

# abita

Número 2

Año 1



Espero en el Señor;  
en Él espera mi alma,  
y en su Palabra  
tengo mi esperanza.

SALMO 130:5



Año 1 Agosto 2020 Núm. 2  
PUBLICACIÓN SEMESTRAL



**DIRECTORIO DE COLABORADORES INTERNOS:**

M.A. MARÍA EUGENIA RODRÍGUEZ PARDO  
Presidenta Nacional LBSC  
EDICIÓN Y REDACCIÓN

D.G. AMÉRICA YOLANDA CHÁVEZ PUENTE  
Presidenta Comisión Nacional de Literatura LBSC  
DISEÑO GRÁFICO

MARGARITA MARTÍNEZ LEÓN  
Presidenta Conferencial LBSC, CAM

ENF. ELIZABETH RIVERA GARCÍA  
Presidenta Conferencial LBSC, CANCEN

M.F.D. MARÍA ESTHER DÓRAME VILLANUEVA  
Presidenta Conferencial LBSC, CANO

ING. SILVIA LINARTE LÓPEZ  
Presidenta LBSC Eshet Jayil, CAS

LIC. LIGHIA ESTHER ÁGUILA Y AGUILAR  
Presidenta Conferencial LBSC, CASE

**DIRECTORIO DE COLABORADORES EXTERNOS:**

TEOLOGÍA  
PBRO. BERNABÉ RENDÓN MORALES.

DOCTRINA  
PBRA. MARÍA ENRIQUETA RAZO UTRILLA

UNA LEGIONARIA QUE ORA  
PROFA. LETICIA LÓPEZ ESQUIVEL

SALUD DE LA MUJER  
DR. J. ERNESTO CONTRERAS PULIDO.

MUJERES QUE INSPIRAN  
M.S.C. LANI MIREYA ANAYA JIMENEZ

ECOLOGÍA  
PBRA. EGLA JEMIMAH CHÁVEZ RANGEL

ASESORÍA  
ING. MARTÍN LARIOS OSORIO

PBRO. BERNABÉ RENDÓN MORALES

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



E

C

I

D

N

I

Introducción	3
Editorial	4
Doctrina Bíblica	6
Teología	9
Mujeres que Inspiran	11
Experiencia de una Legionaria	13
Ecología	15
Salud de la Mujer	17
La Legionaria Actual	
Familia	20
Cultura General	23
Belleza	24
Moda	26
Cocina	29
Esparcimiento	30
Legionarias por el Mundo	31
Fechas Especiales	34
Eventos, Avisos y Más	
Eventos Nacionales	36
Eventos Conferenciales	38
Avisos	39



Nos da mucho gusto que hayas apartado un tiempo para leer las páginas del segundo número del Boletín Tabita. Es nuestra oración que, a través de su lectura, encuentres una nueva forma de acercarte a nuestro maravilloso Señor así como pasar un tiempo grato de esparcimiento.

Considera la posibilidad de compartirlo con tu familia y amistades con la intención de que ellos tengan también la misma oportunidad.

Por favor no dudes en contactarnos si podemos servirte en algo.

Equipo de trabajo del Boletín Tabita.



# A Su Imagen

Hay dos lecturas del libro de meditaciones Nuestro Pan Diario de este año que me parecen sumamente inspiradoras.

Una de ellas relata el testimonio de un anciano hombre de 92 años, Morrie Boogaart que estaba confinado a su cama y, no obstante sus limitaciones físicas, tejía gorros para los vagabundos.

En vez de centrarse en sus problemas de salud o limitaciones, hacía lo que podía para poner las necesidades de los demás por encima de las suyas y esto lo hacía sentir bien y con propósito. Realizó esta labor hasta su partida con el Señor, febrero del 2018.<sup>1</sup>

La otra se refiere también a un hombre, Dasharth Manjhi. Cuando su esposa murió porque no pudo llevarla al hospital, Manjhi hizo lo que parecía imposible. Pasó 22 años tallando una abertura en una montaña, de modo que otros aldeanos pudieran llegar al hospital para que los atendieran. Antes de morir, el gobierno de India lo condecoró por su logro.<sup>2</sup>



En estos días de pandemia del COVID 19, qué bendición será para nuestras vidas si nos inspiramos en los personajes de estos relatos para dar nuestro tiempo y esfuerzo a favor de otros, así como hacer a un lado nuestros propios problemas por un momento y centrar nuestra atención en aquellos que están llorando y sufriendo por la partida de un ser querido a causa de este letal virus, para ser ese instrumento de bendición que Dios quiere que seamos para ellos, consolando, animando y compartiendo su palabra.

Y no solamente para los que han tenido una pérdida dolorosa, sino también para las personas a quienes el confinamiento les está causando ansiedad o depresión, ellas también necesitan sentir nuestra empatía pero, principalmente, escuchar la palabra de aliento y esperanza que necesitan recibir en sus corazones.



Por otra parte, igualmente es de suma importancia que, como legionarias, compartamos las múltiples bendiciones que el Señor derrama en nuestras vidas con aquellos que están padeciendo escasez debido a esta terrible situación que les ha impedido realizar la actividad que les genera recursos económicos para el sostenimiento de ellos y sus familias. Compartamos el pan, primeramente a nuestros hermanos en la fe, recordando estas palabras de las Sagradas Escrituras que son también parte de nuestro Credo que dicen: "En cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos pequeñitos, a Mí lo hicisteis".

(1) Nuestro Pan Diario, volumen 24, pag. 324  
 (2) Nuestro Pan Diario, volumen 24, pag. 23

#### DATOS BIOGRÁFICOS:

Maestra jubilada, estudios Contador Público, Maestría en Administración de Empresas y Bachillerato en Teología en el Seminario Juan Wesley.  
 Puestos desempeñados en la IMMAR. En la CANCEN: Tesorera y Presidenta de Finanzas del Distrito Filadelfia; Presidenta Local y Presidenta Conferencial de la Legión Blanca de Servicio Cristiano. A partir de Mayo del 2019, Presidenta Nacional de la Legión Blanca de Servicio Cristiano.



María Eugenia Rodríguez Pardo  
 Presidenta Nacional de la LBSC

*“El que tiene mis mandamientos,  
y los guarda, ése es el que me ama;  
y el que me ama, será amado por mi Padre,  
y yo le amaré, y me manifestaré a él.”*  
*Juan 14:21*

Estas palabras fueron dichas por nuestro Señor Jesucristo, en la última cena con sus discípulos, en el perseverante intento de prepararlos para que pudieran continuar con la misión que les daría, una vez que Él ascendiera al cielo. En este discurso se presenta claramente la idea de que el amor va firmemente vinculado, e inseparablemente, con la obediencia; pero que al mismo tiempo incluye la sólida promesa de que nunca nos dejará solos como para no poder llevar, a un buen término, la tarea de amar y obedecer, Jesús dijo: "Y yo rogaré al Padre, y os dará otro Consolador, para que esté con vosotros para siempre... No os dejaré huérfanos"<sup>2</sup>. La presencia de Dios, en todo tiempo y espacio, nos dará la sabiduría y fortaleza para estar siempre firmes y en Su Victoria.

Con esta hermosa promesa, ahora surge en nuestro corazón el deseo de amar y obedecer a nuestro Señor, y con este deseo la interrogante, ¿Obedecer qué? ¡Sus Mandamientos! ¿Cuáles? ¿Cómo estructurarlos de tal manera que podamos estar seguros de obedecerlos todos?

Juan Wesley, durante su estudio perseverante y minucioso de la Biblia, llegó a la conclusión de que para poder permanecer en una vida cristiana fructífera, conforme a las Escrituras, era fundamental aprender y poner en práctica "la doctrina de los apóstoles"<sup>3</sup> de donde se derivan las características más importantes de la iglesia primitiva. Así es que, en este espacio, estaremos identificando y aprendiendo las doctrinas básicas de la fe cristiana en la tradición wesleyana, las cuales se entrelazan entre sí para formar una totalidad consistente, que nos llevan, con la gracia de Dios, a la salvación por la fe y a una vida cristiana fructífera producida por el amor a Dios y a nuestro prójimo.

Wesley consideraba que el conocimiento correcto de Dios y de las cosas de Dios, así como el conocimiento de uno mismo, eran esenciales para la salvación, él percibía que la Biblia mostraba que la humanidad nace espiritualmente muerta en este mundo, y que se va moviendo hacia una muerte física, por lo que era urgente un cambio en sus vidas, pues, de lo contrario, también se moverán hacia la muerte eterna. Cambio que solo puede producirse por la gracia de Dios y mediante la fe cristiana, que consiste en un gran sistema de creencias que nos llevan a practicar una religión que es "la vida de Dios en el alma humana", la "santidad de corazón y vida", el amor a Dios manifiesto en acciones externas, donde nos abstenemos de hacer todo mal y hacemos el bien a toda persona.<sup>4</sup>

El sistema de doctrinas bíblicas, que Wesley desarrolla, describe la naturaleza humana de pecado y cómo Dios quiere regenerarla, así como el proceso por el cual tiene que pasar para poder llegar a la "santidad sin la cual nadie verá a Dios"<sup>5</sup>, es la gracia de Dios manifestándose a lo largo de la vida del creyente, primeramente, que busca al caído (Gracia Preveniente), que lo convence de pecado para llevarlo a un verdadero arrepentimiento (Gracia Convincente), que lo justifica y perdona de todo pecado (Gracia Justificadora), y que lo acompaña en el proceso de perfección cristiana (Gracia Santificadora). La esencia de la teología de Wesley sobre la salvación por la fe mediante la gracia de Dios, es el concepto clave que guía todas sus enseñanzas. Sus doctrinas esenciales tienen que ver con la condición humana, o sea, la realidad del pecado original; el Dios Trino que responde a esta necesidad a través de la persona y obra de su Hijo, Jesucristo, y la venida del Espíritu Santo; la realidad y los estados de gracia que guían a los seres humanos a salir del pecado y les llevan hacia la salvación; la necesidad del arrepentimiento y la fe que lleva a la justificación y la santificación del pecador.



