestra que, en lugar de dejarnos llevar por la irritabilidad, podemos llevar nuestras preocupaciones a Dios en oración. Su paz, que trasciende toda comprensión, puede proteger nuestros corazones y mentes, brindándonos serenidad y fortaleza.

Cuando la **culpa** nos invada, jamás debemos olvidar lo que Dios nos dice en 1 Juan 1:9 (NVI): *"Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad"*. Dios es fiel y justo para perdonar nuestros pecados cuando los confesamos. Podemos liberarnos de la culpa sabiendo que Él nos limpia de toda maldad, lo que también puede ayudarnos a encontrar paz y reducir la irritabilidad.

Detectar la depresión en el hogar es un primer paso para proporcionar el apoyo necesario. La comprensión, la paciencia y la acción pueden marcar una gran diferencia en la vida de una persona que está pasando por un momento difícil. Al estar atentas a los signos y saber cómo responder, podemos ayudar a nuestros seres queridos y a nosotras mismas a navegar por estos desafíos con mayor esperanza y apoyo.

La depresión es un enemigo silencioso que puede ser mortal, pero nosotros hemos confiado en el Dador de la Vida. Jesucristo es el ejemplo por excelencia de cómo actuar en medio de la dificultad: Él se llevó a sus más cercanos al Getsemaní, les pidió que velaran y oraran, pues su alma estaba muy triste. Además, profesó obediencia a la soberanía de Dios, acudiendo a Él en medio de la adversidad.

Estemos atentas a nuestras familias, y busquemos siempre un apoyo integral en espíritu, alma y cuerpo, abordando nuestras necesidades con un consejero bíblico, un psicólogo y un médico, que nos brinden la ayuda oportuna.

Teniendo la certeza de que no estamos solos. Dios tiene el poder de sostenernos, como lo dice el Salmo 40:1-2 (RVR1960):

"Pacientemente esperé a Jehová, y se inclinó a mí, y oyó mi clamor. Y me hizo sacar del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso; puso mis pies sobre peña, y enderezó mis pasos."

Dios escucha nuestras súplicas y nos rescata de situaciones difíciles, estableciendo una base firme para nuestras vidas.

Marisol Quintero Bustamante es Lic. en Psicología con Maestría en Práctica Docente y Maestría en Intervención Terapéutica y Terapia de Pareja y es Profesional en Educación Artística por en INBA.

Es docente en la Licenciatura y Maestría de Consejería Familiar de la Eagles Internacional Christian University.

Imparte conferencias y talleres en maquiladoras, escuelas, empresas, centros comunitarios etc.

Casada desde hace 21 años, madre de 3 hijos adolescentes y miembro de la Iglesia Bautista Jerusalén.



Marisol Quintero Bustamante

¿Qué le sucede al cuerpo humano durante los primeros 12 meses de vida? Nacemos mucho antes de estar preparados para valernos por nosotros mismos, pero aprendemos más rápido en nuestros primeros tres años que durante el resto de nuestras vidas. ¿Cómo pasamos entonces, de recién nacidos vulnerables incapaces de levantar la cabeza a niños pequeños que caminan y hablan?

Los bebés tienen
100 huesos más
que los adultos



Los bebés llegan al mundo con mucho crecimiento por delante. A partir de la semana 35 de embarazo, los bebés empiezan a sentirse apretados. A medida que el feto crece, demanda cada vez más energía y la madre solo puede proporcionarle cierta cantidad. Antes de nacer, su crecimiento comienza a disminuir.

El nacimiento por primera vez es un shock para el organismo del bebé y los primeros días de vida son cruciales. Hasta el momento en que sale del útero, el cuerpo de su madre ha satisfecho todas sus necesidades: mantiene una temperatura constante, digiere los alimentos para obtener nutrientes y respira para obtener oxígeno. También se ocupa de los desechos y se defiende de las infecciones. De repente, el bebé tiene que valerse de sí mismo.

Al entrar en contacto con el aire frío de la sala de partos, una potente inhalación abre los pulmones y los llena de aire. En la seguridad del útero todo el oxígeno que necesitaba el bebé provenía del cordón umbilical. Los pulmones estaban llenos de líquido amniótico y el corazón desviaba la sangre a través de un orificio llamado foramen oval y un conducto llamado conducto arterioso. De repente, el bebé necesita respirar. El orificio del corazón se cierra de golpe y la sangre se precipita hacia los pulmones. En cuestión de horas o días después del nacimiento, el conducto, y otro que transportaba sangre desde el cordón umbilical hasta el corazón (conducto venoso), también se cierra.

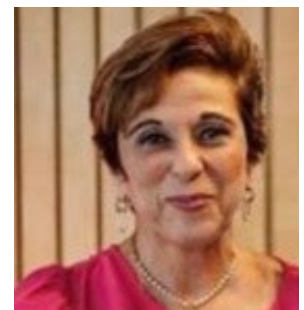
Los demás sistemas orgánicos también entran en acción. El bebé ha estado practicando la respiración y la deglución en el útero y los riñones ya han empezado a funcionar. En el plazo de 24 horas, el intestino empieza a moverse y expulsa una sustancia alquitranada de color verde oscuro o negro llamada meconio. Contiene bilis, moco, líquido amniótico y cualquier otra cosa que el bebé haya ingerido en el útero. Una vez que este líquido desaparece, puede comenzar la digestión de la leche.

Los bebés recién nacidos pueden oír y responder a los ruidos y nacen con los principios básicos de la comunicación. Giran la cabeza hacia la luz y el sonido, distinguen la cara de la persona que los sostiene y lloran cuando necesitan ayuda. Estas habilidades comienzan a mejorar en tan solo unas semanas.

Los bebés reconocen rápidamente la voz de su madre y pronto empiezan a hacer distintos ruidos, como arrullos y gorjeos, además de llorar. Durante las primeras semanas solo pueden concentrarse en los objetos que tienen justo delante de la cara y suelen cruzar los ojos. En esta etapa su coordinación mano-ojo es deficiente.

Los bebés muy pequeños exploran sus propias manos y dedos, pero aun no pueden usarlos correctamente y a menudo mantienen las manos cerradas en puños. En su interior, sus cuerpos están experimentando cambios rápidos alimentados por la leche. Si el bebé está siendo amamantado, la leche materna normal ha reemplazado el calostro. Tiene más grasa y enzimas que ayudan al sistema digestivo a acceder a los nutrientes.

Pero cómo está eso de que tiene cien huesos más que los adultos. Bueno, los bebés tienen alrededor de 300 huesos al nacer, con cartílago entre muchos de ellos. Esta flexibilidad adicional los ayuda a pasar por el canal de parto y también les permite un crecimiento rápido. Con la edad, muchos de los huesos se fusionan, lo que deja 206 huesos que componen el esqueleto adulto promedio.



Mtra. Beatriz Elena García Armendáriz

15 datos científicos sorprendentes que te dejarán boquiabierto, 2019.
<https://www.howitworksdaily.com/15-amazing-science-facts-that-will-blow-your-mind/>
Recuperado el 2 de agosto del 2024.

<https://www.clinicalascondes.cl/Comunidad-Mujer-Y-Mama/blog-cmm/blog-importantes/40-semanas-contigo-julio/embarazo-semana-a-semana-como-crece-tu-hijo>



DISFRUTAR CADA ETAPA DE TU VIDA

Siempre es importante recordar que hay etapas en nuestra vida: infancia, adolescencia, juventud etc. Cada etapa es hermosa, pues Dios así lo diseñó y te animo a disfrutar de ello. Te comparto algunos tips para disfrutar en plenitud cada etapa de tu vida.

1- Come sano en casa: lo mejor es que tú prepares tus alimentos en casa. Siempre muy bien balanceada tu ingesta calórica. Con esto lograrás darle a tu cuerpo los nutrientes que necesitas en proteínas, vitaminas y minerales.

2. No almacenes tóxicos en tu cuerpo. Ejemplo: no consumas edulcorantes artificiales, sazonadores que contengan químicos o grasas saturadas, ya que esto destruye tu intestino, inflama tus células, descalifica tus huesos por mencionar algunos ejemplos. El Dr. David Perlmutter, neurólogo y miembro del Colegio Americano de Nutrición lo explica en su libro "Alimenta tu cerebro" (capítulo 6), publicado en el 2015.

3 - Consume probióticos y prebióticos para mejorar tu flora intestinal.

Los probióticos son alimentos (por ejemplo el yogurt) o suplementos que contienen microorganismos vivos destinados a mantener o mejorar las bacterias "buenas" (microbiota normal) del cuerpo. Muy importante consumir probióticos de excelente calidad y darle de comer al probiótico, ya que así se logrará una fauna inmensa de buenas bacterias.

