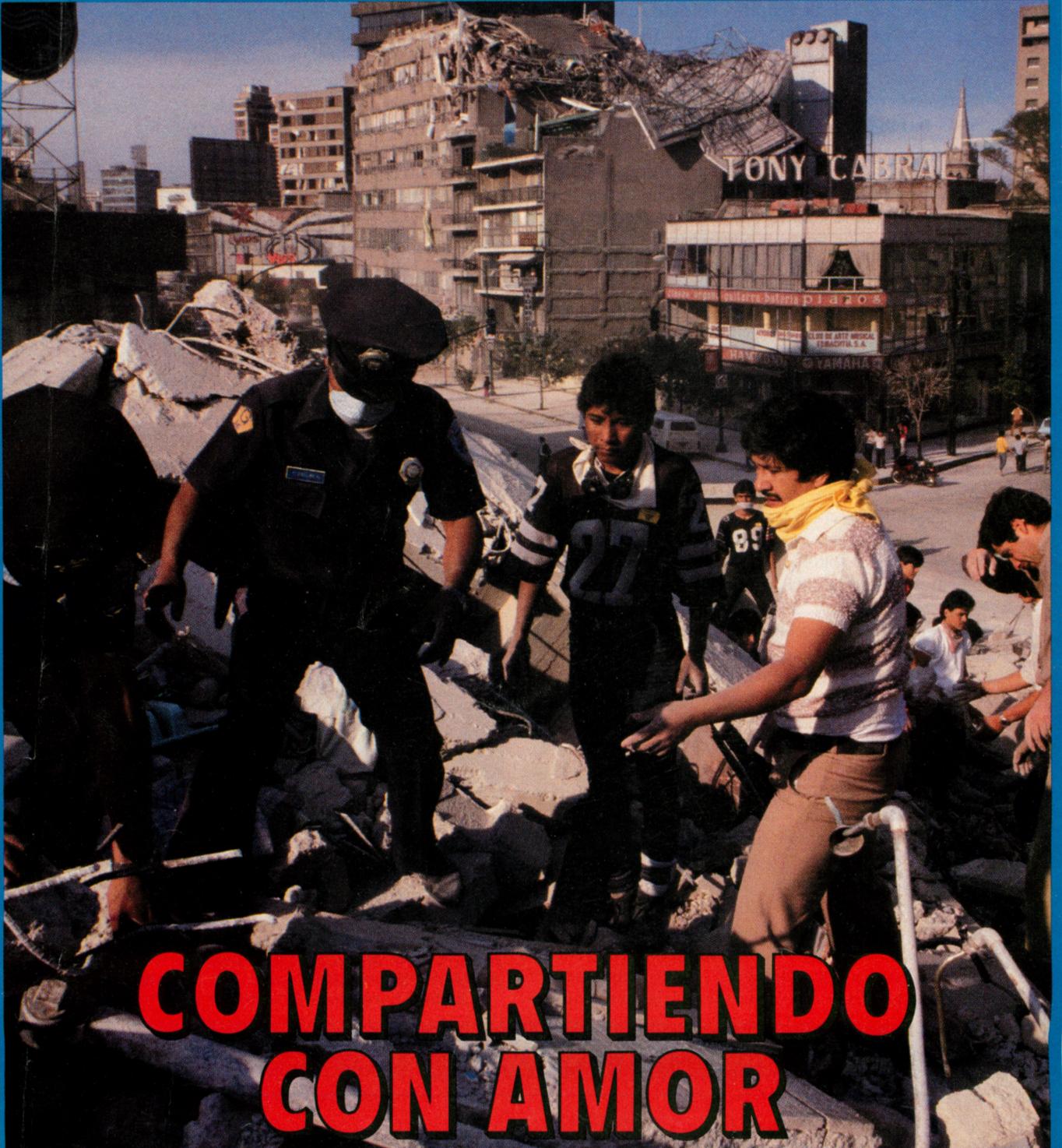


Agosto 86

El

CENTINELA



**COMPARTIENDO
CON AMOR**

COMPARTIENDO CON AMOR

SERGIO MOCTEZUMA

Director de Servicios a la Comunidad en América Central, México, Colombia, Venezuela y el Caribe

LA MAÑANA del 19 de septiembre de 1985 fue trágica. En un minuto y cincuenta y siete segundos, millares de personas sufrieron una muerte repentina. El día limpio y soleado se transformó en escasos momentos en un cuadro dantesco.

Mientras los 17 millones de habitantes de la capital de México se dirigían a cumplir sus obligaciones cotidianas, inesperadamente se produjo un violento terremoto que dejó a su paso temor, destrucción, dolor y muerte.

El cataclismo nos tomó a todos por sorpresa. Yo también estuve allí. En el séptimo piso del hotel donde me hospedaba, frente al Centro Médico de la capital mexicana, viví segundos largos y angustiosos. El ruido era aterrador; las paredes se movían como enormes péndulos y el piso trepidaba horrorosamente. A través de la ventana alcancé a ver el polvo de varios edificios que se desplomaban, al no resistir la furia de este sismo que asolaba la planicie central mexicana. El cielo de color azul intenso, propio de los altiplanos, se vio de repente opacado por inmensas polvaredas.

Cuando todo se aquietó, empecé a emprender una veloz carrera por los pasillos tratando de encontrar las escaleras y el vestíbulo del hotel. Mientras descendía, una dama que parecía estar enferma y con el terror pintado en el rostro, interrumpió mi carrera, se aferró a mi brazo y exclamó angustiada: "Por favor, señor, no me deje sola. Por favor, no me deje sola".

Accediendo a su súplica, comencé a acompañarla y a ayudarla a bajar las escaleras. De pronto, en uno de los recodos de la escalera, sentí como que algo pesado caía sobre mi espalda. Sin darme cuenta de lo que sucedía, me vi en el piso cubierto casi por completo de escombros. Sin pensarlo mucho, me quité los más pesados de encima, me levanté y continué ayudando a la dama que me había pedido ayuda. Momentos más tarde, en el vestíbulo del hotel, libre ya del nerviosismo, la angustia y el peligro, mientras trataban de curarme algunas heridas sufridas al caer, vi que el rostro de esta mujer había cambiado y ahora irradiaba confianza. Con timidez se acercó y me expresó su agradecimiento en forma efusiva y reiterada.

Mi querido amigo, compartir con amor lo que tenemos a la mano, es algo que, como humanos, todos necesitamos hacer. Aquella mañana de septiembre tuve oportunidad de hacerlo con muchos de los habitantes de esa ciudad angustiada. Fue una experiencia no solamente

llena de satisfacciones, sino también reconfortante para mi espíritu.

En medio de la confusión propia del momento, ACFE (Asociación Civil, Filantrópica y Educativa) —una organización de servicio a la comunidad en el gran país de México— inició de inmediato su labor de ayuda y rescate. Los miembros de nuestra organización juvenil ayudaron a remover escombros y a llevar alimentos, abrigo, consuelo y ayuda moral y psicológica a quienes lo necesitaban. Otros de nuestros asociados se pusieron en contacto con ADRA, nuestra organización de socorro a nivel internacional, y mediante ella consiguieron medicinas, tiendas de campaña, cobertores, ropas y demás, lo que fue entregado inmediatamente a los damnificados. En esos momentos de angustia y necesidad, todos nos unimos para auxiliar a las víctimas del desastre.

