



# centinela

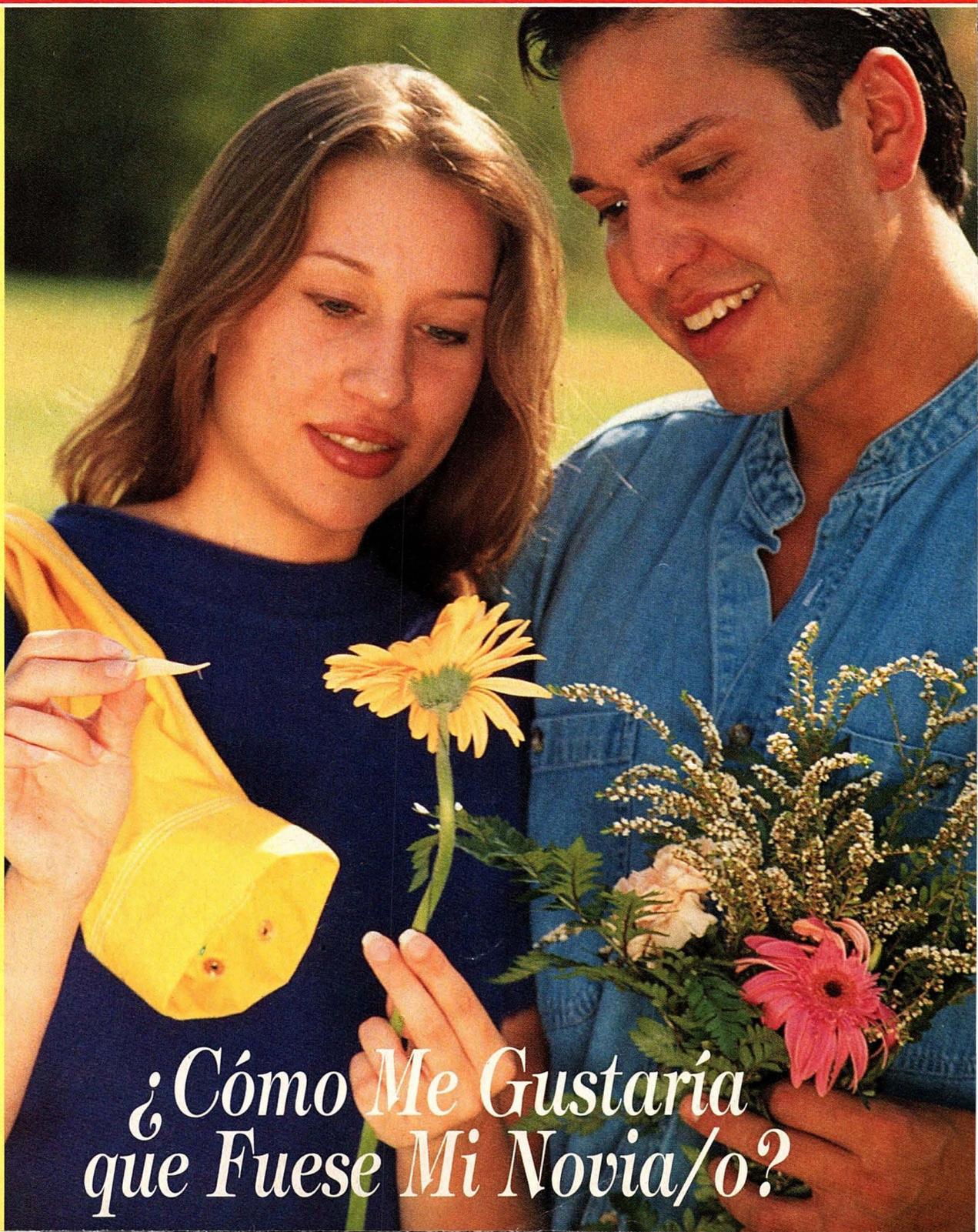
AL SERVICIO DE LA FAMILIA, LA SALUD Y LA FE