Los prebióticos son alimentos (generalmente con alto contenido de fibra). En las fibras de alimentos verdes encontramos el prebiótico, que es lo que come el probiótico, obteniendo como resultado una excelente salud y previniendo problemas de salud mental. Igualmente, esta información la encontramos en el libro del Dr. David Perlmutter "Alimenta tu cerebro" (capítulo 8).

4- Ejercicio constantemente.

Te invito adoptar una disciplina como deporte; el que tú puedas hacer, bien hecho y con tiempo de calidad, buscando una rutina de ejercicios adecuada a tu edad y necesidades. Y cada día que pasa te vas a enamorar de tu ejercicio ya que tiene un magnífico resultado y lo mejor, siempre te sentirás muy bien y lucirás hermosa, joven y feliz.



Wendy Ivett Rosales Flores

ADIVINANZAS para poner a prueba tus conocimientos bíblicos del

Antiguo Testamento.¹

- 1.- ¿Cuál es el primer nombre de mujer que Dios puso?
- 2.- ¿Cuál es el nombre más largo de la Biblia?
- 3.- ¿Cuál libro de la Biblia no menciona en ninguna parte la palabra "Dios"?
- 4.- La Biblia tiene 66 libros, ¿cuál de ellos tiene 66 capítulos?
- 5.- ¿Goliat murió por la pedrada que le lanzó David?
- 6.- ¿Cuántos hijos tuvo Gedeón?
- 7.- ¿Cuál es el único personaje en la Biblia que se menciona que usó un reloj?
- 8.- ¿Son permitidos los tatuajes en la Biblia?
- 9.- ¿Dalila le cortó el pelo a Sansón?
- 10.- ¿En qué libro aparece el mayor número de animales mencionado en la Biblia?

Localiza las respuestas en la página 56.

¹ <https://protestantedigital.com/magacin/26242/algunas-curiosidades-sobre-la-biblia-que-quizas-no-sepas>

América Y. Chávez Puente

BUEN HUMOR



<https://www.chuckgirard.com/religious-jokes.html>



Los dispositivos móviles y la tercera edad



Es evidente la proliferación de teléfonos móviles en nuestro entorno y la utilidad que pueden tener para nuestras actividades. México es un país con alta conectividad que permite acceso a redes de datos e Internet a través de alguna compañía telefónica, prácticamente desde todo el territorio nacional. Según Statista (2024),¹ para 2025 más del 75% de la población tendrá acceso a un teléfono, de esos llamados "inteligentes" (aunque debemos aclarar que no tienen nada de inteligentes. En todo caso, el inteligente debería ser el usuario, para aprovecharlo al máximo).

La tecnología móvil puede ser una herramienta de gran ayuda en actividades cotidianas como trámites bancarios, mensajería instantánea, correo electrónico, pedir un transporte por aplicación, hacer compras en línea o enviar y recibir pedidos de compras realizadas remotamente.

Sin embargo, el segmento de población que menos uso hace de esta tecnología es la tercera edad. La mayoría centra su uso en los medios sociales (llamados también "redes sociales"), primero para estar en contacto con familiares y amigos, luego para informarse y hasta entretenerse. De acuerdo al Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), ello ha permitido no sólo "reducir la brecha digital", sino también hacer de la tecnología "una promotora de la unión familiar y de una cultura del envejecimiento activo y saludable"² (INAPAM, 2018).

Y es que, a decir de los fabricantes de los celulares, "los smartphones (teléfonos inteligentes) son cada día más fáciles de manejar". Pero, ¿no te has enfrentado a una persona mayor que, deseando conocer más del uso de su celular, se desespera al no encontrar alguna funcionalidad o aplicación en su móvil? Al grado de pedir ayuda. Sin embargo, he escuchado muchas veces la petición: "No me lo hagas, enséñame". Lo que me ha llevado a la reflexión de que, quienes son más hábiles en el uso del celular, no tienen la paciencia de enseñar al menos hábil y, dominados por la impaciencia, prefieren hacérselo en lugar de enseñar a quién pide ayuda.

Nos hemos creído el cuento de que "las nuevas generaciones ya traen el chip integrado, nacieron sabiendo usar el celular". Nada más falso. Quienes son hábiles en el uso de cualquier dispositivo es por la práctica, son las horas que invierten en su uso lo que los convierte en verdaderos "nativos digitales". La práctica hace al maestro, siempre. Por eso también resulta penoso que los niños sean verdaderos expertos en usar "el celular". Eso sólo demuestra las horas que han invertido frente a la pantallita, desperdiciando el tiempo que podrían emplear en actividades propias de su edad. ¡Los teléfonos inteligentes no son para los niños!










Si bien es cierto que los adultos mayores pueden apoyarse en competencias digitales mínimas para su vida cotidiana, como leer el periódico, escuchar música, conversar con familiares lejanos, etc.; la identificación que ellos encuentren en el mundo digital con sus actividades cotidianas hará que el resultado sea mejor. Pero hay que tomar en cuenta que la práctica hace al maestro y los adultos mayores requieren más práctica que personas más jóvenes. Por ello, es recomendable que las actividades para aprender a utilizar los dispositivos tecnológicos, herramientas o redes sociales sean en su mayoría prácticas. La teoría les puede resultar confusa, además de disminuir su concentración e interés.

Algunos informes globales (El Mundo, 2024;³ y Somos digital, 2022⁴) describen que la mayoría de los adultos mayores que usan Internet en sus móviles, lo hacen para enviar mensajes, para realizar llamadas o hacer videollamadas, leer noticias, buscar información sobre temas de salud, recibir o enviar correos, buscar información sobre bienes o servicios, realizar gestiones bancarias por Internet, participar en redes sociales, concertar una cita médica, utilizar material de aprendizaje y emitir opiniones sobre asuntos de tipo cívico y político.

De manera colateral, el uso de estos dispositivos puede mejorar la autoestima de los adultos mayores, al verse capaces de utilizar aparatos que pensaban que no podrían, o les mantiene el cerebro activo y entretenido. En todo caso, el principal beneficio es que les mantiene en contacto con cualquier persona, evitando que se sientan solos o, en caso de algún imprevisto, puedan ponerse en contacto con familiares, médicos, o con quien quieran. También les sirve para poder realizar gestiones sin tener que salir del hogar, en el caso de que tengan problemas de movilidad.

Algunas aplicaciones que pueden ser útiles para nuestros adultos mayores:

-  Skype o Zoom, para videollamadas, funcionan tanto para el sistema operativo Android como para el iOS.
-  Simple Senior Phone para Android y Easierphone para iOS. Es una aplicación con botones de SOS y LOCATE que envían la localización y petición de ayuda a los contactos previamente elegidos como "cuidadores", a los que se les enviará una notificación en caso de estar en peligro o en caso de emergencia. Es igualmente útil para los que tratan de iniciarse en el uso de 'smartphones' o que tienen algún problema de visión o movilidad ya que simplifica los menús y los hace más grandes con el propósito de que, con solo ejecutarla, puedan tener acceso a las funciones más importantes del aparato como pueden ser la linterna, la agenda de contactos, la cámara de fotos, las llamadas, etc.
-  Ultimate Volumen Booster para Android y Super Volume Booster para iOS. Es útil para personas con problemas auditivos, ya que hace que el dispositivo móvil suene a un volumen más alto.
-  Medisafe, funciona tanto para Android como para iOS. Es útil para gestionar la toma de medicinas y así evitar que se olviden y, además, tiene la opción de avisar a familiares en caso de que la dosis tomada no sea la que corresponda.
-  Big Launcher, para Android. Pantalla de inicio sencilla para personas mayores o con problemas de visión.
-  Recordatorio BZ, para Android y Recordatorios en iOS. De utilidad para recordar cualquier actividad de una lista de tareas como tareas domésticas, felicitar un cumpleaños, acudir al médico, etc.
-  Life 360, funciona tanto en Android como en iOS. Actúa como un localizador que permite saber en todo momento dónde está el usuario, muy útil en caso de personas mayores con demencia senil.

Y recuerda que el celular es una tecnología para ayudar en ciertas actividades. Así es como debemos ver a la tecnología. Porque tiene sus riesgos como la adicción a su uso o a las aplicaciones.