Pocos días después, ADRA y ACFE pusieron en marcha un plan de socorro aun más amplio. Miles de personas fueron alimentadas en los albergues que ACFE abrió y atendió, y en el interior se ofreció ayuda para



Búsqueda de sobrevivientes tras el tremendo terremoto de México. Una brigada de rescate de ADRA/ACFE, integrada por 300 voluntarios, dedicó 24.000 horas para ayudar a los damnificados.

SERVICIO A LA COMUNIDAD • SALUD •

reconstruir casas que habían quedado deterioradas. El impulso que nos motivó a hacer todo esto, se resume en tres palabras: COMPARTIR CON AMOR.

Mientras la pesadilla de esta catástrofe comenzaba a desvanecerse en la memoria, de repente otro desastre dejaba su estela de angustia y desolación en la bella isla de Puerto Rico. Lluvias torrenciales se abatieron en diferentes sectores de la isla, especialmente en el sur, lo que en el valle de Mameyes produjo inundaciones y sepultamientos de propiedades y de seres humanos.

Nuevamente el espectáculo macabro volvió a repetirse: cientos de personas quedaron atrapadas entre el lodo, o sencillamente no se supo más de ellas al ser arrastradas por las corrientes traicioneras. La seguidilla de calamidades adquirió dimensiones espantosas el 13 de noviembre pasado, cuando se produjo la erupción del Nevado del Ruiz, en Colombia. Unas 23.000 personas murieron en la ciudad de Armero y sus alrededores, 5.200 resultaron heridas, y casi 50.000 quedaron sin techo. Faltan palabras para describir tanto dolor.

También en estas dos terribles desgracias, los miembros de nuestros servicios de beneficencia, trabajando hombro a hombro con la Cruz Roja Internacional y nacional, y otros muchos organismos, ayudaron a los que se encontraban en necesidad. Se organizaron albergues, se ofreció comida, ropa, medicamentos y apoyo emocional; en fin, se compartió con amor todo lo que se tenía a mano.

Apreciado lector, mientras tengamos la oportunidad de hacer algo por tantas personas que sufren y necesitan ayuda, hagámoslo. Al compartir con otros lo mucho o poco que tengamos, contribuiremos al bien de los demás, y nosotros mismos nos sentiremos más felices.

ADRA-OFASA y los servicios a la comunidad de la Iglesia Adventista, le ofrecen el canal a través del cual usted puede ayudar a sus semejantes. En el país o la ciudad donde usted viva, trate de ponerse en contacto con nuestros representantes. Recuerde que nuestras organizaciones de beneficencia no sólo prestan auxilio en casos de desastres, sino que, en forma sistemática, desarrollan programas de bienestar comunitario en diferentes partes del mundo.

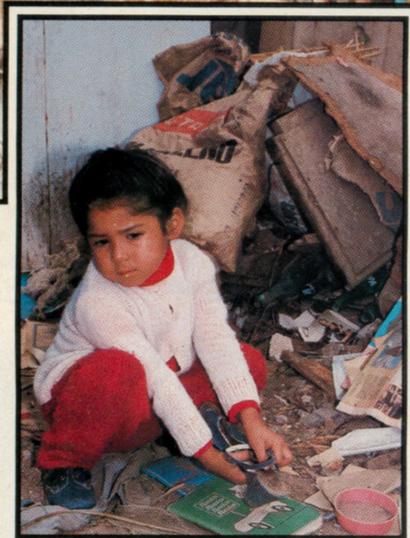
Lo invitamos, estimado lector, a que se una a nuestro esfuerzo por ayudar a nuestros semejantes. Usted puede ser de gran ayuda si tan sólo se dispone a compartir con amor los recursos que tiene en sus manos. Experimente a nuestro lado la alegría y el sentido de realización que sólo se pueden encontrar COMPARTIENDO CON AMOR.

Los bultos de ropa donados por la Iglesia Adventista sirvieron de escritorio para entregar dinero a los damnificados por la erupción del Nevado del Ruiz, que dejaban el lugar.



Un campamento de OFASA (Obra Filantrópica y Asistencia Social Adventista) en Colombia, donde durante días se sirvió comida gratuitamente a sobrevivientes de la tragedia de Armero y a los trabajadores voluntarios.





La Iglesia Adventista extiende su mano de ayuda doquiera haya necesidad. Arriba, izquierda: Un representante de ADRA/OFASA conversa con víctimas del terremoto ocurrido en Chile el año pasado. Las otras tres fotografías presentan diferentes actividades de servicio a la comunidad efectuadas por los adventistas en Colombia. Realizan una obra semejante en 185 países del mundo.



¿QUE SIGNIFICAN LOS TERREMOTOS Y OTRAS CALAMIDADES NATURALES?

Durante 1985 se produjo una serie impresionante de calamidades de terrible magnitud en el ámbito de la naturaleza, entre los que sobresalieron el terremoto en México y la trágica erupción volcánica en Colombia.

Todos estos desastres han sembrado mucho dolor, angustia y muerte. ¿Por qué han ocurrido? ¿No podría Dios haber evitado estos caprichos tan luctuosos de la naturaleza? ¿Cuál es el significado de estas catástrofes, si es que lo tienen?

En primer lugar, la Biblia nos dice con toda claridad que Dios no es el causante de las erupciones volcánicas, los terremotos y demás calamidades. Cuando él terminó de crear esta tierra, "vio todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera" (Génesis 1:31). Pero sobrevino la tragedia del pecado, y con ella el sufrimiento físico y moral en la familia humana, y el desequilibrio en el mundo de la naturaleza, que da origen creciente a estos desastres.

Satanás introdujo el pecado en el universo y en este mundo. El es, pues, la causa última de cataclismos como los que nos

azotaron durante 1985, que responden secundariamente a factores geológicos y climatológicos que no existían cuando la tierra salió de las manos del Creador. Y Dios permite que todavía continúe la lucha entre el bien y el mal, porque respeta el libre albedrío de sus criaturas y porque quiere que los seres humanos se preparen para ser ciudadanos del reino de perfecta felicidad que Cristo establecerá muy pronto.

Por otro lado, estas conmociones de la naturaleza encierran un mensaje de esperanza. Antes de ascender al cielo, Cristo prometió: "Vendré otra vez" (S. Juan 14:1-3), y expuso una serie de acontecimientos o "señales" que sucederían antes de su regreso, entre ellos los terremotos y desastres semejantes (véase S. Mateo 24:3-4, 7, 29-30).

Todo lo que está ocurriendo muestra que Cristo viene pronto. Este mundo envejecido está agonizando. Es hora de cobrar aliento. Es hora de alistarse para el encuentro con Cristo Jesús, el Salvador del mundo y el Rey del universo, quien muy pronto regresará a esta tierra.

Ayudando a las víctimas del TERREMOTO EN MEXICO

EL RELOJ marcaba las 7 de la mañana con 19 minutos el jueves 19 de septiembre pasado, cuando la ciudad de México y los estados de Jalisco, Michoacán y Tlaxcala fueron abatidos por un terremoto que, según los especialistas de Japón, Alemania, Estados Unidos y México, ha sido único a nivel mundial. Las ondas oscilatorias y trepidatorias alcanzaron un radio de 1.500 kilómetros y su violencia registró 8,5 grados en la escala de Richter.