*La esencia de la  
teología de Wesley  
sobre la salvación  
por la fe mediante  
la gracia de Dios,  
es el concepto clave que guía  
todas sus enseñanzas.*

Estas doctrinas están todas interrelacionadas por la gracia de Dios que lleva a los seres humanos a vivir en plenitud la experiencia cristiana, por ello, acerquémonos a ellas en oración genuina, buscando la voz de Dios que nos revela Su Verdad; con una actitud humilde reconociendo en todo momento nuestra incapacidad para interpretar la revelación de Dios sin su intervención; con la fe de que Él está con nosotros dándonos todo aquello que necesitamos para aprender y retener sus enseñanzas; con perseverancia para alcanzar completo conocimiento de su propósito, para que nuestro amor hacia Él sea genuino y fructífero, tal como Él lo espera.



#### BIBLIOGRAFÍA

"Estas Doctrinas Enseño" para las Obras de Wesley.

Celsa Garrastegui y William Jones. Wesley Heritage Fundation, Inc. 1996-1998

- 1 Título de la Guía de Estudio para las Obras de Wesley
- 2 Evangelio de Juan 14:16,18
- 3 Hechos de los apóstoles 2:42
- 4 El carácter de un metodista. Ensayo de Juan Wesley
- 5 Hebreos 12:14

#### DATOS BIOGRÁFICOS

La pastora María Enriqueta Razo Utrilla, es Licenciada en Teología del Seminario de la IMMAR "Dr Gonzalo Báez Camargo", egresando en el año 2008. Recibió sus órdenes ministeriales como Presbítero Itinerante en el 2010. Ha sido Pastora Suplente de Fin de Semana en diferentes comunidades rurales, de Tiempo Completo en Oaxaca y en la Cd. de Puebla, Presidente Distrital de Programa, Desarrollo Cristiano y de Comisión de Relaciones. Actualmente es Superintendente del Distrito Suroriental en la Conferencia Anual del Sureste.



Pbra. María Enriqueta Razo U.

Puesto que el deísmo es una especulación filosófica que los cristianos no favorecemos, por su propuesta de un Dios Creador indiferente de su creación, nuestra óptica del Creador es la de un Dios presente en el universo. Pero, ¿en qué forma? La teología calvinista nos explica algo difícil de entender, puesto que, por un lado, dice que la "gracia común" de Dios está actuando en la creación; y por otro lado, asegura que los desastres naturales son originados por Dios (Calvino, 1994, p.125). ¿Cómo puede el Creador, por su gracia, causar tanta destrucción, enfermedad y muerte, sin distinguir a sus hijos de los que no lo son? ¿Qué gracia es esa? Es una visión tan discordante como siniestra.

La línea calvinista pondera la soberanía de Dios como el principal de sus atributos, pues él ha decretado todos los sucesos, grandes y pequeños, buenos y malos, y no hay en el mundo más causa que él. Esto se llama fatalismo, pues si todo está determinado por un Dios que así despliega su poder para conseguir ciertos propósitos tan absolutos como arbitrarios, entonces deben aceptarse las cosas como vienen, y no procurar enfrentarlas ni cambiarlas, porque al hacerlo estaríamos oponiéndonos a su voluntad. Como dice M. Wynkoop (1973, p. 99), Calvino hace que el atributo de la soberanía de Dios entre en conflicto con el atributo de su amor. Una teología que hace que los atributos de Dios choquen entre sí, es una mala teología.

Por su lado, la teología wesleyana afirma que la "gracia preveniente" de Dios actúa en favor de todos los seres humanos, procurando su bienestar. Dios gobierna sobre las fuerzas de la creación, y "hace salir su sol sobre malos y buenos, y que hace llover sobre justos e injustos" (Mt. 5:45). Este pensamiento sí tiene armonía, pues explica la gracia divina como fuente de bendiciones y no como causante indiscriminada de mal y dolor. Es decir, la gracia es gracia. Ella favorece a buenos y malos, pues no es clasista ni racista. La gracia soberana, por serlo, va en una sola dirección: Obrar misericordia sobre los que no la merecen, y por eso, "Toda buena dádiva y todo don perfecto desciende de lo alto, del Padre de las luces, en el cual no hay mudanza, ni sombra de variación" (Stg. 1:17).





IMAGEN TIM MOSSHOLDER ON SPLASH

**L** Por supuesto que Dios puede usar los elementos naturales para castigar y disciplinar, y lo ha hecho, pero siempre después de advertir reiteradamente a quienes está demandando arrepentimiento y corrección. Pero una pandemia como la del SARS CoV-2, que vino sorpresivamente, inclusive sobre familias temerosas de Dios, no puede explicarse atribuyéndola a un Dios bueno. Sobra dónde buscar culpables, desde quienes no contuvieron los contagios en la población donde se iniciaron, hasta quienes no activaron filtros suficientes en las entradas de sus países y quienes se contagiaron de persona a persona por imprudencia. Pero el causante no es Dios.

**T** Dios está presente en esta crisis mundial, su gracia le hace acercarse a todos con fines benevolentes, prodigando sabiduría, consuelo, ánimo, valor, fe, esperanza, madurez, protección, un eventual arrepentimiento; y despertando entre nosotros solidaridad, fraternidad, servicio e imaginación inventiva para encontrar esa vacuna que tanto necesitamos. Así es su Gracia.

Calvino, Juan, *Institución de la Religión Cristiana*, Tomo I, FELIRE, Barcelona

Wynkoop, Mildred B., *Bases Teológicas de Arminio y Wesley*, Casa Nazarena de Publicaciones, Kansas City.

#### DATOS BIOGRÁFICOS

El Pbro. Bernabé Rendón Morales es Pastor Jubilado, radicado con su esposa en el área de Monterrey. Sirvió como Presbítero Itinerante por 43 años consecutivos dentro de la Iglesia Metodista de México y la Iglesia Metodista Unida. Dentro de su ministerio itinerante fue Director del Seminario Metodista Juan Wesley (1988-1994) y Director del Órgano Oficial de Comunicación de la IMMAR (2014-2018).



Pbro. Bernabé Rendón Morales

# ENTREVISTA A

PROBANDO  
CAROLINA  
ZAMORANO  
MARTÍNEZ

Mi nombre es Carolina Zamorano Martínez, tengo 26 años y soy Probando de la Conferencia Anual de México, actualmente pastoreo de fin de semana la iglesia "La Santísima Trinidad" en el centro de la Ciudad de México.

El llamado pastoral lo recibí a la edad de 20 años estando en la universidad. En realidad, yo deseaba ser misionera, pero con el tiempo Dios me ha enseñado que el pastorado es un ministerio tan amplio y tan bondadoso, que se pueden hacer muchas cosas a través de él. Desde aquella ocasión y hasta ahora sostengo que Dios me ha llamado para amar a los otros.



*¿Qué tipo de retos has enfrentado como mujer en el contexto pastoral?*

Ser pastora mujer y ser joven es un reto doble, porque muchas veces se cree que la capacidad y la madurez están relacionadas con la edad; por otro lado, no todas las iglesias están acostumbradas al ministerio femenino. Por esta razón, he tenido que escuchar algunos comentarios negativos hacia mi persona, estoy segura que muchos no fueron malintencionados, sin embargo, eso no los hace menos dolorosos o hirientes.

También en algunas ocasiones he notado diferencia en las atenciones que recibe una pastora en comparación con un pastor, generalmente a los segundos se les trata con mayor gentileza.

*¿Cómo crees que la IMMAR puede accionar en favor de un rol positivo para las mujeres?*

Las mujeres somos parte fundamental de la iglesia, hemos estado presentes desde siempre, y hemos sostenido a la iglesia como nuestro compromiso wesleyano lo demanda. Sin embargo, se siguen teniendo muy arraigados los roles de género que no nos dan amplitud para encontrar nuevas capacidades.

Un buen inicio es seguir abriendo espacios como éste para pronunciarnos y permitirnos a la par, romper con roles de género que han relegado a ciertas organizaciones a la cocina y a otras a las reparaciones. ¿Qué pasaría si pudiéramos trabajar en conjunto buscando la igualdad de oportunidades?, seguramente muchas más mujeres serían alentadas a ser pastoras y predicadoras, tendríamos mayor representación y nuestras voces podrían ser escuchadas más alto.

*¿A qué mujeres admiras y por qué?*

Son tantas que me resultaría muy complicado mencionarlas a todas, así que elegiré a dos. La primera es un personaje bíblico que no siempre estudiamos: Ester, en un pequeño librito nos habla de dos mujeres valientes (Vasti, su antecesora y Ester), que valientemente levantan la voz para defender sus ideales y para no permitir ser oprimidas, siempre me hace pensar que Dios me ha dado voz para denunciar el pecado y, por lo tanto, no debo dudar en hablar para defender a quienes se encuentran en situaciones de vulnerabilidad.

La otra mujer es mi madre: Guadalupe Martínez Núñez. Desde su reciente fallecimiento he ido aprendiendo muchas cosas que antes no veía, enseñanzas que dejaron huella en mi corazón acerca de la valentía, la fe y el amor a Dios. Cada vez que alguna situación se me hace pesada, recuerdo que no estoy sola, sino que la semilla que sembró en mí sigue floreciendo.

*¿Cómo te gustaría inspirar a las mujeres en la IMMAR?*

Creo que ese es un trabajo que yo no hago, sino que Dios lo puede obrar a través de mí. Antes de entrar al seminario yo nunca pensé que podría llegar a ser pastora, sino que Dios me fue poniendo en los momentos y lugares adecuados, y allí me he encontrado con mujeres a quienes he tenido la bendición de acompañar, escuchar y abrazar en momentos difíciles. Ese trabajo es obra del Espíritu Santo, así que solo hay que dejarse guiar. Pero algo que sí me gustaría sembrar en quienes me rodean, es construir lazos fuertes de mujeres que se apoyen unas a otras.

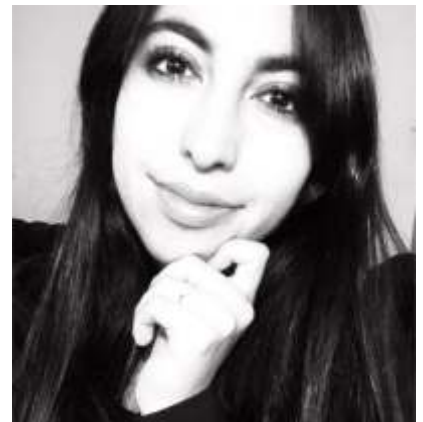
*¿Cuál sería un consejo que darías a las chicas que sienten un llamado pastoral?*

¡Háganlo! No vivan esperando toda la vida la confirmación de cuándo entrar al seminario, si Dios ya te llamó es porque te necesita aquí y ahora. No es un camino fácil, como todo en la vida tiene sus altos y bajos, pero les puedo asegurar que nada se compara con el gozo de abrazar a una congregación, llena el corazón de un amor increíble y no se acaba, sino que cada vez quieres amar más y más, de la manera que Jesús lo ha hecho y lo sigue haciendo.