Pero, sobre todo, enseña a usar la tecnología a tus adultos mayores. Enséñales, no se los hagas. Sé paciente, sigue la instrucción del apóstol Pablo de enseñar repartiendo tu conocimiento con liberalidad, haciendo misericordia con alegría (Romanos 12:8). Usando el don que hay en ti. Porque no nos dio Dios espíritu de cobardía, sino de poder, amor y dominio propio (2 Ti. 1:6-7). Esto es, que tú controlas tus pensamientos, sentimientos y acciones en lugar de que ellos te controlen a ti. Es manejar la exasperación sin herir a nadie. Ellos te lo agradecerán.



REFERENCIAS

- 1 STATISTA, 2024. <https://es.statista.com/estadisticas/1077622/usuarios-de-smartphone-en-mexico/> . Recuperado el 30 de mayo de 2024.
- 2 INAPAM, 2018. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/inapam-hoy-celulares-y-tables-son-aliados-para-los-adultos-mayores>. Recuperado el 30 de mayo de 2024.
- 3 El Mundo, 2024. <https://porunosolove.elmundo.es/el-65-por-100-de-las-personas-de-entre-65-y-74-anos-ya-usa-internet-a-diario.html> Recuperado el 30 de mayo de 2024.
- 4 Somos digital, 2022. https://somos-digital.org/wp-content/uploads/2023/09/Uso_de_internet_personas_mayores-.pdf .Recuperado el 30 de mayo de 2024.

ING. MARTIN LARIOS OSORIO

Es Ingeniero en Comunicaciones y Electrónica, Maestro en Ciencias de la Computación por el Instituto Politécnico Nacional, y candidato al grado de Doctor en Administración por la Universidad de Celaya.

Profesional de las Tecnologías de la Información, especialista en Ingeniería de Datos, Transferencia Internacional de Tecnología y Desarrollo Organizacional. Ha sido consultor del Banco Mundial adscrito al Gobierno de la República y profesor universitario desde hace más de 30 años.

Es miembro en plena comunión de la IMMAR desde 1986, en donde ha participado en todos los niveles de trabajo de la administración de la Iglesia. Ha participado como delegado laico propietario de la CAS y como funcionario nacional en las XVIII, XX y XXIV Conferencias Generales, en 1998, 2006 y 2022, respectivamente, así como presidente del comité organizador de la XXIII Conferencia General en 2018.

Fue Director de El Evangelista Mexicano, órgano oficial de comunicación de la IMMAR, en el periodo 2018-2022. Actualmente, es miembro de la Red Latinoamericana de Comunicadores Metodistas.

Compañero de vida de Elena Galván Gómez, con quien se casó en 1995, procreando 3 hijas: Rebeca, Elena y Andrea.



Ing. Martín Larios Osorio

Se dice que lo único en que podemos tener certeza los seres humanos es en que todos vamos a morir, ahora que hablar de la hora exacta en la que esto sucederá es otra cuestión. Normalmente, no estamos preparados para afrontar este suceso y todas las situaciones que conlleva no solo de manera patrimonial sino también personal y familiar relativo a hijos menores, incapacitados, etc.

En este contexto, otorgar un testamento otorga certeza jurídica sobre los bienes y ayuda a salvaguardar las propiedades físicas, además de lograr que las familias vivan mejor, evitando conflictos entre sus integrantes.



Este derecho no es exclusivo de los adultos mayores, sin embargo, es en esta etapa de la vida en donde más se realiza esta planeación patrimonial a futuro. Establece la persona o personas destinatarias, la forma de reparto de sus bienes, la cuantía o proporción que recibirá cada una de ellas, las condiciones y los modos, etc. En definitiva, cómo quiere que se distribuya su herencia.

Se dice que es un acto personalísimo, esto es que sólo lo puede realizar el propio testador,* por lo que no puede delegarse ni hacerse a través de un representante. El otorgamiento de un testamento es totalmente voluntario y libre. Por tanto, será nulo el testamento otorgado con violencia, dolo o fraude.

Un aspecto importante a considerar sobre el testamento en México, para adultos mayores, es tener capacidad legal, esto es, asegurarse de que la persona que va a otorgar testamento tenga plena capacidad legal para hacerlo. Esto implica que la persona debe estar en pleno uso de sus facultades mentales al momento de firmar el testamento.

En México, las leyes que regulan el derecho de sucesión están establecidas en el Código Civil Federal y en las leyes estatales correspondientes. Asimismo, se reconocen distintas formas de testamento:



Abierto: es el que se otorga ante Notario Público, si el testador sabe leer y escribir no hay necesidad de testigos, de lo contrario, acudirá con dos testigos y si no sabe el idioma tendrá que estar presente un traductor.

Cerrado: este es escrito por el testador o por otra persona a su ruego y en papel común. Para darle formalidad, deberá acudir con un Notario Público y declarar el testador que la persona lo hizo a su ruego.

Ológrafo: es aquel que es escrito de puño y letra del testador, el que será cerrado y lacrado depositándose en el Archivo General de Notarías.



Es importante asesorarse sobre cuál de las opciones anteriores se ajusta mejor a las necesidades y circunstancias de la persona que va a testar.**

Para realizar un testamento, es necesario que se haga ante un Notario Público, quienes son los encargados de asesorar y guiar la formalización de testamentos, garantizando así su validez legal.

Recordemos que en México, septiembre es el mes del testamento y muchas notarías otorgan un descuento especial para los adultos mayores.

El testamento puede ser modificado cuantas veces se desee, siempre y cuando quede asentado ante Notario Público. Los bienes únicamente se reparten hasta después de la muerte del testador.

Los bienes que se pueden heredar son los llamados muebles que consisten en dinero en efectivo, acciones, joyas, ropa, libros, muebles, automóviles, etc. así como los inmuebles que son casas, departamentos, edificios o terrenos.

En el supuesto de no dejarse un testamento, la ley establece quiénes serían los herederos y en qué proporción. Esta situación puede provocar que la familia enfrente gastos elevados, pérdida de tiempo y, en ocasiones, conflictos entre aquellas personas que consideren tener derecho a recibir

los bienes, pues tendría que tramitarse un juicio sucesorio ante el juzgado de lo familiar para determinar el reconocimiento de herederos que, en muchas ocasiones, puede no coincidir con la voluntad de la persona que falleció y que no formuló testamento alguno.

La elaboración de un testamento también puede ser un acto de amor, si está en tus posibilidades que tu familia continúe unida, este mes de septiembre acude a una notaría y realiza tu testamento.



Alejandra Chávez Puentes

* Persona que hace testamento.

**Hacer testamento.

¿Qué es una valoración geriátrica integral?

La valoración geriátrica integral (VGI) se define como un proceso interdisciplinario, multidimensional y dinámico destinado a evaluar las capacidades y necesidades del adulto mayor, así como detectar sus problemas, conseguir una aproximación diagnóstica y crear un plan de cuidados personalizados.¹ La VGI brinda atención médica efectiva a grupos vulnerables, está basada en evidencia y mejora el bienestar del paciente, además de reducir reingresos hospitalarios.²

Se recomienda realizar una VGI a todos los adultos mayores, al menos, una vez al año.² Esta valoración incluye cuatro dominios básicos: biomédico, funcional, mental y social. La valoración biomédica es aquella donde se evalúan las enfermedades del paciente.¹ Esta área es importante ya que las metas de tratamiento en un adulto mayor con diabetes mellitus, deben de ser individualizadas de acuerdo con sus comorbilidades, estado cognoscitivo, capacidad funcional y red de apoyo.³

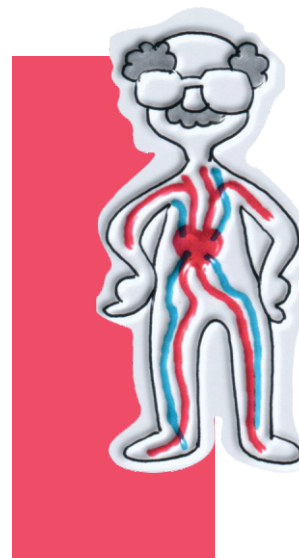


Por su parte, la valoración funcional, consiste en el estudio de las capacidades físicas del adulto mayor, desde las tareas motoras, hasta su capacidad de autocuidado. Es importante recordar que en 1959 la Organización Mundial de la Salud postuló que "la salud del anciano se mide en términos de función" y que el deterioro funcional puede ser una manifestación de enfermedad.¹

Una de las herramientas utilizadas para valorar la discapacidad se basa en la evaluación de las actividades básicas de la vida diaria, estas incluyen preguntas sobre si es capaz de realizar por si mismo actividades como bañarse, vestirse, usar el retrete, trasladarse, continencia urinaria y alimentación. Existen otras pruebas como la velocidad de la marcha que mide la velocidad a la que se camina una cierta distancia, de equilibrio y fuerza que nos ayuda a determinar la existencia de fragilidad.¹