En contados instantes, más de 30 mil personas, sólo en la ciudad de México, lo habían perdido todo; 10.000 heridos clamaban por auxilio; había que rescatar a cientos de atrapados bajo los escombros, y sacar de entre las ruinas de hospitales, hoteles, escuelas, edificios de apartamentos y casas de familia, a miles de muertos.

Trescientos jóvenes adventistas formaron una brigada de rescate, y dirigidos por su líder, Antonio Estrada, trabajaron día y noche rescatando en las calles de San Luis Potosí y Córdoba, de la Colonia Roma, a 15 personas aún con vida y a 25 cadáveres. Este mismo grupo coordinó el auxilio que proveyó el Servicio de Ayuda a la Comunidad de los Adventistas del Séptimo Día, distribuyendo 1.000 despensas a mil familias cada semana, durante seis semanas, haciendo llegar también a los damnificados 3.000 frazadas que ADRA envió a este país en desgracia. También socorrieron a numerosas familias que habían perdido a sus seres amados, y que necesitaron apoyo económico para los gastos funerarios. En pocos días se habían invertido más de 200.000 dólares en estos diferentes programas de ayuda, sin contar los esfuerzos humanos que se prodigaron de modo infatigable.

Desde Ciudad Guzmán, Jalisco, al oeste del país, llegó un urgente llamado de auxilio: el 85 por ciento de las casas afectadas por el terremoto, quedaron inservibles. Gracias a Dios, el Servicio de Ayuda a la Comunidad de nuestra iglesia y ADRA pudieron ayudar a 50 familias a tener un nuevo techo; la inversión fue de 200.000 dólares.

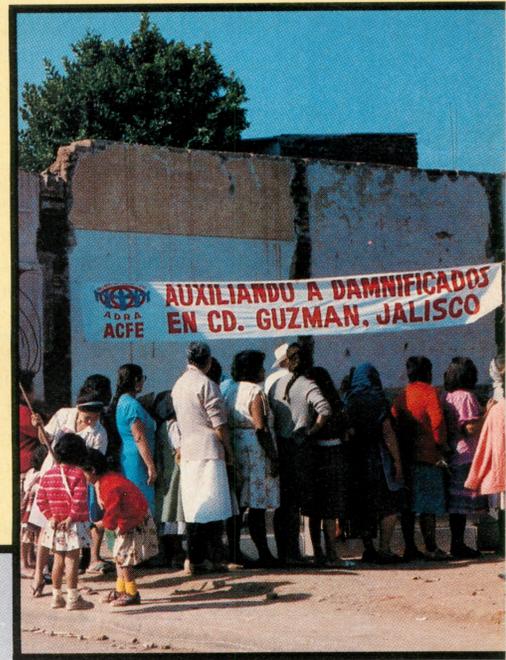
El mundo volcó su amor sobre México, y nosotros, amigo lector, nos unimos poniendo nuestro granito de arena. Muchas gracias, países hermanos.

JORGE DZUL

*Director del Servicio de Ayuda a la Comunidad
de la Iglesia Adventista en México*

*Uno de los puestos
de auxilio de la
Iglesia Adventista en
Ciudad Guzmán,
Jalisco, donde el
terremoto del año
pasado causó
tremendos estragos.*

*En la capital (abajo),
jóvenes voluntarios
buscan afeanosamente
sobrevivientes del
sismo, aun a riesgo
de la propia vida.*



EDUCACION E IDEALES PARA LA JUVENTUD

L. HERBERT FLETCHER

LA IGLESIA ADVENTISTA DEL SEPTIMO DIA desde su mismo comienzo decidió organizar y preparar a la juventud para el servicio al prójimo. Todo comenzó hace más de cien años con el establecimiento de una pequeña escuela primaria fundada sobre los principios de la Biblia. Actualmente esta organización tiene un sistema de escuelas, colegios y universidades diseminados por todo el mundo.

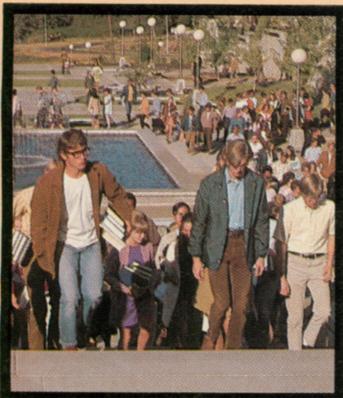
Este sistema educativo adventista es una realidad por las instrucciones divinas seguidas, por la abnegación de los miembros de la iglesia, por los donativos que hemos recibido mediante la Recolección, y por las intensas y fieles actividades de los estudiantes, los maestros y los padres. Todo se ha hecho por amor a la juventud y para que las nuevas generaciones se preparen a fin de servir a la humanidad.

Actualmente hay en todo el mundo 5.340 instituciones educativas adventistas, desde jardines de infantes y escuelas primarias hasta universidades.

Sugún estadísticas recientes, en el sector que comprende México, Centroamérica, Colombia, Venezuela, las Guayanas y las islas del Caribe hay 507 escuelas elementales, 137 colegios de educación media, y otros siete que están vinculados con instituciones de educación superior. En esta región hay 3.700 maestros y profesores y una matrícula total de 86.500 estudiantes.

La filosofía educativa de la Iglesia Adventista se basa en el desarrollo mental, espiritual y físico del estudiante, en forma equilibrada, y, además, en el propósito de educar a jóvenes y señoritas ayudándolos a alcanzar un desarrollo integral que los capacite para cumplir sus deberes en el plano más elevado del nivel humano.

El futuro de nuestras naciones depende en gran medida de una juventud de sólida preparación académica y moral.



Los jóvenes de hoy necesitan más que nunca una educación equilibrada tanto en lo mental y físico como en lo espiritual.

En estas casas de saber se han educado miles de jóvenes, y la mayor parte de ellos han prestado un servicio extraordinario tanto a Dios como a la humanidad.

Estoy pensando ahora en un joven lleno del anhelo de servir, y de mejorar no sólo su futuro sino también el de su hermano y el de su madre. Aunque no tenía dinero para costear sus estudios, sentía la profunda convicción de ser un maestro cristiano. Un día le comunicó sus anhelos a un distribuidor de libros cristianos, el cual le habló de un colegio adventista en donde podría trabajar y recibir la ayuda suficiente para estudiar. El colegio estaba a unos 250 kilómetros (150 millas) de distancia.

El joven, lleno de esperanza, empacó sus pocas pertenencias, las colocó sobre sus hombros, se despidió de sus amigos y familiares, y se fue al colegio... a pie. Llegó a destino pocos días después, al atardecer, cansado, pero lleno de ánimo; fue recibido por un grupo de amigables estudiantes, quienes lo llevaron al encargado del internado de varones. Fue acogido generosamente, y participó con sus condiscípulos de una comida tibia y reconfortante.

Al día siguiente se le asignó trabajo en la panadería. Era un joven diligente y colaborador. Un tiempo después se matriculó y fue un estudiante excelente. Pocos años más tarde se graduó con honores como un maestro cristiano.

No hay duda de que las escuelas adventistas son diferentes. Son escuelas con una gran misión; pero... continúan necesitando de su ayuda.

El autor es director del Depto. de Educación de la Iglesia Adventista en México, Colombia, Venezuela, Centroamérica y el Caribe.