¿Te gustaría compartir tu historia, o conoces a alguien que te inspire?  
¡Queremos leerte! Escríbenos al siguiente correo: [lanimire@gmail.com](mailto:lanimire@gmail.com)

#### DATOS BIOGRÁFICOS

Lani Anaya es Originaria de la Iglesia Metodista de Gante “La Santísima Trinidad” en la Ciudad de México. Es licenciada en Relaciones Internacionales en la UNAM, y maestra en Estudios de Paz y Conflictos por la Universidad de Uppsala, Suecia. Cuenta con un certificado en Estudios Ecuménicos del Instituto Ecuménico Bossey, en Suiza. Ha trabajado en consultorías en proyectos de paz, desarrollo y migración con mujeres, niños y jóvenes en México, Kenia, Kosovo, Suecia, Brasil, Dinamarca, Zambia, Nigeria, entre otros países. En la iglesia Metodista fungió como líder y consejera de los grupos juveniles, testimonio Cristiano y música. Actualmente colabora en la organización de la Conferencia Mundial Metodista a llevarse a cabo en Suecia 2021.



M.S.C. Lani Mireya Anaya Jiménez

## TESTIMONIO

27 de mayo 2020.- Recibí tres llamadas telefónicas, una tras otra, sin poder contestar; en ese momento me encontraba frente a la ventanilla de una institución bancaria realizando un trámite. Me sentí muy inquieta, salí y revisé el teléfono, mi sobrina Verónica, hija de mi hermana Ofelia, había llamado y dejado un mensaje: "En casa están contagiados Miguel, Ale, Ana, mi mamá y Lety. ¿Me puede ayudar, por favor, para comprar medicamentos?" Mensaje que me impactó tremendamente; lo compartí con mi hija Liz y mi nieta Diana quienes me acompañaban. Por unos minutos nos quedamos en silencio tratando de asimilar la noticia.

Consternada, rompí el silencio y exclamé ¡Dios mío, no puede ser, por favor ayúdalos!

Al llegar a casa decidimos depositarle una cantidad de dinero. A partir de esa llamada siguieron otras más. "Tía llevamos a Alejandro al hospital, pero dejó de respirar antes de llegar". Me comuniqué con mi hermana Ofelia, mamá de Alejandro. Mi sobrina Ana contestó, ya casi no podía hablar por la tos. Le dije que no tuviera miedo, que pusiera su vida en manos de Dios. Enseguida, hable con mi hermana Ofelia y únicamente me dijo: "Ale ya no aguantó, estamos mal". Oré y lloré con ella.

29 de mayo 2020.- "Tía a Miguel lo internaron". Oré por Miguel.

31 de mayo 2020.- "Tía Ana sigue muy mal, no responde al tratamiento, su hija Karen la llevó al hospital". Oré por Ana.

1º de junio 2020.- "Tía trajimos a mi mamá al hospital y se quedó internada. Mañana nos hacen la prueba a mi (Verónica) a Marcelino mi esposo, a mi hijo y a mi hermano Félix".

2 de junio 2020.- "Tía intubaron a Ana". Lloré y oré por Ana. No pude dormir esa noche, sentí mucha tristeza porque había escuchado que ese procedimiento era muy doloroso.

3 de junio 2020.- Ana falleció. Lloré y oré.

5 de junio 2020.- Intubaron a Miguel. Seguí orando sin cesar y, otra vez, me consternó y dolió la situación profundamente.

6 de junio 2020.- Miguel falleció. Me quebrantó la noticia, al igual que a toda la familia; oramos y rogamos a Dios por sanidad para todos los demás que se hicieron la prueba y resultaron positivos.

7 de junio 2020.- "Tía Marcelino falleció. Nos sentimos enfermos y agotados ya no podemos más..." expresó mi sobrina Verónica. Recibí una tras otras llamadas telefónicas con noticias tan dolorosas e impactantes, que no podía creer lo que estaba pasando, arrodillada lloré y oré sin cesar.

Respuestas de parte de Dios.- Ofelia Martínez León, mi hermana, edad 75 años, viuda, 8 hijos, diabética e hipertensa. La situación económica de su familia es precaria, trabajan y perciben el salario mínimo, algunos de ellos se quedaron sin empleo.

17 de junio 2020.- Ofelia es dada de alta, para gloria y honra de nuestro Dios todopoderoso.

El Señor proveyó. Dios nos dio la bendición a mis hijos y a mí, a mi hermano y a mis sobrinos de poder apoyarlos con los gastos funerarios.

Solidaridad y apoyo.- Pedí a los grupos de Legión Blanca de Servicio Cristiano oración de intercesión por toda la situación que estábamos viviendo, también se hizo extensiva a toda la conferencia de la CAM. La respuesta no se hizo esperar, hubo una lluvia de oraciones de Pastores (as), las hermanas legionarias de inmediato mandaban mensajes de fortaleza y consuelo para la familia.

El Señor me dio palabra.- Les he hablado a mi hermana y a mis sobrinos del Dios Todopoderoso, amoroso y misericordioso que conocí hace 25 años, y que me ha sostenido dándome una nueva vida, de nuestro Señor Jesucristo que salva y perdona (mi hermana y su familia no son cristianos). ¡Clama a mi y yo te responderé!

28 de junio 2020.- Leticia Campos, Verónica Campos, Carlos, Mario, Félix, Leticia Sandoval y Karina, fueron dados de alta. Consuelo, otra hija de mi hermana y su familia, Hugo su nieto y su esposa todos dieron positivo y también fueron sanados. Verónica Rodríguez, César, Karen y Michelle son miembros de la familia, dieron negativo.

Y llegó la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento.- Ofelia, mujer de fe y gran fortaleza, ahora tiene paz. Acepta la voluntad de Dios y comprende que Él tiene un propósito en su vida y en la de su familia. Cabe mencionar que, durante el tiempo que ella estuvo hospitalizada e incomunicada, sucedieron los decesos de sus otros dos hijos y la de su yerno, de manera que nos causaba gran pesar darle la noticia cuando ella fuera dada de alta, nadie sentía el valor para hacerlo, teníamos miedo de que no lo superara pero (¡Dios nos sorprendió!) al saberlo, lloró y dio gracias a Dios porque ya no sufrían y porque se habían ido a despedir de ella una noche.

Ahora agradezco a mi Señor por esta experiencia que he vivido junto a Él, porque me ha dado empatía para llorar con los que lloran, sensibilidad para sufrir con los que sufren, generosidad y amor por la vida.

Margarita Martínez León

**DATOS BIOGRÁFICOS:**

Técnica Administrativa Especializada, Tribunal Superior de Justicia. Congregante de la Iglesia El Divino Redentor, Aztecas CDMX, en donde ha participado en la Junta de Administradores, dentro de todas las Áreas y Comisiones. Es actualmente la Presidenta de su legión local "Gertrude Arbogast". Desde el año 2018 es Presidenta Conferencial de la LBSC CAM, para el periodo 2018-2022.



Hna. Margarita Martínez León

*Cuando yo vea el arco iris en las nubes, me acordaré del pacto eterno entre Dios y toda criatura viviente sobre la tierra.*

*Gn 9.16*

El tema del que todos estamos hablando es "pandemia", un contagio mundial que nadie nos imaginábamos, pero que todos habíamos visto en películas de terror y ciencia ficción. No puedo dejar a un lado este tema, pero no lo abordaré como un mal, sino como una oportunidad para la reflexión. Al ser humano se le acaba el tiempo para reconciliarse con su "Casa" y parar, de una manera urgente, las explotaciones que hace a los recursos naturales.

### *El Error del Cristiano*

Nosotros los cristianos hemos aprendido una teología apocalíptica "hacia arriba", como la llama el pastor y escritor Dr. Juan Stam. Nuestro enfoque lo hacemos vertical, y pensamos que lo futuro, lo que está en el cielo, lo que está arriba, es lo que es bueno y esperamos que llegue pronto, y así hemos descuidado mucho el "ahora" y la "casa común" que Dios diseñó para nosotros. Sin cuidado ensuciamos nuestro entorno, despilfarramos el agua, maltratamos a los animales, consumimos irracionalmente, incendiamos bosques para proyectos urbanos, modificamos las semillas, alteramos los ciclos de la tierra para tener más producción, hacemos guerras por obtener petróleo, acaparamos comida y dejamos a muchos en la pobreza extrema, generamos más ambición, y así pisoteamos día con día este lugar que una vez fue pensado y creado por Dios para bendecirnos.

De eso, hemos participado incluso los cristianos en todo el mundo, y no solo debemos detenernos, sino ser los primeros en levantar la voz y tomar acciones para reconciliarnos con esta "Casa" que

### *La Oportunidad de Dios*

La primera "Casa" que Dios diseñó para el ser humano fue un paraíso, pero no conservó por mucho tiempo ese hogar, Eva y Adán decidieron no tomar en cuenta a Dios y pecaron y así destruyeron la cercanía abierta y libre con Dios. Pasó el tiempo, y el ser humano se olvidó nuevamente de Dios y se anuncia un juicio. En Génesis capítulo 8, Dios llama a Noé para construir un arca, que significaría la salvación y la oportunidad de repoblar la tierra. Se le manda a Noé que se multipliquen (Gen 9.1) y casi podemos decir, que son las palabras dadas a Adán y Eva, sin embargo, noto por lo menos dos elementos distintos. Primero, los animales son objeto de consumo y no de compañía, como en un principio se le dijo a Adán. Y segundo, aparece la venganza como método de supervivencia y regulador de paz.

Perdimos el Paraíso y, al parecer, estamos perdiendo cada día más de la tierra que habitamos. En las oportunidades de Dios, podemos ver que su misericordia y amor cubren las faltas del ser humano, pero, al parecer, éste se aleja cada vez más de parecerse a la imagen de Dios (Gen 1.26) y volver a comenzar, debe de exigir un cambio de conciencia.