En la valoración de la esfera mental, debido a que existe una alta prevalencia de enfermedades, se realizan pruebas de cribado sobre depresión, búsqueda de delirium y preguntando si existen quejas de memoria. Existen muchas pruebas que evalúan diferentes dominios, entre ellas, la prueba del reloj en la que se le pide al paciente que dibuje un reloj con todos los números y las manecillas marcando las once y diez, es una prueba sencilla y breve que evalúa los siguientes aspectos:

- La memoria semántica (es la parte de la memoria a largo plazo que almacena conocimientos generales sobre el mundo, incluyendo hechos, conceptos y vocabulario. Ejemplos: recordar que París es la capital de Francia, saber que una manzana es una fruta, conocer el significado de la palabra "democracia", etc.).
- La capacidad visoespacial (es la habilidad para percibir y manipular objetos y su relación en el espacio. Ejemplos: leer un mapa y determinar direcciones, ensamblar un mueble siguiendo instrucciones visuales, juzgar la distancia y velocidad de un automóvil en movimiento, etc.).¹



- Las funciones ejecutivas (son un conjunto de habilidades mentales que permiten planificar, tomar decisiones, resolver problemas, controlar impulsos y llevar a cabo tareas complejas. Ejemplos: planificar un viaje, organizar tareas diarias, tomar decisiones financieras, etc.).¹

Por último, en la valoración social se indagan aspectos como el entorno familiar, las características del hogar, las relaciones sociales, la existencia de abuso, maltrato o aislamiento especialmente en aquellos pacientes con demencia. Se indaga también sobre datos de colapso del cuidador especialmente en aquellos que cuidan de un paciente dependiente para realizar sus actividades de la vida diaria.¹



En conclusión, me gustaría recordarles que la geriatría es una especialidad médica dedicada a la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades en los adultos mayores. Una de las herramientas que utilizamos es la valoración geriátrica integral que consiste en una evaluación del adulto mayor no solo de sus enfermedades, sino también del área psicoemocional, funcional, social, nutricional, entre otras, para detectar síndromes geriátricos, (fragilidad, deterioro cognitivo, caídas, polifarmacia, etc.) y crear un plan de cuidados personalizados.

Si un familiar o tú han tenido más de dos caídas en los últimos 6 meses, han notado problemas de memoria, utilizas más de cinco medicamentos, o han dejado de realizar actividades que antes realizaban normalmente, consulta a tu médico, recuerda, al menos, una vez al año se recomienda que los adultos mayores tengan una valoración geriátrica integral.

Bibliografía:

- 1 Medicina Geriátrica. Una aproximación basada en problemas 2da edición Pedro Abizanda Soler. Carlos Cano Gutierrez. 2021 Elsevier Capitulo 5. Valoración Geriátrica integral pagina 39-52.
- 2 Valoración Geriátrica Integral en Unidades de Atención Médica. Guía de Evidencias y Recomendaciones: Guía de Práctica Clínica. México, Instituto Mexicano del Seguro Social; 2018. Disponible en: <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/190GER.pdf>
- 3 Diagnóstico y Tratamiento de la Diabetes Mellitus 2 en la Persona Adulta Mayor. Guía de Práctica Clínica: Guía de Evidencias y Recomendaciones. México, CENETEC; 2021. Disponible en: <https://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/GPC-IMSS-657-21/ER.pdf>



Dra. Judith Gutiérrez Castillo

Mi abuelita tenía 61 años cuando yo tenía 7, la recuerdo muy arrugadita, y, si me hubieran preguntado entonces su edad, habría dicho que tenía 100 años, así son los niños.

Ella nació en 1909 y murió en 1997, fue una mujer independiente que iba y venía a todos lados, sobre todo para visitar a los veintitantos nietos que tuvo.

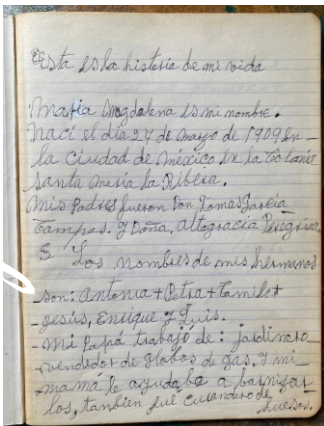
Era muy bondadosa y cuando caminaba por la calle saludaba literalmente hasta al perro que se acercaba por una caricia. Su casa era una casa de vecindad, por el rumbo del aeropuerto de la ciudad de México, a la hora de la cena tomábamos café con leche, en aquél entonces absolutamente prohibido en mi casa, supongo que ella lo sabía pero creo que era una manera de consentirnos.

Cuando iba a visitarnos llegaba con paletones de bombón con chocolate para mi y mis hermanos, y a mi mami le llevaba trapos de cocina y cosas así. Entonces se quedaba a comer y en la sobremesa nos contaba cuentos muy divertidos de un tal don Ferruscas quien con su habilidad y sapiencia burlaba hasta al mismísimo diablo.

Más avanzadas en años mi abuelita y yo, recuerdo su emoción al estar sentadas viendo una película, sus risas o su coraje ante alguna situación con el protagonista me enternecían y hasta me dolían cuando sentía sus uñas encajadas en mi brazo.

Recuerdo con mucho cariño a mi mamá Amadita (como le decíamos todos), ella fue una mujer sencilla y generosa.

En cierta ocasión mi mami le pidió que escribiera lo que recordara de sus papás y de su infancia, y esto es lo que escribió:



“Esta es la historia de mi vida...

María Magdalena es mi nombre.

Nací el 27 de marzo de 1909 en la Ciudad de México en la Colonia Santa María la Ribera. Mis padres fueron Don Tomás García Campos y Doña Altagracia Peregrina S.

Los nombres de mis hermanos son: Antonio, Petra, Camilo, Jesús, Enrique y Luis.

Mi papá trabajó de: jardinero, vendedor de globos de gas (mi mamá le ayudaba a barnizarlos), también fue curandero de huesos.

Vivíamos en una vecindad de las calles del Álamo (hoy Mariano Azuela). La habitación era grande cabían 2 camas de latón, un trastero, mesa, sillas y en la cocina había un brasero de ladrillo.

Todos íbamos a la escuela primaria. Los fines de semana yo ayudaba a mi papá a llevar a vender los globos a la alameda... ”

Autora: América Y. Chávez P.

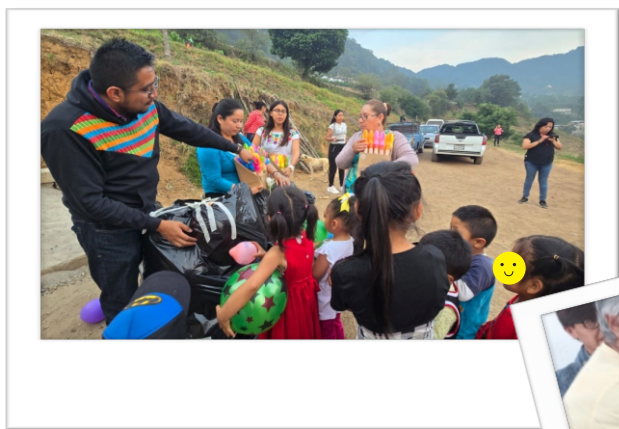
¡Porque ellos son maravillosos
y su amor es infinito!



¡Gracias a Dios
por los abuelitos!