JOE MANISCALCO

TENGA UNA FAMILIA FELIZ

Cómo Crear un Pequeño Cielo en Esta Tierra al Abrigo del Amor

NANCY VAN PELT

EN CIERTA ocasión, un general hizo una corta pero profunda observación en cuanto a la guerra: "La única manera de ganar una guerra es prevenirla". ¿No se pueden aplicar estas palabras también a la familia? Cuando los miembros de la familia se declaran la guerra, nadie gana.

En algunas familias es difícil detectar en forma instantánea si hay algún problema que las aqueja, lo que no significa que no haya problemas en potencia espe-

rando la oportunidad de salir a la superficie. Una mujer me confió recientemente: "Todo el mundo cree que nosotros somos una familia ideal. Pero eso no es cierto. ¡Nadie sabe lo que en realidad sucede en nuestra casa!" Ella estaba sobreviviendo en un hogar desprovisto de las satisfacciones que la vida familiar debiera proveer: el compartir la amistad, la cercanía y el afecto. En la superficie todo el mundo veía lo que parecía ser una familia estable, pero sus cimientos estaban trepidando.

Como alguien que realmente se preocupa por su bienestar y el de su familia, lo invito a que considere más de cerca la experiencia de la vida familiar y la manera en que Dios la ha diseñado. El ha provisto todos los placeres puros conocidos por la humanidad. Como Creador de la familia y autor del gozo, él quiere que cada familia goce de una vida de feliz satisfacción.

RESPECTO PROPIO: UNA CUESTION FAMILIAR

Cada miembro de la fami-

lia necesita desarrollar un concepto personal saludable. Ya que el origen del respeto propio se puede trazar en los tiernos años de la niñez, el desarrollo de este atributo tan importante es una cuestión familiar. Es dentro de los linderos de la familia donde primero evaluamos nuestro valor, nuestro encanto, y nuestra capacidad. Por lo tanto, todo lo que cada miembro de la familia da y recibe debe constituir la primera prioridad.

No me tomó mucho tiempo después de comenzar la carrera de orientación fami-

TENGA UNA FAMILIA FELIZ

liar para darme cuenta que la falta de un sentido adecuado de autoestima es la culpable, en una gran mayoría, de muchos problemas familiares. El sentido de autoestima es el punto crítico que determina lo que sucede dentro de las personas y entre las personas.

La vida familiar es relativamente fácil para la persona cuyo concepto de sí misma, centrado en Cristo, es positivo. De esa persona fluye amor, compasión, responsabilidad y cooperación. Este tipo de persona tiene confianza en sus propias habilidades. Como aprecia su propio valor, se siente libre para apreciar el valor de otros y aceptar a cada miembro de la familia como es. Aquellos que tienen un concepto saludable y positivo de sí mismos, están li-

bres para tomar decisiones según se presenta la necesidad; pero a la vez se sienten tan seguros que pueden pedir ayuda prontamente si es necesario, confirmando de esta manera la autoestima de los otros miembros de la familia.

Otras personas, sin embargo, pasan la mayor parte de sus vidas mirándose en espejos negativos. Con frecuencia, cuando alguien me presenta algún problema familiar, le pido que evalúe su valía personal en una escala de uno a diez, en la que el diez representa una alta estima personal. Uno, dos o tres son los números que me dan con más frecuencia. Una mujer que provenía de un trasfondo familiar muy problemático, escondió su cara en sus manos y, sollozando, dijo: “¡Me odio, me

odio, me odio!” Yo sabía que podríamos avanzar muy poco con sus problemas mientras ella no descartara su espejo negativo.

Si las observaciones y comentarios positivos son buenos para la gente menuda, ¡también deben serlo para los jefes de la familia! A veces los padres están irritados y deprimidos. Las obligaciones de la vida familiar son tan grandes que el barómetro emocional destella una señal no muy bien recibida: “¡TENSION, TENSION, TENSION!” De alguna manera, necesitamos satisfacer las necesidades de los padres y convertir sus espejos negativos en espejos positivos. De otro modo, no tendrán la energía o la habilidad para llenar las necesidades de sus hijos.

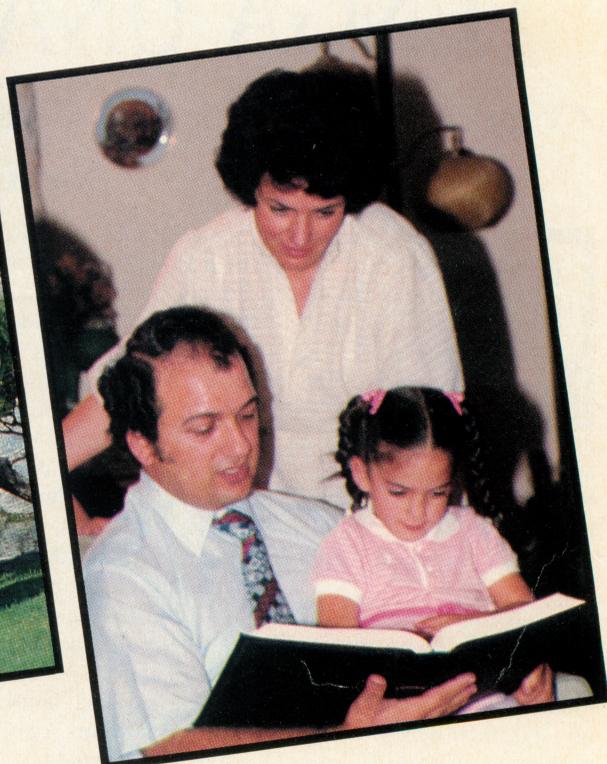
Los esposos y las espo-

sas, los padres y los hijos, necesitan encontrar diferentes maneras de apoyarse los unos a los otros. Cualquiera otra persona que forme parte de la familia también debe ser parte de este programa. A veces hay personas que se sienten extrañas cuando comienzan a afirmarse mutuamente, pero repentinamente dejan de hacerlo. Mas si toman un tiempo para reevaluar cómo se sentían antes de comenzar el programa de afirmación y apoyo, posiblemente notarán que ahora tienen más energía emocional, y que hay menos peleas que cuando no estaban utilizando este método de apoyo mutuo.

¿Cómo se puede comenzar? Puede ser de una manera similar a la siguiente: Durante el desayuno, la ma-



E. PAPAIZIAN



E. PAPAIZIAN

dre le dice al hijo en presencia del padre: "Mario, hiciste un trabajo excelente al arreglar tu cuarto y hacer tu cama. Estoy orgullosa de la manera en que estás aceptando responsabilidades". Un abrazo es el lazo que adorna la frase.

En otro momento, el esposo puede decir a la esposa: "Me gusta estar contigo. No hay nadie en el mundo con quien prefiera estar más que contigo". Y sella esos sentimientos con un beso prolongado. ¿Quién puede predecir, al mirar hacia el futuro, cuánta admiración y respeto tendrá ella por él como resultado directo de esas tiernas semillas sembradas en su corazón por su fiel, romántico y amoroso esposo, que expresa dulcemente su cariño?

La esposa podría decirle

al esposo: "Querido, hiciste un excelente trabajo en la reparación del carro. Estoy segura de que nos ahorraste un buen poco de dinero. Me siento orgullosa de haberme casado contigo". Esto, junto con un abrazo, hará que su corazón se hinche de satisfacción.