## *Nueva Normalidad, Nueva Conciencia*

Esta pandemia se suma a los muchos reclamos que hace la tierra ante la irresponsabilidad e inconsciencia del humano de cuidar su entorno. Leonardo Boff en su libro "La Tierra está en nuestras manos"<sup>1</sup> señala un camino que urge transitar, la colaboración del ser humano y la intervención de Dios, que todavía se acuerda que hizo pacto con nosotros (Gen 9.16).

<<¿Podemos detener este Titanic que se encamina hacia la fatal colisión? Sí y no. Sí, si introducimos los cambios necesarios sobre la base de una afortunada combinación de la inteligencia intelectual y la inteligencia cordial. No, si nos empeñamos en seguir el actual rumbo, totalmente irracional, que nos conduce a un escenario absolutamente dramático. Pero existen las fuerzas que han construido el universo y a nosotros mismos y que son más fuertes que la capacidad destructiva del ser humano. A ellas debemos abrirnos, y en especial a esa energía de fondo, insondable y misteriosa, carente de márgenes e infinita y que constituye la más apropiada metáfora de Dios o la presencia del Espíritu Creador.>>

Todos esperamos volver a la normalidad. Yo espero que no, quisiera que todos, en especial los cristianos, mujeres y hombres, sintamos la agonía de esta Tierra que gime y fuéramos cordiales en toda forma de relacionarnos. El cristiano es una nueva criatura, con una nueva experiencia, donde Cristo es nuestra esperanza de nuevas realidades.

<sup>1</sup> Leonardo Boff (2016). *La Tierra está en nuestras manos*. España. Sal Terrae

### DATOS BIOGRÁFICOS:

La Pbra. Eglá Jemimah Chavez Rangel nació en Monterrey, N.L. el 29 de marzo de 1978, hizo sus estudios de preparatoria en el Instituto Laurens para posteriormente ingresar a la Licenciatura en Teología en el Seminario Metodista Juan Wesley egresando de la misma en 1999. Está casada con el Pbro. Israel Huerta Díaz y tiene dos hijos. Actualmente viven en la ciudad de Puebla, Pue.



Pbra. Eglá Jemimah Chávez Rangel

En el humano, sólo hay dos sexos: masculino y femenino. Cuando un espermatozoide (célula reproductiva masculina), con cromosoma sexual X, se une a un óvulo (célula reproductiva femenina), que siempre tiene un cromosoma sexual X, se concibe una hija, con fórmula cromosómica sexual XX; y cuando un espermatozoide con cromosoma sexual Y, se une a un óvulo (X), se concibe un hijo varón con fórmula cromosómica sexual XY.

Aunque tanto en el varón como en la mujer los 44 cromosomas somáticos únicos de la especie *Homo sapiens*, son los responsables de que durante la gestación (desarrollo intrauterino), se desarrollen y funcionen armónicamente, todos los tejidos, órganos, aparatos y sistemas comunes a ambos sexos (aparato óseo muscular, sistema nervioso, urinario, respiratorio, digestivo, etc.), el cromosoma sexual X es mucho más pesado y grande que el Y, y por lo tanto tiene más información genética (más genes en su ADN), por lo que en las mujeres (con dos cromosomas X), hay más órganos, más funciones y más hormonas, por ejemplo.

Así, la mujer tiene más órganos de la reproducción (vagina, cuello uterino, trompas de Falopio, ovarios, por ejemplo), más funciones como la menstruación, la gestación, el parto y la lactancia, por ejemplo; y más hormonas: estrógenos, progesterona, hormona luteinizante; gonadotropina coriónica durante el embarazo; occitocina (oxitocina), durante el parto, y prolactina, mientras amamante, por ejemplo.

También en el siglo 21, se descubrió que, a partir del cuarto mes de gestación y durante el resto de su vida, el cerebro de la mujer está "cableado" en forma diferente al del varón (mayor interconexión entre sus dos hemisferios, mayor desarrollo de las áreas del lenguaje y los sentimientos, etc.).

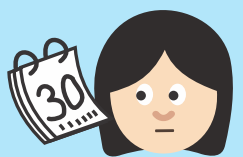
La menstruación, o sangrado menstrual que normalmente dura de tres a siete días, consiste en la eliminación cíclica (cada 21 a 30 días), del endometrio maduro que, a manera de nido, se prepara cada mes para que en caso de haber concepción (fertilización o fecundación), y que, con la unión de un espermatozoide y un óvulo (alrededor del día 14 del ciclo menstrual, que es cuando sucede la ovulación o expulsión de un óvulo maduro por el ovario), se forme un nuevo huevo humano, éste se pueda anidar dentro de la matriz, y se pueda así iniciar un embarazo, durante el cual cesarán las menstruaciones hasta unos 40 días después del parto.

La primera menstruación (llamada menarca), normalmente se presenta antes de los 15 años (rara vez, se inicia desde los 10 años de edad), y es señal inequívoca de que la mujer ya es fértil (que puede engendrar hijos), aunque no es conveniente de que se embarace antes de los 20 años de edad que es cuando, generalmente, se completa su maduración biológica, psicológica y social. Si después de tener relaciones sexuales, se suspende la menstruación, lo más seguro es que la mujer quedó embarazada. Se dice que los mejores años para procrear hijos (embarazarse), son entre los 20 y 30 años.

Normalmente, principalmente por la disminución progresiva en la producción de estrógenos y progesterona, las menstruaciones cesan espontánea y permanentemente, alrededor de los 45 a 55 años (a esto se le llama menopausia), por lo que la mujer generalmente tiene una edad fértil de unos 30 años. Parece ser que, mientras más temprano aparezca la menarca, más tardíamente aparecerá la menopausia.

La gran mayoría (cerca del 80 %) de las mujeres, no sufren síntomas (molestias) importantes cuando están en la premenopausia (unos 3 a 5 años antes de la menopausia), o menopausia; pero hay hasta un 14% de mujeres normales, que tiene síntomas importantes y hasta severos.

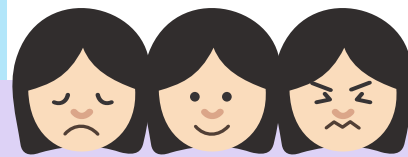
## Los principales síntomas de la premenopausia son:



PERIODOS  
MENSTRUALES  
IRREGULARES



BOCHORNOS  
ATAQUES DE CALOR



CAMBIOS EXAGERADOS DE ÁNIMO



DOLORES  
DE CABEZA



RELACIONES  
SEXUALES INCÓMODAS



TRASTORNOS  
DEL SUEÑO



MALA MEMORIA

1. La aparición de periodos menstruales irregulares (más largos o más cortos; más escasos o abundantes, o que haya meses sin menstruación). Por esto, es bueno que la mujer siempre traiga lo necesario por si en forma inesperada, se presentan sangrados menstruales. Ante cualquier irregularidad y, sobre todo, si aparecen coágulos en el sangrado menstrual, debe consultarse al ginecólogo para descartar cualquier otra causa del sangrado, incluyendo cáncer de la matriz.
2. La aparición de bochornos (ataques de calor, sudor y enrojecimiento facial), de intensidad variable y con una frecuencia poco predecible. Por esto, es bueno que se traiga un abanico en la bolsa. Es bueno evitar bebidas y comidas que los puedan provocar o exacerbar, como el café caliente, los licores y las comidas abundantes y picosas. Si los bochornos son severos, debe consultarse al médico.
3. La aparición exagerada de cambios de ánimo o humor, con periodos de miedo, tristeza, ansiedad y fácil irritabilidad. La lectura de buenos libros como la Biblia, la compañía de otras mujeres de su misma edad, el asistir regularmente al templo, y el salir a caminar o hacer ejercicio, ayudan mucho; pero si se agravan, debe consultarse un médico y evitar caer en depresión.
4. La aparición de cefalea o dolor de cabeza, sin causa aparente alguna y cada vez más frecuente. Generalmente dos aspirinas pueden controlar estos síntomas<sup>1</sup>, Pero si son frecuentes o severos, debe consultarse a un médico para descartar otras causas más graves.

5. Aparición de resequeadad en la piel, cabello y uñas, y específicamente en el recubrimiento de la vagina, lo que hace que las relaciones sexuales sean incómodas. En la piel, es bueno el uso de cremas hidratantes con colágeno, ácido hialurónico y vitamina C y evitar jabones y champús con detergentes muy irritantes. Cuando la resequeadad vaginal no es severa, generalmente basta con cremas a base de estrógenos (los estrógenos aplicados por vía vaginal, no se absorben al torrente sanguíneo por lo que no se asocian con los efectos indeseables que provocan los estrógenos tomados o inyectados). Si la resequeadad se hace severa, debe consultarse al ginecólogo.

6. Trastornos del sueño. A veces las otras molestias aumentan el riesgo de sufrir insomnio, y por tanto amanecer con cansancio y experimentar agotamiento durante el día. Hacer ejercicio y cansarse durante el día, así como nunca acostarse hasta que te estés "cayendo de sueño" (por ejemplo, leer la Biblia, un buen libro, o escuchar música cristiana instrumental, etc.) hasta que te de sueño, son ayudas prácticas.

Asegúrate de tener una cama y almohada cómodas. Procura dormir profundo, no menos de unas 6 a 8 horas diarias y, si necesitas ayuda profesional, no dudes en consultar al médico.

7. Mala memoria. Por favor no te angusties ni te alarmes si a esta edad empiezas a notar mala memoria, pues generalmente, no tiene que ver con los cambios hormonales, aunque la disminución de los estrógenos, pudieran acentuarla. Simplemente añade a tus suplementos Omega 3 y Gingo Biloba,<sup>1</sup> y a tus hábitos, entretenerte (como terapia) con uno de esos juegos disponibles en el teléfono celular, tableta o computadora y que están diseñados para ayudar a incrementar la concentración y la memoria.

Se ha comprobado que, en los casos menos severos, el que los médicos prescriban estrógenos de origen vegetal (como el del camote) o suplementos con hormonas tipo estrógenos, se evitarán los efectos indeseables de los estrógenos convencionales y son igual de efectivos. Los tratamientos con suplementos o medicamentos homeopáticos suelen dar muy buenos resultados, en la mayoría de los casos. En todas las ocasiones, consulte un ginecólogo, acepte asesoría profesional y procure intentar primero las medidas generales y los tratamientos menos severos. Saludos y bendiciones.