CASE

Día del niño



Día del Pastor



Asamblea XXXIII LBSC

Eventos, Avisos y Más

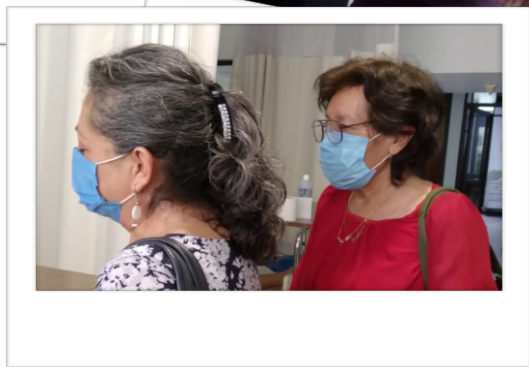


Sede San Juan Acozac, Los Reyes de Juárez

Día Mundial del Medio Ambiente



Entrega de Canastillas



CAS

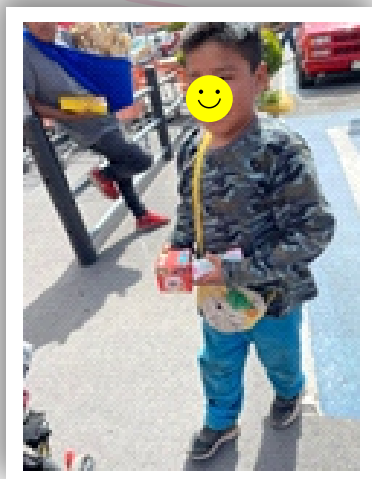
LBSC "Adela Rivero Nava"

La LBSC "Adela Rivero Nava" de la Iglesia El Divino Salvador de Pachuca, Hgo., en el semestre de marzo a agosto del presente año, llevó a cabo las siguientes actividades de ayuda al prójimo para la honra y la gloria de nuestro Señor Jesucristo:

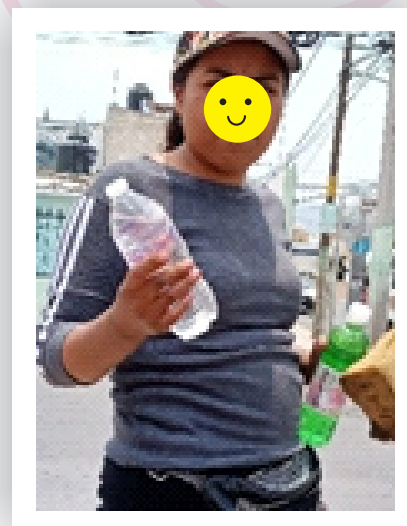
1.- Apoyo al CRIH (Centro de Rehabilitación integral del Estado de Hidalgo) para pago de consultas y terapias físicas.



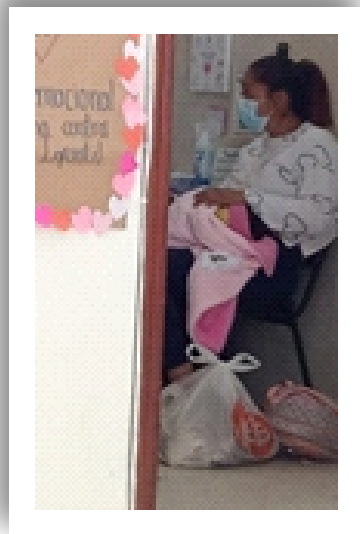
2.- Desayunos fríos a pequeños trabajadores ambulantes.



3.- Reparto de botellas con agua alrededor del templo y se invita al culto (incluye logo de la Legión, de la iglesia y leyenda, "Cristo te Ama").

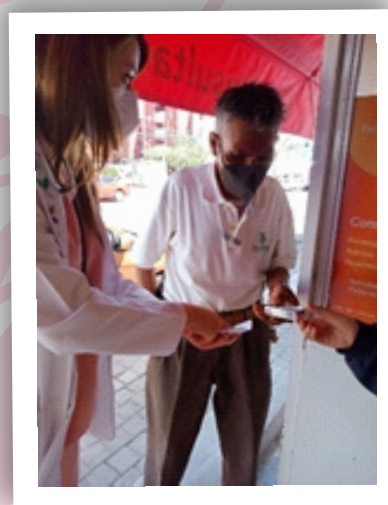


Obsequio de juguetes y lechitas de sabor a pequeños de la iglesia el Divino Salvador y misión de Tizayuca con motivo del Día del Niño y se recopilaron juguetes usados en buen estado para obsequiar a niños en situación vulnerable.



Entrega de despensas a personas en situación vulnerable.

Entrega de trenzas para fabricación de pelucas oncológicas.



Obsequio de medicamentos y consulta médica gratuita.

Entrega de tapitas desechables para apoyo a niños con cáncer.



CAO

LBSC "Bertha Backer"

El sábado 4 de mayo del presente, un grupo de legionarias participó en la entrega de 42 canastillas a mujeres internadas tanto en el Hospital General en la Cd. de Saltillo, Coah. como en el Hospital Ixtlero de la vecina Ramos Arizpe, Coah. que tenían a sus bebés, recién nacidos, en situación precaria, las cuales externaron su agradecimiento y nos permitieron elevar una oración a nuestro Dios por su misericordia. Gracias al señor por permitirnos servirle y mostrar su divino amor a los necesitados.



El día 11 de junio próximo pasado, acudimos al Hospital General de esta localidad y al Hospital Ixtlero de la ciudad de Ramón Arizpe, por ser estos adonde acuden personas con mayor necesidad o en situación de calle, para hacer entrega de 55 paquetes higiénicos a igual número de pacientes internos y/ o a sus cuidadores. Fueron recibidos muy bien ante su necesidad para estar en mejor condición de limpieza durante su estancia. Cabe mencionar que dichos paquetes, además de incluir lo propio papel higiénico, jabón de baño, champú y agua fueron acompañados de un folleto evangelístico, además de una oración a aquellos que lo aceptaban. Servicio con gozo, honra y gloria de nuestro Dios.



EVENTOS CONFERENCIALES

XXXIV Asamblea anual de la
Legión Blanca de Servicio Cristiano

CANO

Los días 5 al 7 de julio se llevó a cabo la XXXIV asamblea anual de la Legión Blanca de Servicio Cristiano de la Conferencia Anual del Noroeste, en la iglesia Metodista Nuevo Pacto en la ciudad de Tijuana, B.C. Durante este tiempo pudimos orar, alabar, alimentarnos con la palabra y reconocer la bondad de Dios. También fue un tiempo para informar sobre el trabajo realizado, la condición financiera de las legiones, revisar acuerdos, etc, tuvimos la participación de 10 legiones de diversas iglesias de nuestra conferencia. Seguimos este nuevo año conferencial, sirviendo con gozo!



CANCEN

LBSC "ANA", Iglesia Metodista San Pablo, Torreón, Coah. Actividades realizadas de marzo a agosto del 2024.



1.- Visita a la Casa del Migrante el día 9 de Marzo. Atención médica, donación de cobijas y despensa y limpieza del lugar.

2.- Con motivo del mes de la mujer 2024, se llevaron a cabo los siguientes eventos:

16 de marzo "Expo mujer saludable" donde se impartieron cuatro conferencias por doctoras de la Legión Ana e invitadas.



23 de marzo, conferencia sobre prevención de la violencia hacia la mujer.



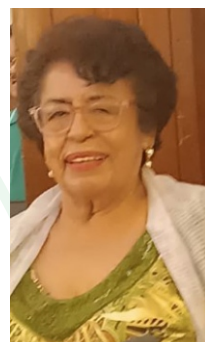
3.- Abril 30, festejo a niños de escasos recursos con motivo del Día del Niño.

4.- La "Semana del Hogar" del 14 al 16 de mayo estuvo a cargo la LBSC Ana.



5.- El 8 de junio organizaron una despedida de soltera para Regina Guerra García, hija de la Mtra. Beatriz García A., Presidenta Conferencial de la LBSC CANCEN.

6.- El día 21 de julio se hizo entrega de reconocimiento a la hna. Ana María López de Munive por su fiel trayectoria de más de 50 años como legionaria.



7.- El día 29 de junio se impartió conferencia sobre "El Reciclaje" y se ofreció un desayuno con motivo del Día del Pastor.



8.- El 31 de julio se hizo entrega de canastillas para recién nacidos en el Hospital General.

9.- Con motivo de la visita del Consejo Directivo Nacional, se organizó un paseo cultural recorriendo las ciudades de Lerdo y Gómez Palacio, Dgo. y Torreón, Coah.



10.- Con motivo del "Mes del Adulto Mayor" el día 19 de agosto se visitó el hogar de una hermana de la congregación y el día 31 se llevó a cabo un desayuno para el grupo de la iglesia "Adultos en plenitud" donde se les impartieron dos conferencias.



CRÓNICA DE LA XXX ASAMBLEA DE LA LEGION BLANCA DE SERVICIO CRISTIANO Cd. Delicias, Chih., Iglesia El Divino Salvador. Julio 5-7, 2024.



Imagen de todos los participantes acompañados por el Obispo Pbro Rodolfo Rivera de la Rosa y el bro. Cenovio Villagrán, pastor del Templo El Divino Salvador

Del 5 al 7 de julio del 2024, celebramos nuestra XXX Asamblea Anual de la Legión Blanca de Servicio Cristiano de la Conferencia Anual Norcentral con el tema "Mujeres elegidas por Dios", con base en el versículo bíblico "Procura con diligencia presentarte ante Dios aprobado, como obrero que no tiene de qué avergonzarse, que usa bien la Palabra de verdad" 2 Timoteo 2:15, con el lema "Servicio con gozo".