Tales confirmaciones del valer de otro miembro de la familia se deben dar varias veces al día, privadamente y en público. Los comentarios positivos en público enseñan sutilmente (sin tener que predicar) cómo puede cada miembro de la familia reforzar el espejo positivo del otro. Los niños comenzarán a copiar los comportamientos que ven modelar a papá y a mamá. Las afirmaciones públicas pueden ser seguidas por una multitud de afirmaciones privadas y

personales. Susurrar un cálido mensaje amoroso, sentarse cerca el uno del otro, tomarse de la mano, un guiño, llamadas telefónicas, notas amorosas, un masaje en la espalda, son todas cosas que dicen: "Me gustas. Eres especial para mí. Creo que eres una persona fantástica".

LA COMUNICACION: UNA CALLE DE DOS VIAS

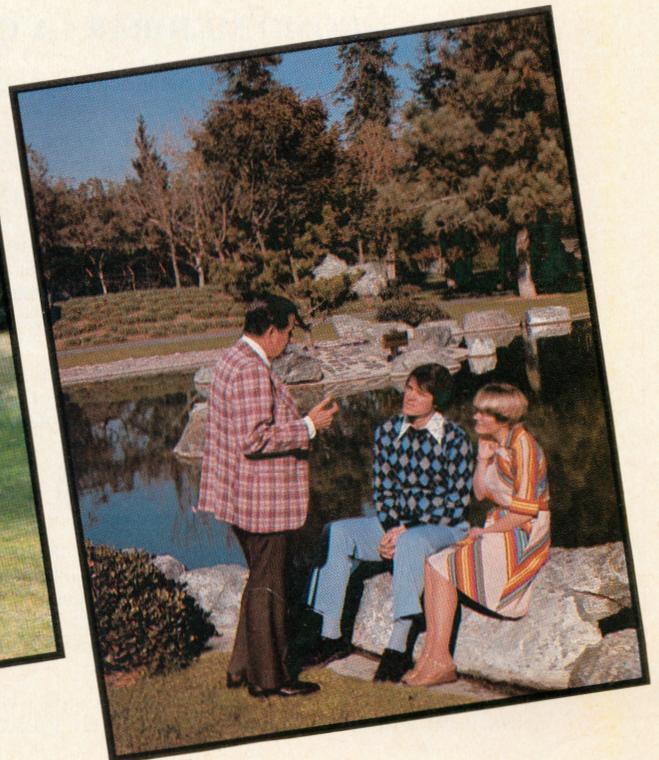
La comunicación entre los miembros de la familia es el segundo factor en importancia para tener una familia feliz. En el libro *Peoplemaking* (Formando personas), la terapeuta familiar Dra. Virginia Satir, dice que en su práctica profesional ha hallado que casi cualquier individuo que tiene problemas serios al hacer

frente a la vida —problemas en la escuela, de alcoholismo, de adulterio o cualquier otro problema— se comunica con los otros utilizando patrones destructivos. La mayoría de estos patrones destructivos nacen de un concepto personal pobre. Como puede verse, es evidente la relación que hay entre el respeto propio y la comunicación.

Otros problemas que afectan la vida familiar son el resultado natural de patrones inefectivos de comunicación. Las discusiones, los argumentos, las peleas, los malentendidos, las expectativas frustradas y toda una gama de dificultades tienen su origen en una comunicación deficiente. Muchas familias están enredadas en tal telaraña de malos hábitos de comunicación,



D. TANK



E. PAPAIZIAN

TENGA UNA FAMILIA FELIZ

presentes por muchos años, que pareciera imposible desenredarlas. Y se dan por vencidas. Pero la verdad es que, del mismo modo en que se han aprendido estos métodos de comunicación tan pobres, también se pueden desaprender y cambiar.

La mayoría de los miembros de una familia no quieren deliberadamente herir, incomodar, enojar o frustrar a los demás. Con frecuencia, surgen esos problemas porque no se aclaró algo. A menudo, lo que no se ha aclarado son los sentimientos. Y para complicar más las cosas, la mayoría de las personas está tan fuera de tono con sus sentimientos que no puede identificarlos, ¡mucho menos clarificarlos!

Hay un método de comunicarse con otros de manera

directa que usted puede aprender a utilizar en la vida diaria. Lo pondrá en contacto con usted mismo, con su familia y con sus sentimientos. Le ayudará a desarrollar honestidad e intimidad aun cuando esté luchando con grandes problemas. Sus palabras estarán a tono con sus sentimientos y con el tono de voz.

Todo esto se puede lograr enviando mensajes en primera persona. Estos mensajes identifican sus sentimientos y los transmiten en forma abierta, honesta y amable. Es especialmente efectivo utilizarlos cuando la conducta de otra persona le es irritante.

Un mensaje efectivo de este tipo sería algo parecido a lo siguiente: "No me puedo concentrar en pagar estas cuentas cuando hay tanto

ruido aquí. Me está siendo muy difícil concentrarme y estoy sintiendo dolor de cabeza". Lo más probable es que los niños lo miren asombrados. "Lo sentimos", responderán a una. "Nos habíamos olvidado de que estabas trabajando. Bajaremos el volumen del televisor y procuraremos estar más calmados".

Haga conocer sus sentimientos sin rebajar al otro y *sin decirle lo que debe hacer*. Todos tendemos a ponernos a la defensiva cuando se nos da una orden. Restrinja su instinto natural de añadir una solución o una orden al final del mensaje. En un lugar enmárquelo de la siguiente manera: "Yo me siento _____ cuando tú _____ porque _____".

Esta técnica simple puede hacer más para aclarar mal-

entendidos, sentimientos heridos, y mensajes confusos, que cualquier otro método. Y trae buenos resultados. Muchas personas se sorprenden al darse cuenta de cuáles son los sentimientos del otro. *Con frecuencia*, reaccionan así: "¿Por qué no me lo dijiste antes?" Tendemos a subestimar la disposición de los demás a ser más considerados una vez que se dan cuenta que están haciendo algo que nos causa irritación.

Aun los niños aprenderán este método directo de comunicar sus sentimientos. En vez de reprimir, condenar, y encerrarse en sí mismos, aprenderán a expresar sus sentimientos de manera abierta y honesta, pero amable. De este modo iremos construyendo juntos una familia feliz.

COMO MEJORAR LA COMUNICACION EN LA FAMILIA

¿Cómo puede usted mejorar su comunicación desde ahora en adelante?

1. Escoja el momento apropiado. A veces, el tema puede ser muy bien escogido, pero el momento puede ser inoportuno. Seleccione un momento cuando la otra persona pueda responder tranquila y positivamente.

2. Desarrolle un tono de voz placentero. No siempre cuenta tanto lo que usted dice sino cómo lo dice. Si usted quiere que los miembros de su familia puedan disfrutar del sonido de su voz, asegúrese de tomar las provisiones necesarias para que le escuchen con facilidad.

3. Sea claro y específico. Muchos malentendidos surgen por causa de una comunicación confusa. Leí una vez acerca de un hombre que, despertado de un sueño profundo al sonar el teléfono, contestó de la siguiente manera: "¡Número! ¡Marcaste el idiota equivocado!" Un mensaje confuso va a añadir sólo más confusión. Procure pensar antes de hablar, y diga con claridad lo que quiere decir.

4. Sea positivo. En muchos hogares el 80 por ciento de la comunicación es negativa. Tales familias acostumbran tanto a encontrar faltas, condenar, juzgar, rotular y hacer uso de otros elementos negativos, que eso llega a ser lo normal para ellas. Acostúmbrase a ser menos negativo y, en cambio, más positivo.