<sup>1</sup> Solo en caso de que no haya susceptibilidad o alergia a estos medicamentos o suplementos.

#### DATOS BIOGRÁFICOS

Dr. J. Ernesto Contreras Pulido. Nació en hogar cristiano metodista y a los 12 años aceptó al Señor Jesucristo como su Dios y Salvador. Médico oncólogo durante 45 años, jubilado. Por 58 años ha sido maestro de Biblia y predicador del evangelio. Actualmente se dedica de tiempo completo a la proclamación y propagación de la sana doctrina evangélica, principalmente por internet.



Dr. J. Ernesto Contreras Pulido

## La batalla de los sexos

*El plan original de Dios es que el varón y la mujer vivan en armonía y complementándose el uno con la otra*

La batalla de los sexos es una dolorosa consecuencia del pecado que ha causado mucho dolor en las relaciones entre el hombre y la mujer. Es alarmante que no haya una sola persona en el mundo que no haya sido afectada por esta batalla de los sexos que es resultado de la caída de Adán y Eva.

¿Cómo fue? Adán y Eva habían pecado de diferente forma y en diferente momento y Dios determinó que, por la herencia adámica, todos serían concebidos en pecado y habían caído de su gloria (Salmo 51:5; Ro 3:23), y que así sería por siempre en la historia del ser humano, de tal manera que tanto varones como mujeres estarían en esta situación.

Así, con Adán y Eva, toda la raza humana cayó (Romanos 5:14 al 21), El hermoso orden diseñado por Dios fue desfigurado y tergiversado por el pecado; y como consecuencia del pecado, desde su concepción y nacimiento tanto el varón como la mujer tendrían que sufrir dolor, llanto, enfermedad, deterioro, muerte y eterna condenación.

Mujer y varón trabajarán para comer y experimentarán los efectos del pecado de manera diferente. La mujer tendría dolor para dar a luz a sus hijos y para ejercer la maternidad (Gn 3:16). Tener un hijo duele; pero duele más la maternidad, que es el proceso de criar e interactuar con el hijo no solo hasta que llegue a la edad adulta, sino aún hasta la muerte. Eva aprendió esto cuando su hijo mayor Caín, mató a su hermano menor, Abel. Las madres cuidamos, nos preocupamos, oramos, lloramos, etc., por los hijos. Ser madre es una de las relaciones más gratificantes y por culpa del pecado, una de las más dolorosas.

Otra consecuencia es la relación entre hombre y mujer, especialmente entre esposos, que ha sido muy afectada desde la caída. Dios creó la sensibilidad de la mujer y el liderazgo del varón, para complementarse; pero el pecado la convirtió frecuentemente, en una competencia horrible y destructiva.

El deseo de la mujer por su marido se ha convertido en algo negativo, al igual que el que el hombre se enseñoree de la mujer (Gn 3:16). Este es el principio de la batalla de los sexos. Dios creó los sexos para vivir en unidad y armonía, el pecado dañó la delicadeza inherente en la mujer y la fuerza inherente en el varón. El pecado tergiversa y distorsiona el género y provoca conflicto y dolor en la relación matrimonial, y competencia entre el varón y la mujer.

Dolor de la masculinidad (Gn 3:17-19). El hombre fue creado para tener la iniciativa. Él debe suplir las necesidades de su familia y protegerla. Por causa del pecado sus esfuerzos se vieron frustrados. Todo en la vida le opone resistencia. Aún el trabajo, las finanzas, su esposa e hijos, le ponen resistencia. Muchos varones sufren enormes sentimientos de incapacidad y fracaso. Frecuentemente, es imposible que suplan todas las necesidades de su familia, y protejan a todos los que aman, de todos los peligros del pecado, la enfermedad, corrupción, destrucción, etc. Y aunque pongan lo mejor de sí, el varón "no tiene los suficientes dedos para tapar todos los agujeros."



IMAGEN: CAMPAÑA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN DÉNIA / CADENA SER

Dolor en el matrimonio. Este se da en todas las culturas y países del mundo: Varones que cometen atrocidades contra las mujeres y viceversa. ¿Conoces a varones en tu área de influencia que luchan contra el dolor de la masculinidad? El pecado los puede llevar a consecuencias extremas como son el abandonar cobardemente la responsabilidad de la familia, provocar la violencia de género, y hasta el feminicidio (consultar las estadísticas).

No podemos esconder el dolor de la feminidad. Es demasiado real y frecuente (Gn 3:10-16). El dolor de la feminidad no es insignificante, es real, devastador y no se debe ignorar. Probablemente tú tengas tus propias historias que contar de amigas, hermanas y otras parientes, que no son estadísticas impersonales. El problema y origen de los conflictos entre el varón y la mujer, no es la persona sino el pecado y nos afecta a todos.

El pecado ataca la esencia misma de nuestro ser como mujeres o como varones; aquello que Dios había creado para manifestar su gloria y llenarnos de alegría, ahora está quebrantado y es una fuente de terrible dolor, y sólo Dios con su divina intervención, puede restaurarlo al plan original, y gracias a Dios esto es precisamente lo que pasa. Su gracia prevalece sobre el pecado y la culpa. Así, el único remedio efectivo, es el segundo Adán, Jesucristo, la simiente de la mujer, prometido desde la caída a Eva (Gn 3:14,15).

Desde el Edén Dios nos ofrece esperanza y la solución para vencer el pecado. ¿Qué tengo que hacer yo?

No podemos corregir a los varones, por lo tanto, no podemos corregir la relación varón y mujer, y ni siquiera nos podemos corregir a nosotras mismas por nuestras propias fuerzas, intelecto, preparación, cultura, educación y experiencia.

La solución feminista. La idea central del movimiento de liberación femenina era que, para ser feliz, la mujer debería liberarse de las antiguas ideas acerca de la femineidad. Pretendían tirar a la basura la idea original del matrimonio (cambiarlo por el divorcio y unión libre), la maternidad (promover el aborto), la sexualidad (el concepto de género, homosexualidad, etc.), y la moralidad sin reglas. Dicen que necesitan luchar contra el dominio masculino y usar el poder y el derecho de autodefinirse (Ef 2:10; 1 Co 11:11-12; Is 45:10-12).

La solución a la manera de Dios. El propósito de Dios desde antes de la fundación del mundo (1 P 1:18-23), fue nuestra redención por medio de Jesucristo, el segundo Adán (Ro 5:14-21). Por lo tanto, para resolver el problema de la batalla de los sexos y restaurar y alcanzar la armonía en el matrimonio, como dice la Biblia, nos es necesario nacer de nuevo del Espíritu (Ro 7: 5-6 y 24-25; Jn 3:3-7), pues sin la ayuda sobrenatural del Espíritu Santo (su fruto), nunca podremos tener relaciones felices y armoniosas.

Por lo tanto, la solución verdadera, perdurable y efectiva es: Cree en el Señor Jesucristo y serás salva tú y toda tu casa (Hechos 16:31). AMEN.

Datos biográficos:

La Profa. Leticia López Esquivel de Contreras, nació en un hogar cristiano, evangélico metodista, se graduó de maestra normalista y prácticamente toda su vida profesional la ha dedicado a la educación cristiana de niños, mujeres y matrimonios. Es actualmente miembro de la IMMAR en el templo Nuevo Pacto de Playas de Tijuana.



Profa. Leticia López Esquivel

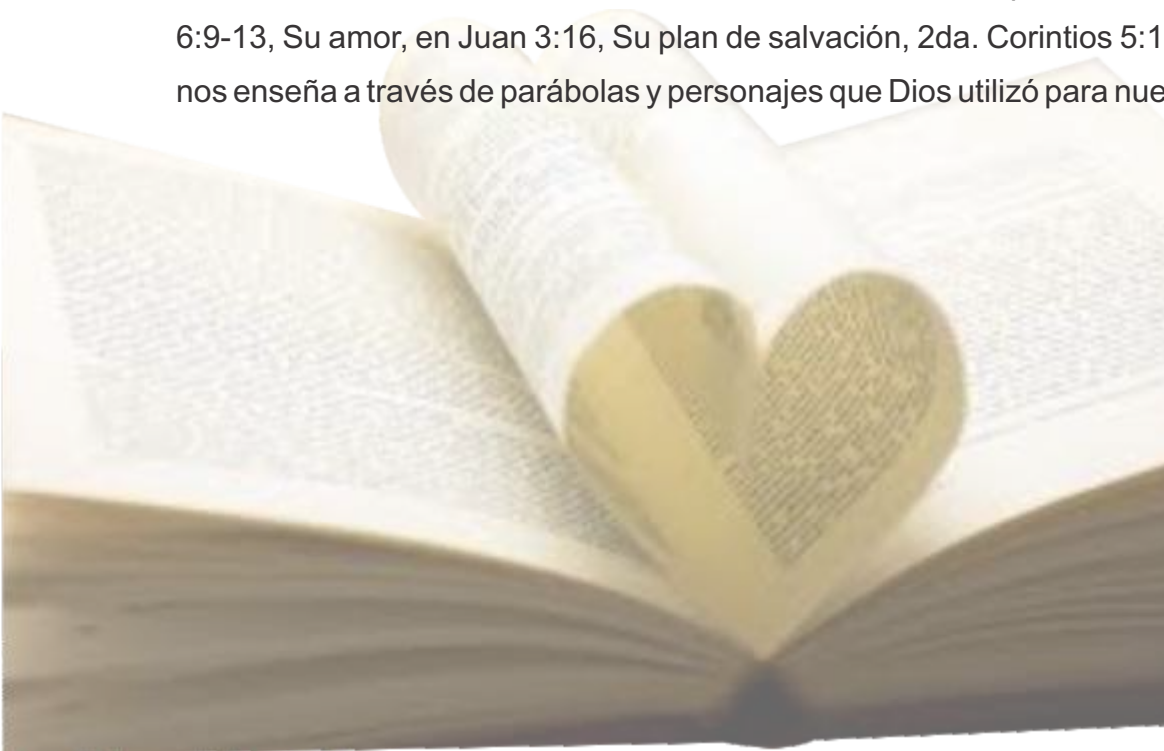
La cultura general se refiere a los conocimientos de cualquier tipo que pueda poseer un individuo. Este concepto forma parte del proyecto humanista que tiene origen en la paideia griega, traducida por Marco Tulio Cicerón bajo el término de humanitas y que se unió durante el Renacimiento a las artes liberales. Wikipedia

La mejor forma de aumentar los conocimientos sobre diversas cosas o materias es la lectura, o más la realización de escritos que además de reforzar los conocimientos adquiridos hasta el momento, se aprenden y se memorizan cosas nuevas o que no sabíamos correctamente.