Contamos en la asamblea con la participación de 57 hermanas que representan a 8 organizaciones de la LBSC.

- 1.- "Abigail" de Cd. Delicias, Chih.
- 2.- "Ana" de Torreón, Coah.
- 3.- "Débora" de Torreón, Coah.
- 4.- "Dorcas" de Gómez Palacio, Dgo.
- 5.- "Esther" de Cuencamé, Dgo.
- 6.- "Lidia" de Chihuahua, Chih.
- 7.- "Sembradoras de Esperanza" de Chihuahua, Chih.
- 8.- "Talita Cumi" de Cd. Delicias, Chih.

Iniciamos el viernes, recibidas por el comité organizador de la Iglesia "El Divino Salvador" en la ciudad de Delicias Chihuahua.

Al inscribirnos, además del programa del evento, recibimos una libreta con el logo de la legión, una pluma y una útil bolsa ecológica para poner nuestra Biblia.

El culto de apertura estuvo a cargo de la LBSC "Talita Cumi" y nos compartió el Pbro. Rodolfo Rivera de la Rosa, obispo de la CANCEN. Luego tuvimos una dinámica de integración dirigida por la legión "Talita Cumi".

Después iniciamos los trabajos con la primera sesión de negocios, presidida por la presidenta del Comité Ejecutivo Conferencial, Hna. Beatriz Elena García Armendáriz, quien inicia la sesión de negocios con una oración. Se da lectura al acta anterior, la cual es secundada y aprobada. Se organizaron los trabajos de la asamblea y se recibieron los informes de trabajo del Comité Ejecutivo Conferencial: Presidenta, Tesorera y Coordinadoras de los distritos Chihuahua, Nehemías y Juan Wesley y enseguida los presentaron a la asamblea.



Comité Conferencial; presidido por izq. a derecha Martha Cano Pérez Coordinadora del Dist. Nehemías, Presidente Conferencial Beatriz E. García A Vicepresidente, Karla Lizeth Hernández Armendáriz y Coordinadora del Dist. Chihuahua Brenda López Dadga

Hna. Brenda López (Dto. Chihuahua) comparte su informe resaltando la cooperación entre LBSC Lidia y la Legión de Shalom y con la femenil de Bethel; entre las actividades realizadas; la visita a la cárcel, visitas al hospital y orfanatos.

Hna. Martha Cano (Dto. Nehemías) expresa la dificultad de organizar nuevas legiones y captar nuevos elementos.

Hna. Zirahuen Meza (Dto. Juan Wesley), por falta de tiempo, se pospone su participación al domingo.

A las 16:10 inicia el culto de comunión predicando el Obispo Rodolfo Rivera con la dirección a cargo de la Legión Lidia. El tema principal: "Mujeres elegidas por Dios" para ir a los quebrantados, solos, deprimidos dando testimonio de la gloria de Dios.

Sábado 6 de Julio.- A las 9 de la mañana se inician las actividades con un devocional dirigido por la Legión "Sembradoras de Esperanza".

A las 9:35 comienza el tema "Siervas útiles y aprobadas por Dios" por la Pbra. Graciela Sánchez Barajas animándonos a dedicar nuestra vida y talentos al servicio del Señor.

A las 10:45 inicia el taller de nutrición "La importancia de la salud intestinal" a cargo de Lic. en Nutrición Hna. Maribel Puente Castillo, remarcando la relación de un intestino saludable con los demás de órganos del cuerpo, incluso en el estado anímico.

11.50 Toma de la foto oficial.

A las 12:20 da inicio el taller "Dios y mis finanzas" a cargo de la C.P. Hna. Magdalena Izaguirre Chávez. Algunos aspectos a resaltar es la fidelidad en el diezmo, sobriedad en el estilo de vida y vivir de acuerdo a nuestros medios.

Del mes de enero a junio, cada LBSC estudió las cartas del apóstol Pablo a Timoteo y Tito y se nos dio la oportunidad de demostrar lo aprendido.

A Las 13.10 en una dinámica Bibliópardy, la cual contó con la gran participación de cinco organizaciones de la legión, donde pudimos ver la preparación de cada uno de los equipos participantes y, al final, hubo un equipo ganador formado por la legión "Talita Cumi", en segundo lugar la legión "Sembradoras de Esperanza" y un tercer lugar para la legión "Ana". Fungieron como jueces el Obispo Rodolfo Rivera, Mtra. Cynthia de Rivera y el Pbro. Cenovio Villagrán.

En la Cena de Gala tuvimos un acto especial por el XXX aniversario de la LBSC donde se les entregó un reconocimiento a las hnas. más longevas o fundadoras de cada legión. Luego se disfrutó de una rica cena y, por último, se realizó un intercambio de hermosas tazas, coordinado por la legión "Talita Cumi".

Domingo 7 de Julio.- A las 9:00 la Sesión de Negocios, presidida por la hermana Beatriz Elena García Armendáriz, presidenta conferencial. Entre los puntos más relevantes: aumentar la cuota anual a \$3,000 por legión, teniendo consideraciones hacia las legiones de nueva creación o con alguna situación en particular. Se acordó continuar con el apoyo para la construcción del Templo "Roca Fuerte". Hubo el compromiso de aportaciones voluntarias por diversos montos. La propuesta de cambiar la fecha de la próxima asamblea del 11 al 13 de julio, quedando por definir la sede.

Se define un campamento conferencial en Torreón, Coah. los días 15-17 de noviembre.

El culto de clausura inició a las 12pm, dirigiendo la hermana Beatriz García y la predicación por el Pbro. Cenovio Villagrán basada en 2aTim 1:5, exhortándonos a ser ejemplo para nuestros hijos y nietos, a fin de que nuestro ejemplo impacte en ellos y quieran servir al Señor.

CRONISTAS

Hna. Marlene Elena Ríos S.
LBSC "Lidia" Iglesia Bethel
Hna. Martha Elena Cano Pérez.
LBSC "Talita Cumi" Iglesia El Divino Salvador.

Cena de gala; Comité Conferencial. De izq. a derecha.
Genesis Romero Terrazas (Corresponsal),
Karla Lizeth Hernández A.(Vicepresidenta)
Maribel Puente (Secretaria)
Beatriz García A. (Presidenta),
Zirahuen Meza (Coordinadora Dist. Juan Wesley)
Beatriz Libertad (Tesorera),
Brenda López D (Coord. Dist. Chihuahua),
Martha Cano (Coord. Dist. Nehemías)





Legionarias Distrito Juan Wesley



Legionarias Distrito Chihuahua



Legionarias Distrito Nehemías



Hna. Raquel Guillen Castañeda
Legionaria que cumplió 60 años
de pertenecer a esta organización



Ganadoras del 1° Lugar del Concurso
LBSC Talita Cumi
Dist. Nehemías



Ganadoras del 2° Lugar del Concurso
LBSC Sembradoras de Esperanza
Dist. Chihuahua



Ganadoras del 3° Lugar del Concurso
LBSC Ana
Dist. Juan Wesley

Eventos, Avisos y Más

EVENTOS CONFERENCIALES

Asamblea anual LVIII de la Legión Blanca de Servicio Cristiano

CAM

A las 11:17 se declaró abierta la Asamblea.

Nuestra Presidenta Conferencial, Margarita Martínez, dio la bienvenida a nuestras autoridades eclesiásticas, a las legionarias asistentes y a nuestras anfitrionas de la Iglesia Shalom. Enseguida dio su informe resaltando el 150 Aniversario del metodismo en México.

La Tesorera Míriam Chávez dio su informe e hizo énfasis a seguir ofrendando al Comité para continuar con el trabajo de la Legión Blanca. La coordinadora Alejandra Olgúin, del Distrito Centro, no estuvo presente por motivos de salud, el Obispo Agustín Altamirano Ramos dio gracias a Dios por su vida y su trabajo. Las coordinadoras Alejandra Ramírez del Distrito Sudoriental y Sara Castillo del Distrito Valle de Anahuac dieron sus informes y fueron aprobados con felicitación. Se recibieron los informes de las legiones Aztecas, Coacalco, Balderas, Gante, Portales y Reforma Política. Estando ausentes las legiones de Col. del Mar y Teloloapan.

Nos tomamos la fotografía tradicional y después hubo una dinámica llamada "Creación admirable al servicio del Señor", con el hermano Miguel Ángel Meza Salazar, licenciado en relaciones internacionales, muy interesante y de mucha reflexión.