5. Sea cortés y respete las opiniones de otros. Usted puede hacer esto aun cuando no esté de acuerdo. Preocúpe-

se por el bienestar de la otra persona tanto como se preocupe por el suyo.

6. Sea sensible a las necesidades y sentimientos de cada miembro de la familia. Desarrolle paciencia y sensibilidad al responder a lo que dicen los otros miembros de la familia. Si una persona sufre, simpatice con su dolor y sufra con ella. Si está alegre, regocíjese con ella.

7. Desarrolle el arte de conversar. Sí, es un arte, y las oportunidades de desarrollarlo deben ser estimuladas. La discusión de asuntos interesantes debe ser alentada en cada reunión familiar —comidas, culto, días festivos, salidas de compras, viajes juntos, etc.— aun cuando la familia trabaje y juegue junta habitualmente.

8. Esté dispuesto a escuchar. Cuando escuche, mantenga un contacto visual. Apague el televisor, ponga a un lado el periódico, olvídense de limpiar la casa. Enfoque su atención completa en la otra persona. Actúe como si no hubiera ninguna cosa en el mundo que tuviera importancia, excepto escuchar a la otra persona. Muestre interés por lo que está escuchando levantando las cejas, asintiendo, sonriendo o aun riéndose, cuando sea apropiado.

Haga preguntas bien formuladas, pero no se adelante en la conversación. Utilice menos del 50 por ciento del tiempo en hablar. Y cuando crea que ya terminó de escuchar, ¡escuche 30 segundos más!

Practique sistemáticamente estas sencillas reglas y se maravillará ante los resultados.



Aceptando con Fe EL REGALO DE AMOR DE DIOS

SALIM JAPAS

EN UNA de sus historias, Joinville cuenta de un monje que vio a una mujer sarracena caminando por una de las calles de la ciudad de Damasco, llevando un bracero con fuego en una mano y un cántaro de agua en la otra. El monje se acercó a ella y le preguntó:

“¿Qué piensas hacer con el fuego y con el agua?” La mujer contestó: “Quiero prender fuego al Paraíso y apagar las llamas del infierno para que los seres humanos hagan el bien no por la recompensa o por el castigo, sino por **amor a Dios**”.

Es posible que la teología de esta mujer no sea or-

todoxa, pero no se puede ignorar que los motivos juegan un papel importante en las relaciones que mantenemos con nuestros semejantes y con Dios. Como lo afirma C. E. Bradford, nuestro mayor problema podría definirse como de “química social”. ¿Cómo hacer para que la mez-

cla sea menos explosiva?

Desgraciadamente, en este intercambio social muchos están dominados por motivos mezquinos, egoístas. Sus ídolos son el oro y la plata, y en última instancia el yo, por lo que puede afirmarse que la idolatría contemporánea tiene una gran similitud con

la idolatría del pasado. En consecuencia, casi en todas partes vemos un endurecimiento en las relaciones, una alienación de las personas, una polarización de razas, grupos sociales y creencias religiosas, todo lo cual nos ha llevado a un "muro de hostilidad e incompreensión".

Gracias a Dios por el mensaje del Evangelio, porque "tanto amó Dios al mundo que dio..." (S. Juan 3:16, Biblia de Jerusalén) a fin de que los creyentes se salven del pecado y de esta generación egocéntrica y perversa. Aclaremos, sin embargo, que el mensaje cristiano no representa un escapismo; por el contrario ofrece la forma más inteligente y constructiva de enfrentar los problemas. Al mismo tiempo, la gracia divina es un poder dinámico que transforma la personalidad y hace que el individuo sea altruista y se relacione de modo feliz con sus semejantes y con Dios.

La realidad del amor de Dios es accesible para todos, si es que la persona abre sus ojos para ver. Ampliemos esta idea mediante una ilustración.

Créase o no, nunca vemos las estrellas. "Vemos" la luna y los planetas, pero no las estrellas. Sin el uso del telescopio, el alcance visual de una persona podría llegar hasta unos ochenta kilómetros; pero lo que uno cree que es la estrella no es sino la luz de la estrella, la cual ha viajado quizás cien, mil o millones de años antes de llegar al observador. Ahora bien, aunque no veamos la estrella sabemos que está

allí, porque la luz nos ha llegado.

En un sentido semejante podemos afirmar que la "luz de Dios" que "ilumina a todo hombre que viene a este mundo" (S. Juan 1:9, Biblia de Jerusalén), ha llegado hasta nosotros. La fe me permite hacer mío lo que Juan afirmó: "Hemos contemplado su gloria, gloria que recibe del Padre como Hijo único, lleno de gracia y de verdad" (cap. 1:14, Biblia de Jerusalén).

Es cierto, nosotros vivimos ahora en la frontera del tiempo, a dos mil años de distancia del evento por excelencia en la historia —la encarnación del Verbo eterno—, pero las bendiciones que nos vienen con su encarnación, vida, pasión, muerte, resurrección, ascensión, intercesión y regreso en gloria, son los grandes regalos de Dios para nosotros y para nuestros semejantes.

La curación del endemoniado gadareno (S. Marcos 5:1-20) ilustra vívidamente lo que Jesús puede hacer por nosotros en estos tiempos de incertidumbre y abatimiento. El gadareno tenía una personalidad fraccionada; su mente era un campo de batalla donde combatían mil impulsos y urgencias diferentes. Una personalidad dividida no puede ser feliz ni hacer felices a otros, ya que constantemente reacciona en forma hostil contra sus semejantes, algo tan en pugna con la enseñanza bíblica (Romanos 12:18-21). ¿Qué hizo Jesús por el endemoniado? Primero hizo de él una persona

unificada; segundo, le dio paz; y tercero, lo capacitó para vivir junto a sus semejantes.

La presencia de Cristo en el alma rompe el círculo vicioso de la soledad.

Una persona puede sentirse sola en cualquier parte: las planicies árticas, los desiertos, el océano, el bosque misterioso, las selvas de cemento de las grandes urbes, o cualquier otro sitio. Todo puede llegar a ser un escenario propicio para la angustia de la soledad. Sin embargo, y debemos decirlo con énfasis, ninguna soledad es más desgarradora y patética que la soledad del hombre sin Dios.

Por otro lado, cuán precioso es el conocimiento de nuestro Señor: cambia la vida y la llena de felicidad. Como lo dijo una talentosa escritora: "El conocimiento de Dios, así como nos ha sido revelado en Cristo, es el que los creyentes deben tener. Es el conocimiento que transforma el carácter. Cuando es recibido, transforma el alma a la semejanza divina e imparte a todo el ser un poder espiritual que es divino".

¿Estamos dispuestos a apropiarnos de ese conocimiento tan excelente? Para ello debemos ejercer fe en

Jesús y estudiar su hermosa personalidad tal como se la describe en las Sagradas Escrituras. Sobre todo, hemos de experimentar en nuestra propia vida la eficacia de su amor perdonador y de su misericordiosa solicitud en nuestro favor.

El recuerdo de cómo Dios nos ha bendecido a lo largo de la existencia debiera renovar nuestra fe y alegrar la vida. No obstante, el recuerdo del pasado no debiera empujarnos a evadir el presente; ni tampoco soñar en cuanto al futuro significa renunciar a las responsabilidades y al deber del momento actual.