Para la realización de escritos, de cuestionarios o test de cultura general debemos seleccionar los temas sobre los que queramos hacer las preguntas y del mismo modo deseleccionaremos aquellos temas sobre los que no queramos hacerlas.

Estos momentos que vivimos ahora sobre la cuarentena nos ayudan a aprender, es importante seleccionar lo que queremos aprender o repasar. Los que se encuentran estudiando, repasar sus apuntes o libros ya que se llevan varios meses fuera de las aulas, quienes quieren aprender algo nuevo como: recetas de cocina, temas o incluso otro idioma, aprovechen los medios electrónicos.

Es importante mantener nuestra buena comunión y comunicación con Dios a través de la oración y la lectura de la biblia. Este maravilloso libro tiene muchas respuestas a tu vida: Como orar, en Mateo 6:9-13, Su amor, en Juan 3:16, Su plan de salvación, 2da. Corintios 5:17 y 1ra. Juan 5:11-13, en fin nos enseña a través de parábolas y personajes que Dios utilizó para nuestro aprendizaje.



María Esther Dorame Villanueva. Originaria de Mexicali. B.C. Maestra jubilada, Lic. en Educación, Lic. en Educación Especial, Maestría en Formación Docente y Doctorado en Investigación. En la IMMAR. Presidenta Local y actualmente Presidenta Conferencial de la Legión Blanca de Servicio Cristiano de la CANO.

M.F.D. María Esther Dorame

# *Importancia de no descuidar nuestra imagen en este tiempo de confinamiento*

2020, año de la pandemia, año del cambio y de las nuevas dinámicas de vida. Ya son más de 5 meses los que muchas de nosotras llevamos en casa o saliendo sólo a lo esencial.

Si nos detenemos un poco y observamos cómo ha cambiado nuestra rutina, veremos que nuestros horarios se han modificado, algunas trabajamos o estudiamos desde casa y lo único que necesitamos es levantarnos, ponernos unos pants y prender la computadora para iniciar la jornada. ¿Y el desayuno?, más tarde, después de la primera clase o junta. El baño diario, si lo hacíamos por las mañanas, quizá ahora lo hacemos por las tardes. Si nos vemos frente al espejo, podemos darnos cuenta, lo que esos cambios han provocado en nuestra apariencia, quizá no hemos arreglado nuestro cabello en estos meses, o bien, ya tenemos unos kilos de más debido al sedentarismo que ha provocado el confinamiento. Así podemos continuar y darnos cuenta de todo lo que ha cambiado.

Quizá podríamos pensar que todo era temporal, un par de meses y ya, pero no. En estos días salí, y vi varias personas que buscan escritorios, sillas y computadoras para poder adaptar espacios en casa para la nueva normalidad que nos espera.

Te invito a reflexionar de manera particular en cómo has modificado tu rutina, ¿qué has dejado de hacer? ¿qué horarios modificaste?, ¿a qué no le has dedicado tiempo? Y vuelve a pensar en ti.



Te comparto algunos tips para poder recuperar la imagen que quizá has perdido o descuidado en este tiempo:

Regresa a tu horario habitual despierta temprano para poder aprovechar gran parte del día.



Prepara alimentos completos y nutritivos. No descuides tus horarios y recuerda que es importante consumir alimentos que beneficien tu sistema inmunológico.



Ejercítate. Quizá no podemos ir a gimnasios o salir a caminar con libertad, pero sí podemos realizar rutinas sencillas en casa que nos tomarán 30 minutos. En Internet hay muchas opciones.



Arréglate como si fueras a salir. Cepilla tu cabello para que no pierda el brillo, maquíllate si acostumbras, sigue usando tu ropa de calle, aléjate de los pants en horarios de trabajo o escuela.



Duerme bien. El sueño es un factor muy importante para nuestra salud y rendimiento, dormir de 7 a 9 horas es necesario para que nuestro cuerpo pueda recuperarse y regenerar gran parte de sí.



Retoma tu rutina de cuidado. Si acostumbras pintar tu cabello arreglar tus uñas o usar mascarillas, no dejes de hacerlo.



No permitamos que esta pandemia deteriore nuestra imagen de mujer alegre, fresca y bendecida, recordemos lo que Jesús dijo en Mateo 5:14: "Vosotros sois la luz del mundo; una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder".

Reflejemos esa luz, cuidemos la imagen del cuerpo que Dios nos ha dado y motivemos a otras mujeres a no perder el entusiasmo de cada día, porque cada día es una nueva oportunidad de Dios nos da para ser bendición.

# Cómo vestirse de acuerdo a la edad

El vestido es un elemento importante que forma parte de nuestra personalidad y está ligado al concepto que tenemos de nosotras mismas, a la edad, ocasión e incluso al estado de ánimo. Centrémonos en esta ocasión en la edad y definamos los ciclos por los que pasamos las mujeres, cada uno bello en sí mismo.

## Niñez y adolescencia

Me gustaría incluir desde la edad infantil, ya que es una etapa fundamental en nuestra formación, incluso para el vestido. Recuerdo cuando mi hija salió de la primaria, ahí estábamos, la primera graduación, ceremonia de entrega de papeles y pidieron vestido formal. Mi niña ya iba a la secundaria, dejaba la niñez para entrar a la adolescencia. Aun cuando eso pasó por mi cabeza, al buscar el vestido decidimos un hermoso vestido color marfil con detalles bordados, largo a la rodilla, mallas y zapatos con un ligero taconcito. Todo bien con ella, lucía hermosa para su edad y la ocasión. Sin embargo, fue triste ver que en el grupo de graduados había niñas de la misma edad que mi hija y con vestidos strapless, entallados e incluso con tacones. En conclusión: "Todo tiene su tiempo"



## Los 20

Esta es una etapa en la que vamos confirmando nuestro estilo, nuestra imagen es más fresca y en el vestido la mayoría solemos ser arriesgadas. Nuevamente, la ocasión es muy importante, si bien, las combinaciones de jeans, playeras, tenis, gorras, son permitidas en esta edad, es importante buscar un balance con lo formal cuando el momento lo requiera. El buen gusto, no significa seguir la moda sin pensar, o imitar a quien nos parece que luce algo "cool". Significa elegir nuestro atuendo con prudencia y discreción, porque nos gusta, nos queda bien y además nos representa.



## Los 30

Esta es la edad en la que comenzamos a lograr metas profesionales y abrimos más camino hacia otras más. La clave de esta edad está en encontrar el balance perfecto entre un look juvenil y una imagen elegante. Nuestro guardarropa va evolucionando poco a poco para ser más funcional.

La simplicidad es una gran aliada en esta etapa de nuestra vida ya que, al comenzar a tener nuestros propios logros e incluso ingresos, podríamos caer en querer seguir todo grito de moda "porque lo puedo pagar". Y eso me recuerda lo que Pablo dice en la 2ª carta a Timoteo 2:9 "Así mismo que las mujeres se atavíen de ropa decorosa, con pudor y modestia; no con peinado ostentoso, ni oro, ni perlas, ni vestidos costosos...".



## Los 40

Hemos dominado ya el estilo que nos identifica, sin embargo, la moda comienza a ya no ser un tema que nos quite el sueño, ¿buscar la tendencia en moda y color?, ya no, tengo ya lo mío. Esto no debe ser motivo de desánimo, si no de una gran oportunidad de crear un estilo mejor y principalmente personal. Tu vestido debe obedecer a tu esencia ya lograda y a tu comodidad, no a demostrar nada a nadie. Y si mantienes la simplicidad y elegancia en esa evolución, será todavía mejor.



# Los 50 y más

En esta hermosa etapa que comienza, llena de experiencia y sabiduría, además de sentirnos bien, impera la necesidad de estar cómodas con lo que llevamos puesto. Al momento de elegir prendas, la clave es lograr vernos actuales y a la vez atemporales. Es momento de brillar y potenciar nuestra imagen, estilo, y sobre todo la elegancia. Como mujeres cristianas nuestro espíritu es joven y alegre y eso nunca lo perderemos.



IMAGEN PUBLICADA EN EVOLUCIÓN DE LA MODA FEMENINA

Vivamos con alegría cada una de las etapas de nuestras vidas, recordemos que la belleza exterior sólo es una parte de nosotras, y no debe ser mayor que la belleza interior. Seleccionemos el vestido que nos permita proyectar esa belleza de espíritu.

#### DATOS BIOGRÁFICOS:

Silvia Linarte López. Nació en Toluca, casada, 3 hijos. Es Ingeniera Industrial y en la iglesia ha colaborado en áreas de Finanzas, Matrimonios y actualmente como Presidenta de la LBSC de la iglesia El Divino Salvador de Querétaro que es donde se congrega.



Ing. Silvia Linarte López

# Esquites Sabor a México

Los esquites son un antojito muy popular mexicano, sobre todo en el centro de República Mexicana. La palabra esquites o ezquites proviene del náhuatl izquitl, de icehqui 'tostar (en comal)', y se referían al maíz tostado. Bernardino de Sahagún refiere que los mexicas comían "mahiz tostado, que ellos llaman izquitlj", y se asociaba a la festividad de Cihuapiltin. En la religión de los wixárricas existe la Xarikixa o Fiesta del Esquite, una festividad religiosa. Su venta en México ocurre en mayor medida por las noches en puestos callejeros y en las fiestas populares, plazas públicas y en las ferias.<sup>1</sup>

- 7 Elotes desgranados
- 5 Patas de pollo limpias y sin piel
- 2 Chiles de árbol
- 2 Chiles jalapeños desvenados
- 1/2 Cebolla chica finamente picada
- Epazote al gusto
- 1 Diente de ajo finamente picado
- 1/2 Barra de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto



En una cacerola se pone la mantequilla a derretir. Se ponen los chiles a dorar junto con la cebolla, el ajo y los granos de elote, de 8 a 10 minutos, se sazona con la sal y la pimienta.

Se agrega el epazote y las patas de pollo junto con agua (de 2 a 3 tazas), y se deja 20 minutos aproximadamente, se revisa que se hallan cocido las patas y listo.

Los preparas en vaso, con mayonesa, queso rallado, limón y chile en polvo.