Los alimentos fueron un delicioso espagueti, ensalada, pollo al chipotle. Aguas de horchata y jamaica y de postre nieve de limón.

Lo más interesante fue que se sirvió con amor y con gozo.

Regresamos al culto de clausura con el mensaje "Y ahora preparadas para servir" por la Pbra. Rebeca Ramos Corona. Gozosas y renovadas en el Espíritu para seguir trabajando al compromiso adquirido como dice Mateo 25:40, "os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mi lo hicisteis.

Y así regresamos a nuestros hogares felices y contentas. La gracia del Señor Jesucristo sea con todas nosotras. Amén.

Cronista Hna. Enriqueta Ortega Valencia, presidenta de la LBSC Gante.



UN ACERCAMIENTO A LAS LEGIONES

CAM

Conferencia Anual de México CAM

En la CAM actualmente hay 8 legiones locales. Presentamos información de 7 de ellas para conocerlas un poco.



- **DISTRITO:** Centro
- **IGLESIA:** "El Divino Redentor" Aztecas
- **LBSC:** "Gertrude Arbogast"
- **CONSAGRACIÓN:** 11 de octubre de 1961
- **PRIMERA PRESIDENTA:** Carmen Flores de Garza
- **PRESIDENTA ACTUAL:** Margarita Martínez León



1 Visita a una hermana de la congregación quien por motivos de salud no ha podido acudir a la iglesia y celebración por el día del Pastor.

LEGIÓN BLANCA DE SERVICIO CRISTIANO "HELLEN MURRAY"

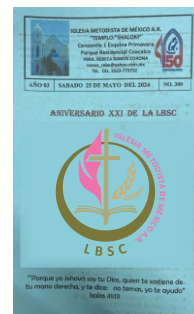
Así que, hermanos míos amados, estad firmes y constantes, creciendo en la obra del Señor siempre, sabiendo que nuestro trabajo en el Señor no es en vano.
1 Corintios 15:58



- **DISTRITO:** Valle de Anáhuac
- **IGLESIA:** "El Mesías" Balderas
- **LBSC:** "Helen G. Murray"
- **CONSAGRACIÓN:** 12 de diciembre de 1965
- **PRIMERA PRESIDENTA:** Alicia Luna Caldera
- **PRESIDENTA ACTUAL:** Sara Castillo Robles

Las hermanas de la legión de Balderas participaron en la Campaña de Evangelización de su iglesia con la actividad "Un Domingo de Película", el día 23 de junio.

- **DISTRITO:** Valle de Anáhuac
- **IGLESIA:** "Shalom" Coacalco
- **LBSC:** "Shalom"
- **CONSAGRACIÓN:** 25 de mayo 2003
- **PRIMERA PRESIDENTA:** María Eleazar Cortés
- **PRESIDENTA ACTUAL:** Olivia Landa Hernández



- 1 Celebración del XXI Aniversario de la legión de Coacalco.
- 2 En casa de la mamá de la hermana Noemi Meneses. Visitando a su mami quien es honoraria de la legión pero que por su edad ya no puede asistir a las reuniones.
- 3 Servicio a migrantes en Apaxco.

DISTRITO: Centro
IGLESIA: "Shalom" Colonia del Mar
LBSC: "Ana"
CONSAGRACIÓN: 18 de mayo de 2015
PRIMERA PRESIDENTA: Sara Ramírez Terres
PRESIDENTA ACTUAL: Teresa Cervantes Martínez



Presencia en el Retiro Espiritual de la LBSC CAM. 23 de marzo.



DISTRITO: Centro
IGLESIA: "La Santísima Trinidad" Gante
LBSC: "Gold C. de Hauser"
CONSAGRACIÓN: 9 de febrero de 1945
PRIMERA PRESIDENTA: Gold C. de Hauser
PRESIDENTA ACTUAL: Enriqueta Ortega Valencia



- 1 Desayuno Evangelístico en el que 5 personas afirmaron su fe. Se les obsequiaron Nuevos Testamentos. 25 de junio.
- 2 Visita al Hospital de la Mujer para compartir kits de ropita para bebé y recopilaron datos y peticiones de oración. 5 de marzo.
- 3 Visita al Museo de Charrería. 23 de abril.
- 4 Visita al hogar de la Hna. Lidia Soriano. 30 de julio.

DISTRITO: Centro
IGLESIA: "El Divino Salvador" Reforma Política
LBSC: "Febe"
CONSAGRACIÓN: 29 de agosto de 2021
PRIMERA PRESIDENTA: Silvia Reyes Hernández
PRESIDENTA ACTUAL: Sonia Magdalena Reyes H.



- 1 Reunión de Tejido Solidario, tejiendo chalecos y bolsitas para el celular.
- 2 Celebración del Jueves Santo.
- 3 Celebración del día de las madres en la iglesia local.
- 4 Colaboración en la ECV 2024.

DISTRITO: Centro
IGLESIA: "Bethel" Portales
LBSC: "Dámaris"
CONSAGRACIÓN: 12 de septiembre de 1965
PRIMERA PRESIDENTA: Ángela Quijano Martínez
PRESIDENTA ACTUAL: América Chávez Punte



- 1 Presencia en la conmemoración del Día Internacional de la Mujer. 2 de marzo.
- 2 Presencia en el Retiro Espiritual de la LBSC CAM. 23 de marzo.
- 3 Colaboración en el Día del Niño en la Iglesia Local. 28 de abril.
- 4 Asistencia al "Taller Procesos de regulación emocional" por Guillermina Plascencia. 4 y 11 de mayo.
- 5 Colaboración en la ECV en la Iglesia Local . 05 al 11 de agosto.

CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL LBSC



5ª REUNIÓN ANUAL

1 al 3 de agosto de 2024

CANCEN

Templo San Pablo; de Torreón Coahuila



Fotografía oficial

Dercha a izq de abajo hacia arriba Hna. Wendy Rosales (CANO)
Beatriz E García (CANCEN), Ma. Concepción Maldonado (CAO) María Esther Dórame (Presidenta Nacional)
Lupita Galindo (CANO) Beatriz L. Herrera (CANCEN), Pbro. Enrique Machorro Ledo (Pte. DCN),
Pbro. Max González (Superintendente Juan Wesley), Pbro. Carlos Samuel Flores (Pte. Nac. Programa)
Pbro. Juan Carlos Rubio (Pastor Templo San Pablo)

Celebramos la 5ª reunión de trabajos del Consejo Directo Nacional (CDN) de la Legión Blanca de Servicio Cristiano, la cual fue de manera presencial, en la ciudad de Torreón, Coahuila, los días 1, 2 y 3 de agosto del año en curso y, en esta ocasión, fue asignada la CANCEN.

Asistieron a dicho evento la presidenta del CDN, hna. María Esther Dórame Villanueva, quien radica en la ciudad de Mexicali, Baja California, la hna Wendy Rosales Flores que nos visita de Tijuana del mismo Estado y que funge como la presidenta conferencial de la LBSC de la CANO; así como la anfitriona, hna. Beatriz Elena García Armendáriz, presidenta conferencial de la CANCEN; por parte del Gabinete Nacional nos acompañaron el Pbro. Carlos Samuel Flores, Presidente Nacional de Programa, Pbro. Enrique Machorro Ledo, Presidente Nacional de Desarrollo Cristiano, así como el Pbro. Maximiliano González, superintendente del Distrito Juan Wesley y el Pbro. Juan Carlos Rubio Salazar, pastor del templo San Pablo.

Tuvimos una invitada muy especial, nuestra hna. María Concepción Maldonado, representante de la LBSC "Bertha Backer" de la ciudad de Saltillo, Coahuila, quien nos acompañó estos tres días.

Siendo las 11:00hrs del 1º de agosto del año en curso se declara oficialmente el inicio de los trabajos de dicha junta, con un culto de apertura con el tema "La Gracia de Dios"; siendo la hna. María Esther quien dirige y da inicio con la lectura bíblica de Tito 2:9-11; se tuvo un tiempo de alabanza en la que fuimos acompañados por la pianista y solista Olinda y Karla Mireles Sánchez. respectivamente; se entonaron hermosos himnos como ¡Santo, Santo; Santo! y Jesús es mi Rey Soberano.

El mensaje estuvo a cargo del superintendente Pbro. Maximiliano González; destacando nuestro tema "La Gracia de Dios" (Tito 2:11).