El corazón agradecido canta, pero los grandes cánticos de gratitud que han dado significado a la historia son producto de la experiencia. Nadie puede enseñarlos fuera de Dios y nadie puede escucharlos a no ser aquel que se ha identificado con el Autor de la vida, porque su resonancia sólo cobra eco en las profundidades del ser que sirve y sufre por amor.

El autor es doctor en Teología y evangelista de la Iglesia Adventista. Actualmente es Director de Evangelismo en América Central, México, Colombia, Venezuela y el Caribe.

TESOROS

de Vida

Curso gratuito por correspondencia

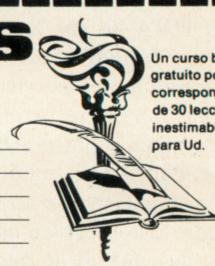
Nombre _____

Calle y N.º _____

Ciudad _____

Prov. o Estado _____

Código postal (zip code) _____ País _____



Un curso bíblico gratuito por correspondencia, de 30 lecciones, de inestimable valor para Ud.

Envíe este cupón a: EL CENTINELA, P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707, EE. UU. de N. A.

¿Qué Creen los Adventistas?

LA ESENCIA de todas las creencias de los adventistas es Jesucristo. El es la base de su fe y de su religión. Todo lo que creen, hacen y esperan, tiene como centro a Jesús y su gloriosa obra de salvación.

La Iglesia Adventista basa sus enseñanzas en la Biblia, la revelación de Jesucristo. Descubramos sus principales creencias en el diálogo que sigue:

El nombre "adventista" se relaciona con la esperanza del "advenimiento" de Cristo. ¿Cómo y cuándo regresará Cristo a la tierra?

Jesucristo regresará a esta tierra con poder y gran gloria. Su venida será literal, personal y visible para todos (S. Juan 14:1-3; Hechos 1:11; S. Mateo 24:30; Apocalipsis 1:7). El declaró que nadie sabe el día o la hora de su regreso, pero dejó a sus discípulos una serie de señales que se están cumpliendo rápidamente ante nuestros ojos y permiten reconocer la cercanía del clímax de la historia (véase S. Mateo 24; 2 Timoteo 3:1-5 y otros textos semejantes).

¿Creen los adventistas que las buenas obras pueden ganar la salvación?

Uno no puede ser salvo por sus propias obras, sino únicamente mediante la gracia redentora de Cristo, quien llevó sobre sí los pecados del mundo para que el hombre pudiera ser salvo. Mediante su poder renovador Jesucristo transforma totalmente la vida y el ca-



rácter de aquellos que lo aceptan (S. Juan 3:16; Efesios 2:8-10; Romanos 3:21-26).

¿Qué piensan en cuanto a Dios?

Creen en la Divinidad, o Trinidad, que consiste en: el Padre eterno; el Señor Jesucristo, el Creador y Redentor de los hombres; y el Espíritu Santo (S. Mateo 28:19; 1 S. Pedro 1:2).

¿De qué modo ha de practicarse el bautismo?

Luego que el creyente ha aceptado a Cristo como su Señor y Salvador y se arrepiente y confiesa sus pecados, debe ser bautizado por inmersión, conforme al ejemplo de nuestro Salvador (S. Mateo 3:13-16; S. Marcos 16:16; Hechos 2:38; Romanos 6:1-6).

¿Cómo reaccionan los adventistas frente al reavivamiento actual del ocultismo y el espiritismo?

Reconocen que es el cumplimiento de las profecías bíblicas, que identifican nuestros tiempos como los últimos días (véase S. Ma-

teo 24:24; Apocalipsis 16:14). Tratan de evitar todo contacto con los pretendidos espíritus de los muertos, pues saben que Dios no lo aprueba (Levítico 19:31; Deuteronomio 18:10-12).

Los adventistas creen que la vida eterna es inherente únicamente a Dios Padre, a Cristo y al Espíritu Santo. Será dada a los redimidos—no a los muertos— en la resurrección de los justos que tendrá lugar a la segunda venida de Cristo (S. Juan 5:28-29; 1 Tesalonicenses 4:16-17). Según la Biblia, los muertos duermen en paz, totalmente inconscientes, en sus tumbas (Eclesiastés 9:5-6; Salmos 115:17; 146:4).

¿Cuál es el fundamento de los conceptos morales de los adventistas? ¿Hay un código moral universal de duración eterna?

Los Diez Mandamientos escritos en tablas de piedra en el monte Sinaí por el dedo de Dios, son el fundamento de la relación del hombre con sus semejantes y con su Dios, y se basan en el gran principio del amor

(S. Mateo 22:37-40). La Biblia enseña que los mandamientos de Dios continuarán rigiendo perpetuamente (Salmo 119:152). Cristo dijo: "No penséis que he venido para abrogar la ley o los profetas; no he venido para abrogar, sino para cumplir. Porque de cierto os digo que hasta que pasen el cielo y la tierra, ni una jota ni una tilde pasará de la ley, hasta que todo se haya cumplido" (S. Mateo 5:17-18).

¿Por qué los adventistas guardan el sábado como día de reposo?

Porque así Cristo lo estableció por precepto y ejemplo, y como cristianos es nuestro privilegio obedecer e imitarle. El cuarto mandamiento del Decálogo requiere la observancia del séptimo día como día de reposo y adoración, el cual es un recordativo de la creación del mundo y una señal de santificación y de lealtad a Dios (Génesis 2:1-3; Exodo 20:8-11; Ezequiel 20:12; S. Lucas 4:16; 23:56).

¿Por qué ponen tanto énfasis en los hábitos de vida y en la salud?

Porque ello glorifica el nombre de Dios y contribuye a que la persona sea más feliz y viva más tiempo. El seguidor de Cristo debiera considerar su cuerpo como el templo del Espíritu Santo y por lo tanto abstenerse de las bebidas intoxicantes, del tabaco, el café y los alimentos malsanos, y de todo hábito y práctica que perjudica el cuerpo y la mente (1 Corintios 3:16-17; 9:25; 10:31; Proverbios 23:29-32; Deuteronomio 14:3-20).

INFORME 1986

Datos estadísticos sobre la obra social que la IGLESIA ADVENTISTA realiza alrededor del mundo

<input checked="" type="checkbox"/>	OBRA MEDICA	
	Hospitales	160
	Clínicas, dispensarios, lanchas y aviones médicos	278
	Escuelas de enfermería	47
	Pacientes tratados durante el último año	5.910.709

<input checked="" type="checkbox"/>	SERVICIOS A LA COMUNIDAD	
	Centros de servicios para la comunidad	1.899
	Personas ayudadas	13.820.426
	Artículos de vestir regalados	21.759.230
	Dinero y valor del alimento distribuido	\$6.465.344

<input checked="" type="checkbox"/>	OBRA EDUCATIVA	
	Universidades, colegios y academias	983
	Escuelas primarias	4.204
	Total de alumnos inscritos	660.466

<input checked="" type="checkbox"/>	OTROS	
	Países en los cuales trabaja la Iglesia Adventista (Países en el mundo, según datos de las Naciones Unidas: 213)	185
	Idiomas y dialectos en los cuales se proclama actualmente el Evangelio	617
	Casas publicadoras	51

CENTRO DE INFORMACION ADVENTISTA AL SERVICIO DEL LECTOR

GRATIS y sin ningún compromiso, quisiera saber más acerca de:

1. A. Los adventistas del séptimo día y sus creencias.
- B. Por qué los adventistas adoran a Dios los sábados.
- C. El pronto regreso de Cristo.
- D. La justificación por la fe y el perdón de los pecados.
- E. Las profecías bíblicas
- F. Creación versus evolución.