<sup>1</sup> Wikipedia, Esquites, Historia.

**Abrimos este espacio  
para que nos compartan  
sus deliciosas recetas:**

[boletin.tabita@gmail.com](mailto:boletin.tabita@gmail.com)

DATOS BIOGRÁFICOS:  
TF. Adriana M. Sosa Arce  
Terapeuta Física, Entrenadora de Natación,  
Instructora de RCP y Primeros Auxilios.  
Lugar de trabajo Centro Deportivo Coyoacan  
y Grupo Salvandovidias.com.  
Congregante de la Iglesia Bethel Portales,  
Tesorera de la LBSC Dámaris.



Adriana Sosa Arce

## POESÍA

### *Samaritana*

Como aquella mujer samaritana,  
 llegué ante Ti con sed inmensurable  
 y me diste a beber del agua inagotable  
 que de esa Fuente de salud emana,  
 que sacia el alma que ante Ti se allega.

Bendita Fuente de amor que nos transforma,  
 que sacia nuestra sed, refresca el alma  
 y trae a nuestro ser la dulce calma.

Quiero llenar mi cántaro en tu pozo,  
 quiero apagar mi sed con tu presencia,  
 quiero llenarme así del dulce gozo  
 que produce el beber tan dulce esencia.

Y me permitas, Señor, ser portadora  
 del mensaje que salva y que da vida,  
 que pueda llevar a más samaritanas  
 de esa agua bendita y saciadora  
 a través de tu Gracia Redentora.

Norma E. Guillén Castañeda.

## PARA SONREÍR

### **Con mucho orgullo**

Llega un Pastor recién egresado del Seminario a una iglesia del medio rural que, normalmente, es donde los Pastores se foguean.

Llega el domingo y el Pastor, con mucho orgullo, empieza su discurso y dirigiéndose a la congregación les dice: hermanos, yo vengo a ustedes con hermenéutica, homilética y exégesis y con algo de liturgia. A lo que un hermano contesta: No se preocupe Pastor, yo llegué aquí con diabetes, hipertensión, colitis y muchas más y el Señor me sanó de todas.

Norma E. Guillén.

Hermanas les invitamos a enviar sus poesías y anécdotas para sonreír al correo [boletin.tabita@gmail.com](mailto:boletin.tabita@gmail.com)

DATOS BIOGRÁFICOS:  
 Actualmente: Presidenta Conferencial LBSC de la CANCEN.  
 Enfermera jubilada.  
 Puestos desempeñados en la IMMAR: Presidenta local de la LBSC  
 Presidente de Desarrollo Cristiano, Presidenta de finanzas ,directora  
 Escuela Dominical, Directora de Capilla Infantil ,Directora de ECV,  
 Maestra de Escuela Dominical de niños, todos en la Iglesia  
 Metodista El Divino Salvador de Delicias Chihuahua.



Elizabeth Rivera García

# Cancen

Beatriz Libertad Herrera Valles. Roma, Italia. Al fondo foros romanos. Agosto 2018.

Miembro de la LBSC "Talita Cumi" de la Iglesia El Divino Salvador de la Cd. de Delicias, Chih.  
 Su experiencia: Uno de mis sueños era viajar a Europa y en agosto 2018 Dios me lo concedió. Uno de los países que tuve oportunidad de conocer fue Italia, visitando ciudades como Florencia, Venecia y Roma (poder ver monumentos y ruinas de miles de años y conocer más del Imperio Romano que tanto escuchaba en las historias bíblicas). Agradezco tanto a Dios el haberme permitido conocer, la gloria y honra a Él por la forma en que acomoda las cosas para cumplir sueños.



María Eugenia Rodríguez Pardo. Mar de Galilea, Israel. Agosto 2012.

Presidenta Nacional de la LBSC, miembro de la LBSC "Ana" de la Iglesia San Pablo en la Cd. de Torreón, Coah.  
 Su experiencia: El Señor ha concedido las peticiones de mi corazón y me ha permitido hacer varios viajes al extranjero. El que ha dejado la huella más profunda ha sido el realizado a la Tierra Prometida, Israel. Uno de los momentos más emotivos fue este paseo por el Mar de Galilea (en realidad es un lago), al recordando los milagros y experiencias de nuestro Señor Jesucristo en este lugar.

Los canales de Amsterdam dic. 2018, Maribel Martínez, Legión Sinaí, Mexicali.



Coliseo de Roma, jul. 2018 Claudia Dorame, Legión Esther, Iglesia Divino Redentor, Mexicali.



# Can

## RESEÑAS FOTOGRÁFICAS

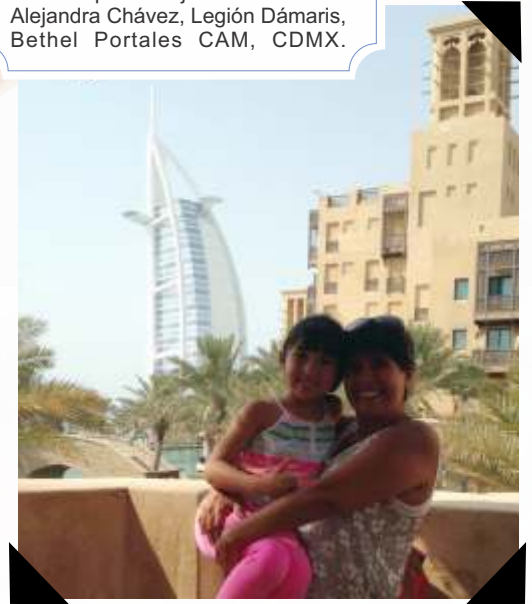
LEGIONARIAS POR EL MUNDO



Glaciar Perito Moreno, Argentina, 24 Feb 2020. En pleno verano en Sudamérica me di una escapada a esta 8va maravilla del mundo donde te puedes quedar a contemplar como caen trozos del glaciar haciendo retumbar todas las montañas. Pamela Espinoza, Legión Dámaris, Bethel Portales CAM, CDMX.

Cam

Dubái 2015, la sensación de calor a 52 °C es impresionante hasta sientes que los ojos se te secan!! Alejandra Chávez, Legión Dámaris, Bethel Portales CAM, CDMX.



Case

Olga Méndez Juárez.- (1ª de izq. a derecha) Buenos Aires, Argentina. Sept. 2019. Al fondo la Casa Rosada (Palacio de Gobierno), ubicada en la famosa Plaza de Mayo.

Miembro de la LBSC "Koinonía" de Iglesia en formación en Cholula, Pue.

Su experiencia: El año pasado recibí una invitación de Jorge Berríos Líder Regional del Aposento Alto para América del Sur, para formar parte del equipo internacional y además ser la Directora Laica del fin de semana de la Primera Caminata a Emaús de mujeres (movimiento Interdenominacional para preparar líderes) a celebrarse en Bella Vista, Argentina. La experiencia fue única, de muchos retos pero de grandes bendiciones.



Olivia Zacarías Yeverino (1ª de izq. a der.) En la bella y colonial ciudad de Antigua, Guatemala, acompañada de sus exalumnos. Diciembre 2019. Vicepresidenta Conferencial LBSC de la CASE y Vicepresidenta LBSC "Rosa de Sarón" de la Iglesia El Buen Pastor, en la Cd. de Puebla, Pue.

Su Experiencia: Doy gracias a Dios porque me permitió compartir con mis exalumnos de Medicina en las ciudades de Guatemala y Antigua. El motivo del viaje fue la boda de la hija de uno de ellos.





# Cas

Silvia Linarte López. Kioto, Japón. Mayo 2019.

Presidenta Local LBSC "Eshet Jayil", Querétaro, Qro.

Su Experiencia: En el ejercicio de mi carrera profesional he tenido la oportunidad de conocer varios países y culturas. Uno de los que más me ha dejado maravillada es Japón. Es un país con una gran riqueza cultural y un enorme contraste con los avances tecnológicos. La mayoría de los estándares de vida que tienen definidos los japoneses obedecen al principio de pensar en el otro, forma en la cual pueden lograr una sana convivencia.

*Hermana legionaria  
te invitamos a compartir  
la mejor foto de aquél  
maravilloso viaje que hiciste  
por algún lugar del mundo.  
Al correo:*



[boletin.tabita@gmail.com](mailto:boletin.tabita@gmail.com)

# Día del Adulto Mayor

Muchas felicidades a nuestras lectoras y nuestros lectores que se encuentran en esta hermosa etapa y que las promesas de nuestro Dios para este tiempo sean una realidad en sus vidas.

*El justo florecerá  
como la palmera;  
Crece como cedro en  
el Líbano. Aun en la  
vejez fructificarán;  
Estarán vigorosos y  
verdes.  
Salmos 92:12, 14*



El Día del Adulto mayor, también conocido como Día Internacional de las personas de Edad, se trata de una fecha establecida por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para reconocer el valor de las personas de la tercera edad y sensibilizar a la población en general sobre la importancia proteger y hacer valer los Derechos de los Adultos Mayores y los problemas a los que se enfrentan constantemente. La ONU considera como adulto mayor a toda persona adulta mayor de 60 años.<sup>1</sup>

A partir de 1998 en México se instituyó en todo el país el 28 de agosto como Día del Anciano, título que fue cambiado posteriormente a Día Nacional del Adulto Mayor.<sup>2</sup>

<sup>1</sup><https://canitas.mx/guias/dia-del-adulto-mayor/#%c2%bfqu%c3%a9+es+el+d%c3%ada+del+adulto+mayor%3f>  
<sup>2</sup> [http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id=5075&id\\_opcion=108&op=214](http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id=5075&id_opcion=108&op=214)

# Los Abuelos<sup>1</sup>



## EL AMOR DE MI VIDA

no me dice princesa, ni me dice amor. El amor de mi vida me dice

**“ABUELA”**



Tanto los abuelos como las abuelas son sinónimo de amor y cariño incondicional, son esas personas que marcarán la vida de generaciones enteras (\*) y que actualmente muchos de ellos también ayudan al cuidado de los nietos, formando parte importante de su infancia.

Este año el Día de los Abuelos será completamente diferente, pues muchas familias han tenido que alejarse debido a la pandemia por Covid-19, con la intención de ayudar y mantener sanos a los adultos mayores.

Aunque en algunos lugares del mundo se celebra unos días antes, en México el Día de los Abuelos se celebra el 28 de agosto y es promovida por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), quien además estableció el 1 de octubre como el Día Internacional de las Personas de Edad.