**PARA  
RESOLVER  
LAS PELEAS  
CONYUGALES,  
p. 3**

**EL HOMBRE  
QUE ERA  
DIOS, p. 8**



**DRAMA  
TRAS LA  
PUERTA  
CERRADA,  
p. 14**



*¿Cómo Me Gustaría  
que Fuese Mi Novia/o?*

# escriben los redactores

## ORA POR LOS REDACTORES DE EL CENTINELA

Quiero decirles que estoy orando por ustedes, para que Dios les conceda mucha sabiduría al preparar cada nuevo número de EL CENTINELA. De este modo queremos expresarles nuestro apoyo espiritual. Pido asimismo las oraciones de ustedes.—Puerto Rico.

¡Muchas gracias!—Los redactores.

## LEYO EL LIBRITO ¿EL SÁBADO O EL DOMINGO?

He tenido la oportunidad de leer el libro *¿El sábado o el domingo?* y quisiera saber cómo podría obtener más libros sobre ese tema para obsequiárselos a mis clientes. Quedo a la espera de su contestación.  
—Venezuela.

## ORACION ESPECIAL POR LOS HIJOS

Les pido que por favor oren por mí y especialmente por mis hijos que están solos en el interior, para que Dios los guíe por el buen camino. Muchas gracias por vuestro apoyo espiritual.—Panamá.

## QUIERE PUBLICACIONES SOBRE TEMAS ESPECIFICOS

Me fueron muy interesantes varios números de su revista. Desearía conseguir más publicaciones de ustedes sobre los siguientes temas: (a) La segunda venida de Cristo. (2) La salvación y el perdón. (3) Por qué los adventistas adoran en sábado. También quisiera recibir información sobre publicaciones de salud y para el hogar.—Nuevo México.

*Por razones de espacio y claridad, la redacción de la revista se reserva el derecho de condensar o adaptar las cartas. Se prefieren las cartas cortas y de interés general, y las que se refieren a artículos publicados en EL CENTINELA.*



# editorial

## CULTIVANDO EL AMOR

**R**ALPH Y SUSANA,\* una pareja encantadora y talentosa, con dos hijas, unos cuarenta años de edad y doce de casados, hace pocas semanas completaron su divorcio. Definitivo. Sin posibilidad de reconciliación. Nos dolió mucho porque estaban muy cercanos a nuestro círculo de afecto.

Ralph y Susana se sumaron así a la legión de matrimonios de este país que fracasan en su vida conyugal, más de la mitad de los que contraen enlace. Un porcentaje espantoso, que trae una tremenda secuela de dolor a los miembros de la pareja, a los hijos y a todos los familiares y amigos involucrados.

¿Cómo puede prevenirse esa terrible tragedia? ¿Qué principios han seguido los matrimonios que han tenido éxito en su vida conyugal?

Nancy Van Pelt, creadora de varios seminarios sobre temas de la familia y autora de numerosos libros al respecto, menciona varios de ellos, de los que destacaremos el primero:

*Aceptar al cónyuge.* Es fundamental aceptar al compañero o compañera tal como es, con sus virtudes y defectos, sin pretender cambiarlo de acuerdo con las preferencias y expectativas de uno. Sólo Dios puede cambiar a una persona, y uno no debe asumir sus prerrogativas. Si se pretende hacerlo, habrá abundancia de críticas, exigencias, quejas, acusaciones y rezongos.

Uno puede concentrarse en los puntos fuertes y en las virtudes del compañero, o puede fijarse en sus debilidades y faltas. La elección es de uno. ¡Qué bueno es aceptar al cónyuge tal como es, con defectos y todo! Será una de las mejores maneras de expresar el amor.

*Comunicarse con el cónyuge y expresarle afecto.* Una encuesta reciente reveló que la pareja promedio, después del primer año de casados, pasa apenas treinta y siete minutos por semana comunicándose.