Se abre la primera sesión de negocios dando lectura del acta anterior de la reunión que se llevó a cabo virtualmente los días 4 y 5 de marzo del año en curso; dicha acta fue aprobada; inmediatamente después la presidenta nacional dió lectura a su informe anual siendo éste aprobado; se dió lectura al informe de la presidenta de la Comisión Nacional de Literatura, nuestra hna. América Chávez Puente, que por situaciones adversas no pudo asistir pero envió un video donde da a conocer su trabajo en el Boletín Tabita así como el de la hna. María Eugenia Rodríguez Pardo, editora del mismo; igualmente, se dió lectura al informe de la Tesorería del Consejo Directivo Nacional.

Al término de los informes se llevó a cabo un círculo de oración por diferentes necesidades. Ese día cerramos con un culto de comunión que fue encomendado al Pbro. Carlos Samuel Flores; se apoyó de varias lecturas bíblicas como Isaías 53: 3-6, 1ª de Corintios 11:23-26, Juan 6:53-58 y fue acompañado por su esposa con un canto hermoso "Tu gracia me alcanzo", y qué decir del sermón con el tema "No es lo mismo", fue una tarde sublime y de gran bendición para los que asistimos.

El viernes 2 de agosto se dió inicio con un devocional presidido por nuestra presidenta María Esther Dórame Villanueva y, enseguida, se dió inicio a la lectura de los informes de cada una de las presidentas de las diferentes conferencias; siendo de gran bendición los resultados positivos del arduo trabajo y la anuencia de Nuestro Señor Jesucristo. Al término se tomó la fotografía oficial y pasamos a degustar una riquísima comida que nos prepararon nuestras hnas de la Legión Blanca de Servicio Cristiano "Ana".

El Pbro. Enrique Machorro Ledo, Presidenta Nacional de Desarrollo Cristiano, tuvo una excelente participación al darnos una asesoría de las actualizaciones que se han hecho a los Formatos Únicos, aclarando todas nuestras dudas al respecto, al igual que el Pbro. Carlos Samuel Flores, muy acertadas sus aclaraciones y comentarios con respecto a los avances de metas, Plan Operativo 2025 y qué decir del ESTIMMAR. Llegó el momento de los asuntos generales donde se dieron diferentes propuestas de sedes para la siguiente junta nacional, fechas, entre otros.



Consejo Directivo Nacional



Consejo Directivo Nacional e invitadas

Tuvimos la participación de la hna. María Eugenia Rodríguez Pardo, editora del Boletín Tabita, para irnos preparando para nuestro 80 aniversario de la LBSC y buscar estrategias para dicha celebración. Culminamos este día cansadas, agotadas pero grandemente bendecidas con una oración.

En estas reuniones no dejamos de lejos la convivencia y, por supuesto, el conocer el lugar que visitamos, así que después del devocional nos fuimos a un paseo por la ciudad de Torreón donde conocimos lugares importantes de la historia de nuestro país y de la ciudad. Culminando nuestra reunión con una suculenta comida.

No quiero despedir este relato sin antes agradecer, primeramente a Dios Nuestro Señor Jesucristo, al obispo de la CANCEN, Pbro. Rodolfo Rivera de la Rosa, a la Iglesia que nos recibió "San Pablo", al pastor local Pbro. Juan Carlos Rubio Salazar, a la Junta de Administradores y a las hermanas de la LBSC "Ana" que nos atendieron de maravilla y con gran esmero en esta iglesia tan hermosa e ícono de nuestra ciudad. ¡Gracias, Gracias! Hasta aquí Dios ha estado con nosotros.

"SERVICIO CON GOZO"

Cronista: Mtra. Beatriz E. García A.
Presidenta conferencial CANCEN.



Visita a nuestras hnas. LBSC "Bertha Backer"
Templo el Mesías; Cd. Saltillo Coahuila



Convivencia con la LBSC "ANA"



De izq. a der. Pbra. María Cristina Castillo, Hna. Beatriz García,
Hna Olga L. Hernández (Pta. LBSC. Bertha Backer),
María Esther Dórame y Lupita Galindo

Estimadas legionarias y lectores del Boletín Tabita, reciban un saludo de la Presidenta Nacional de la L.B.S.C., que la bendición de Dios sea con cada uno de ustedes. Es un placer dirigirme nuevamente a todos para presentarles y recordar las actividades que tenemos en el Programa Operativo Nacional 2024 de septiembre a diciembre y 2025 de enero a febrero y que a continuación enlisto.

Septiembre 2-30 Talleres de artes y oficios al interior de los grupos y sobre todo a mujeres en zonas marginadas.

Octubre 24-26 9º Encuentro Nacional de Mujeres Metodistas "Brilla para la gloria de Dios" en Conferencia CANO en la Cd. de Tijuana, B. C.

Octubre 1-30 Talleres y conferencias para promoción de la salud al interior de los grupos y a mujeres en zonas marginadas.

Noviembre 19-30 Día Mundial para la Prevención del Abuso Infantil. Conferencias y talleres para prevención del abuso infantil.

Diciembre 1-21 Invierno cálido: entrega de ropa, cobijas, canastillas para recién nacidos, artículos de aseo personal y despensas a personas de escasos recursos.

Septiembre - Diciembre Apoyo en situación de desastres (recolección víveres, ropa, art. de higiene personal). O donde sea necesario nuestro apoyo.

Enero 6 - Febrero 15 Con base a la ESTIMMAR 2024, identificar las Iglesias Locales que tienen LBSC y actualizar el directorio de cada gabinete.

Enero 6 - Febrero 28 Difundir publicidad por medios digitales e impresos donde se invite a las mujeres a formar un grupo de LBSC en las Iglesias Locales donde no hay.

Enero - Febrero Hacer invitación general y personal a todas las mujeres de las Iglesias a integrarse al grupo de LBSC.

Enero 5 - 12 Renovación de votos.

Febrero 9 Celebrar el 80 Aniversario de la LBSC.

Febrero 9 - 14 Semana del Servicio con Gozo.

Febrero 19 Día del migrante. Aportaciones económicas, ropa y víveres a albergues de migrantes.

2024

2025

¡Vamos a prender las velitas!



Hermanas me dirijo a ustedes para hacer hincapié que el próximo 9 de febrero del 2025 estaremos cumpliendo 80 años de la fundación de la L.B.S.C. a Nivel Nacional, por lo que les invito a darle realce a dicha celebración llevando la actividad a nuestros grupos locales.

Presidenta Nacional
María Esther Dórame Villanueva

Respuestas a las adivinanzas:

- 1.- El primer nombre fue Sara (Génesis 17:15) porque el nombre de Eva lo puso Adán.
- 2.- Es Maher-salal-hasbaz. Isaías 8:3
- 3.- El libro de Esther.
- 4.- El libro de Isaías.
- 5.- No. Goliat murió por su propia espada (1° de Samuel 17:48-51).
- 6.- 70 hijos (Jueces 8:30).
- 7.- El rey Acáz (2 Reyes 20:11).
- 8.- No, en Levítico 19:28 se prohíben.
- 9.- No fue Dalila sino un hombre (Jueces 16:19)
- 10.- En Levítico capítulo 11.



AMADAS LEGIONARIAS:

Para nuestra próxima edición estamos planeando hacer una renovación en nuestro Boletín Tabita tanto en contenidos como en su diseño, para lo cual necesitamos contar con tu valiosa colaboración para llevar a buen puerto este proyecto.

1.- Mujeres cristianas sobresalientes. Mándanos la información de la mujer cristiana sobresaliente cercana a ti. Debe ser metodista pero no necesariamente legionaria.

2.- ¿Te gusta la historia y tienes una sólida preparación en esta área? Participa en la sección de Historia y Actualidad con un tema relacionado con la Biblia o historia de la Iglesia en general o de la Iglesia metodista.

3.- De las siguientes secciones mándanos sugerir los temas que te gustaría se trataran:

- ◆ Salud de la mujer.
- ◆ Ecología.
- ◆ Familia.
- ◆ Cultura.
- ◆ Agosto, mes del adulto mayor.
- ◆ Moda y belleza.

4.- Sabemos de tu sensibilidad y creatividad, te solicitamos pues, nos envíes tus aportaciones personales en la sección de "Esparcimiento cristiano" con lo siguiente:

- ◆ Poesías.
- ◆ Anécdotas.
- ◆ Chistes.

5.- Finalmente, tus sugerencias para nuevas secciones así como tus comentarios y críticas constructivas para mejorar nuestro boletín son muy importantes y bienvenidos.



Atentamente,

M.A. María Eugenia Rodríguez Pardo.
Editora Boletín Tabita

D.G. América Yolanda Chávez Puente.
Presidenta de la Comisión Nacional de Literatura
de la LBSC