(\*) Un ejemplo que vemos en la Biblia es la importancia de la abuela Loida en la vida de Timoteo (2Ti. 1:5).  
 1 <https://heraldodemexico.com.mx/tendencias/dia-del-abuelo-festejalos-con-estas-frases-que-les-llegara-al-corazon-28-agosto-mexico/>

## SEMANA NACIONAL DEL HOGAR CRISTIANO

Del 11 al 15 del mes de mayo se llevó a cabo la Semana Nacional del Hogar Cristiano, para lo cual se publicaron en nuestra página oficial de Facebook "Lbsc Nacional" en los días mencionados, una serie de videos enfocados a mejorar las relaciones de los miembros de las familias así como de crecimiento espiritual. Si aún no los ves, visita nuestra página con la seguridad de que te serán de bendición.

### TALLER: 4 ACCIONES CONTRA EL COVID-19

Grupo Solvando  
Vidas.com

Nuestro Webinar de  
**4 ACCIONES**  
CONTRA EL COVID-19

1. **Salve distancia**  
1.5 a 2.0 Mts
2. **Lavado de manos**  
efectivo (LME)
3. **Equipo de desinfección**  
de alto nivel
4. **Desinfección de cosas**  
de uso cotidiano

VIERNES 5 DE JUNIO DE 10 A 12 HRS.

COORDINA:  
Adriana Sosa A.  
INFORMES:  
América Chávez  
55 2314 7314

En la plataforma de  
**zoom**  
\*Cupo limitado

**Aparten su lugar**

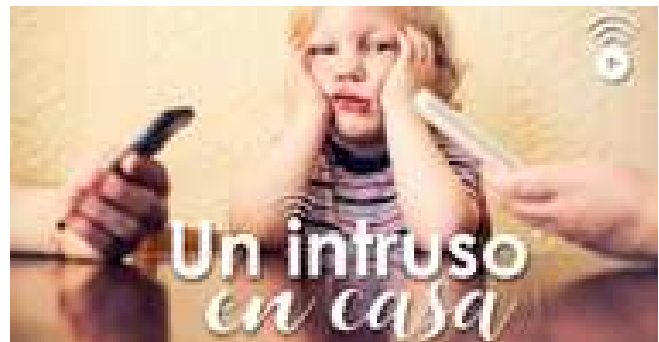
Logos: SADS, Mi zona Cardia Protegida

La Legión Blanca de Servicio Cristiano te invita a celebrar la

**Semana Nacional del Hogar Cristiano**

**Del 11 al 15 de mayo del 2020**

Para lo cual, te compartimos una serie de videos con consejos que enriquecerán tu vida en familia.  
¡Déjanos saber tus comentarios aquí!



Ante la emergencia sanitaria en nuestro país a causa del Coronavirus el viernes 5 de junio tuvimos el taller 4 Acciones contra el Covid-19.

El objetivo fue informar a nuestras hermanas que tipo de acciones debemos tomar para evitar la propagación del virus.

El taller se llevó a cabo de manera virtual y de este modo pudimos tener la asistencia de hermanas de diferentes puntos de la República Mexicana.

## CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL



Los días 15 y 16 del pasado mes de abril, se llevó a cabo, vía Zoom, la 4ª. Reunión del Consejo Directivo Nacional donde se trataron diversos temas de la agenda nacional, tomándose importantes acuerdos para la buena marcha de nuestra Organización. En la foto las participantes, de arriba hacia abajo, de izquierda a derecha :

1. M.F.D. María Esther Dórame Villanueva, Presidenta Conferencial CANO.
2. D.G. América Y. Chávez Puente, Presidenta de la Comisión Nacional de Literatura.
3. Enf. Elizabeth Rivera García, Presidenta Conferencial CANCE.
4. Hna. Margarita Martínez León, Presidenta Conferencial CAM.
5. M.A.E. María Eugenia Rodríguez Pardo, Presidenta Nacional LBSC.
6. L.E. Tavita Gómez Palomo, Presidenta Nacional de Desarrollo Cristiano.
7. Lic. Lighia Aguila y Aguilar, Presidenta Conferencial CASE.

### *Desayuno Día Internacional de la Mujer*

Cada año, la Legión Blanca de Servicio Cristiano "Talita Cumi" conmemora el Día Internacional de la Mujer. En esta ocasión con la conferencia "Posición de la Gracia" compartida por el Pastor Jonathan Lozano y posteriormente, se sirvió un rico desayuno.

Se contó con la presencia de 70 mujeres entre socias e invitadas. Fue de gran bendición para todas las asistentes.



El día 29 de julio a través del Pastor Abraham Hernández se entregaron en el reclusorio de Atlacholoaya Morelos (CERESO femenino), 30 kits de aseo personal y tenis para las internas. Pañales y ropita para 3 bebés. El día 31 de julio visitamos la comunidad de las vías Cuautla, y llevamos ropa, zapatos, tenis y juguetes. También dulces a los niños. Entregamos a la hermana Irma, una joven mamá viuda con 4 hijos, una televisión para que ellos "asistan" a clases en este ciclo escolar 2020-2021 que ya comienza. Le dimos una lona de 3 X 3 metros para proteger sus pertenencias en esta temporada de lluvias. Y una ofrenda de amor de \$ 350.00. También se pagaron los estudios de laboratorio (\$1,200.00) para la hermana Modesta quien se encuentra muy enferma.

Además de estas ayudas materiales tuvimos oportunidad de compartir la palabra de Dios y de orar por que el Espíritu Santo se pose en cada uno de los hogares de esta comunidad.

El domingo 23 de agosto visitamos a los niños de las vías Cuautla para llevarles útiles escolares y 2 mesitas con sillas para su inicio a clases.

Las legiones participantes fueron, Cuautla del Edo. de Morelos, Coacalco del Edo. de Mex. y también Balderas, Col. Del Mar, Aztecas y Portales de la CDMX.

## ACTIVIDADES PROGRAMADAS

Queridas hermanas legionarias, el semestre anterior fue un tiempo completamente inédito en nuestras vidas y, en gran manera, nos tomó por sorpresa y repercutió negativamente en la realización de nuestras actividades. Sin embargo, para estos próximos meses hasta terminar el año, ya debemos estar más acostumbradas a lo que se ha dado en llamar la "nueva normalidad", la cual no debe ser un obstáculo para que nos organicemos y podamos cumplir con las actividades que están planeadas, si bien no como lo hacíamos anteriormente, si adaptándonos a las circunstancias y buscando, con esa creatividad que nos caracteriza a las legionarias, la mejor forma de llevarlas a cabo. Aquí algunas sugerencias, en el entendido de que ustedes, con toda seguridad, tendrán mejores ideas:

### Agosto

Celebración del adulto en plenitud. Ponerse en contacto con encargad@ de un asilo de la localidad para que indique cuáles son sus necesidades de despensa y luego surtirlas en Supermercado vía telefónica, WhatsApp o por la página en Internet (según ofrezcan el servicio) y posteriormente que la persona del asilo pase a recogerlo al Supermercado. Si bien, cuando estés leyendo este aviso ya pasó esta fecha, eso no es impedimento para llevarla a cabo en el siguiente mes.

### Septiembre

Talleres de Artes y Oficios. Se pueden impartir talleres vía Zoom a nivel conferencial o local.

### Octubre

Retiro espiritual en iglesias locales. Se puede llevar a cabo vía Zoom.

### Noviembre

Promoción de la Salud. Se pueden impartir conferencias vía Zoom a nivel conferencial o local. En la página [www.aprende.org](http://www.aprende.org) podrán encontrar gran cantidad de información para esta área.

### Diciembre

Invierno cálido, entrega de ropa, cobijas, canastillas y despensas a personas de escasos recursos. También se puede apoyar algún asilo de ancianos o de niños de acuerdo a lo sugerido en el mes de agosto.

¡Ánimo amadas hermanas! Recordemos las palabras del apóstol Pablo: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" Fil. 4:13 y que nada nos impida realizar nuestra noble labor, como podemos ver a nuestras hermanas de la CAM (pag. 36), que, no obstante la situación que prevalece, llevaron la ayuda al necesitado, por supuesto, con las medidas sanitarias pertinentes. Las felicito queridas hermanas, el Señor siga prosperando la labor de sus manos.

## APERTURA DE CÉLULAS O GRUPOS PEQUEÑOS

Este es un buen tiempo para capacitarnos en la apertura de células o grupos pequeños para que, llegado el momento, estemos listas para llevar a cabo esta importante labor de iglecrecimiento. El área de Testimonio Cristiano está con toda su disposición para impartirnos dicha capacitación, que puede ser a nivel conferencial o local.

## CONSTITUCIÓN, MANUAL DE ORGANIZACIÓN E HIMNO

En los siguientes enlaces de la página oficial de nuestra organización, podrás encontrar esta importante información:

a) Constitución de la Legión Blanca de Servicio Cristiano

<http://legionblanca.com/documentos/Constitucion-LBSC-2018-2022.pdf>

b) Manual de organización

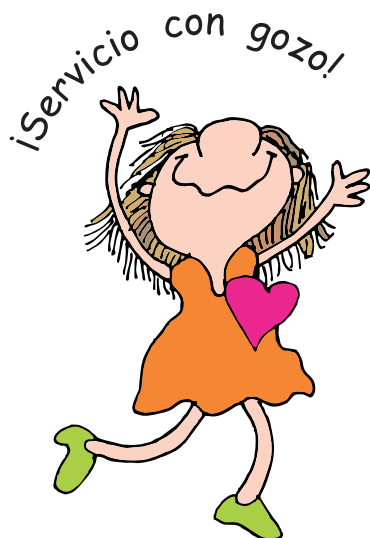
<http://legionblanca.com/documentos/Manual-de-organizacion-LBSC-2020.pdf>

c) Himno oficial de la Legión Blanca de Servicio Cristiano

<https://youtu.be/n3Uj1kNcKQA>

Afectuosamente,

MARÍA EUGENIA RODRIGUEZ PARDO  
Presidenta Nacional de la LBSC



Entre Amigas:  
Cuéntanos tus comentarios, dudas y sugerencias sobre nuestro boletín.  
¡Te esperamos!

 [boletin.tabita@gmail.com](mailto:boletin.tabita@gmail.com)

 Lbsc Nacional