También quisiera:

2. La dirección de una iglesia adventista en la zona donde vivo.
3. Una visita personal de un cristiano adventista.
4. Que alguien venga a estudiar la Biblia conmigo en mi casa.
5. Estudiar la Biblia por mi cuenta. Desearía inscribirme en un curso bíblico por correspondencia.
6. Que oraran por mí.
7. Otro asunto (especificar) _____

ENVIE ESTE CUPON

En Estados Unidos y Canadá, a: Centro de Información Adventista (AIM) Berrien Springs, MI 49104 U.S.A.

En otros países, a la dirección más cercana a su domicilio, según la lista de la página 15.

Fecha: _____
 Nombre: _____
 Dirección: _____
 Ciudad: _____ Estado/Zip: _____
 País: _____ Teléfono (optativo) _____

El CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 90 — N.º 8

Revista mensual ilustrada, con artículos religiosos y generales, publicada por la Iglesia Adventista del Séptimo Día en español y francés.

Gerente General
Eugene M. Stiles

Presidente del Consejo Editorial
Dr. Humberto M. Rasi

Director
Dr. TULIO N. PEVERINI

Redactor

Lic. Juan J. Suárez

Redactor ayudante

Lic. Miguel A. Valdivia

Diagramador

Enrique Fuentealba

Director de Ventas Internacional

Lic. José L. Campos

Interamérica: Juan de Armas

Responsable de Circulación

Belia Peterson

Secretaría Editorial

Adly Campos

Edición en francés

Daniella Ducret

Director asociado para Puerto Rico y la Rep. Dominicana

Dr. Francisco López Castillo

Colaboradores Especiales

Dr. Fernando Chají, José Espinosa,

Eloy Martínez, Sergio Motezuma,

Ricardo A. Rodríguez.

Corresponsales

Centroamérica y Panamá: Tevni Grajales

Colombia y Venezuela: Mirto Presentación

Estados Unidos: Eradio Alonso, Pedro Geli,

Max Martínez, Manuel Vázquez

México: Félix Cortés Antonio

Puerto Rico y Rep. Dominicana:

Dr. Wilson Roberts

Suscripción anual, dólares 5,95. Número suelto, \$1.00 (un dólar). Agregar un dólar para el franqueo de suscripciones enviadas desde la editorial a países fuera de los EE. UU. Para conseguir información en cuanto al precio en la moneda local, véase la lista de las agencias que sigue.

ANTILLAS HOLANDEAS: Box 300, Curazao.

COLOMBIA: Apartado 4979, Bogotá. Apartado

261, Barranquilla. Apartado 1269, Cali. **COSTA**

RICHA: Apartado 10113, San José. **R. DOMINI-**

CANA: Apartado 1500, S. Domingo. Apartado

751, Santiago. **EL SALVADOR:** Apartado 1880,

C. G. San Salvador. **ESPAÑA:** Editorial Safeliz,

S. L., Aravaca, 8, 28040 Madrid, España. **ESTA-**

DOS UNIDOS: P. O. Box 7000, Boise, Idaho

83707. **GUATEMALA:** Apartado 218, C. de Gua-

temala. **HONDURAS:** Apartado 121, Tegucigal-

pa. **MEXICO:** Apartado 18-813, México 18, D. F.

NICARAGUA: Apartado 92, Managua. **PANA-**

MA: Apartado 10131, Panamá 4. **PUERTO**

RICHO: Este P.O. Box 29176, 65th Infantry Sta-

tion, Río Piedras, Puerto Rico 00929. Oeste: P.O.

Box 1629, Mayagüez, Puerto Rico 00708. **VENE-**

ZUELA: Apartado 4908, Caracas. Apartado 255,

Barquisimeto.

Portada: Rescate de víctimas del terremoto de

México. © Wm. F. Gentile, Picture Group.

Copyright © 1986, by

Pacific Press Publishing Association

¡GRACIAS!



¿SABIA usted que más de trece millones de personas alrededor del mundo reciben ayuda cada año a través de las instituciones y centros de servicio a la comunidad, que dirige la Iglesia Adventista?

Apreciado lector, sin su apoyo a nuestra campaña anual de recolección de fondos, muchas de esas personas no habrían recibido asistencia médica, ni habrían sido auxiliadas luego de un desas-

tre, ni habrían asistido a escuelas cristianas, ni habrían oído de un Salvador que murió para que ellas pudiesen encontrar felicidad y vida eterna.

Le agradecemos por su ayuda en favor de nuestro programa humanitario. Y aquellos que se beneficiaron también le dicen: ¡Muchas gracias! Si usted desea información adicional sobre esta obra de bien, estamos a sus órdenes.

Para
beneficio
de usted y su familia
SUSCRIBASE HOY A

El CENTINELA

Deseo suscribirme por un año a El Centinela. Adjunto \$5,95* dólares. (Agregar un dólar para el franqueo de suscripciones a países fuera de los EE. UU.) Mi dirección es:

Nombre _____

Calle y N.º _____

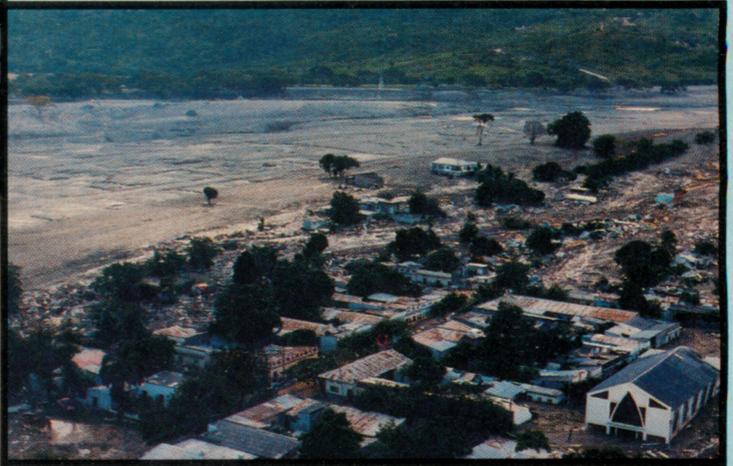
Ciudad _____

Prov. o Estado _____

Código postal (zip code) _____ País _____

*Precio válido sólo hasta Diciembre 31. 1986

Envíe este
cupón a EL CENTINELA,
P.O. Box 7000, Boise,
ID 83707, EE. UU. de N. A.



Inenarrables fueron la destrucción y el dolor causados por la terrible erupción del Nevado del Ruiz y las avalanchas que le siguieron, como lo atestiguan pálidamente las dos fotografías de la derecha, arriba. Miles de voluntarios se movilizaron para ayudar a los sobrevivientes de Armero, tras la tragedia del 13 de noviembre pasado. OFASA (Obra Filantrópica y Asistencia Social Adventista) de Colombia y Venezuela y representantes de ADRA (el brazo social de la iglesia a nivel mundial) trabajaron sin descanso para ayudar a las víctimas e incluso para servir a los socorristas, lo que puede apreciarse parcialmente en las demás fotos de esta página y en otras del interior.