Comunicación no es mera proximidad física. La verdadera comunicación es compartir los sentimientos, las esperanzas y los deseos de uno, y también escuchar con genuino interés al otro cónyuge. Es sentirse identificados el uno con el otro ante las pequeñas y grandes alegrías, tristezas e ilusiones de la vida cotidiana. Es mantener siempre abiertos los canales del dar y del recibir que relacionan a los esposos entre sí. Es transmitir un mensaje vital para la salud emocional de ambos miembros de la pareja: "Tú eres comprendido. Tú eres importante. Tú eres querido".

Recordemos que el amor no puede durar mucho si no se le da expresión, ya sea por palabras, acciones o actitudes.

*Perdonar al cónyuge.* Aun en el matrimonio más feliz surgen roces y se plantean problemas, que muchas veces conducen a serios enfrentamientos. Lo que realmente interesa es la actitud que asumiremos ante las ofensas reales o imaginarias que sufrimos, o ante las deficiencias de la otra persona.

Cuando se nos ofende, el mejor camino para recuperar la paz y la dicha conyugal es perdonar, y hacerlo de verdad, sin condiciones o recriminaciones posteriores. Siempre valdrá la pena seguir el consejo del apóstol: "Sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo" (Efesios 4:32).

No habrá nada que contribuirá tanto a la felicidad matrimonial como cultivar ambos esposos la fe en Dios, la fuente suprema del amor. Si así lo hacen, pertenecerán al grupo de parejas que no sólo permanecen casadas, sino que no pueden dejar de hacerlo. Y será así porque se sienten inmensa y crecientemente felices con su cónyuge. 🙏

\* No son sus verdaderos nombres.

TULIO N. PEVERINI



Justinen

# COMO RESOLVER LAS PELEAS CONYUGALES

RICARDO CABERO

LOS mitos almibarados que a menudo describen el matrimonio como la fuente de la "eterna felicidad", dan por sentado que las trifulcas y los desacuerdos no forman parte del matrimonio sano. Sin embargo, a través de los años que he pasado aconsejando a un sinnúmero de parejas, he aprendido paulatinamente un hecho difícil de aceptar. El almíbar pronto se derrite bajo la presión del calor de la realidad y los conflictos resultantes sólo determinan la velocidad con la que la relación se mueve hacia la grandeza o hacia la destrucción.

## ■ LA NECESIDAD DE CONFLICTOS CONYUGALES

Las discusiones y desacuerdos en el matrimonio son una parte

importante de cada relación y existirán mientras ésta perdure. Pero, ¿cómo pueden marido y mujer enfrentarse a sus desacuerdos, a las tensiones que surgen cuando las necesidades e impulsos de uno de los cónyuges no concuerdan con los del otro? ¿No deberían ser ellos iguales en todo?

Por ser el matrimonio la unión sagrada de dos seres poseedores de una serie de rasgos y particularidades individuales, el buen matrimonio implica la manifestación de autenticidad. Esa autenticidad envuelve la libre y total expresión del verdadero yo, con todas sus rarezas. De esta manera, cuando ambos cónyuges son totalmente auténticos, el ser iguales en todo es imposible. Es por esta razón que los conflictos son inevitables.

Lo más maravilloso que usted puede hacer en favor de su matrimonio es compartir con su cónyuge esa parte de su ser que lo hace diferente. Pero, recuerde que ¡en el momento que usted comience a compartir sus diferencias, comenzarán los conflictos! Sin embargo, colocados en su debida perspectiva, serán la clase de conflictos saludables que le darán oportunidad de llevar su matrimonio a la grandeza y el éxito.

## ■ PRINCIPIOS ESENCIALES PARA RESOLVER CONFLICTOS

Cualquier matrimonio puede hacer frente a los conflictos con mayor facilidad si utiliza los siguientes principios:

1. Evite usar el "tratamiento del silencio". Algunos matrimonios emplean el tratamiento del silencio

como medio para evitar o terminar la controversia. Utilizan el silencio como arma para controlar, frustrar o manipular a su cónyuge. Pero el silencio a la larga no da resultado. Cuando el matrimonio no se comunica porque uno de los cónyuges es taciturno, ambos experimentan frustración y una creciente sensación de futilidad. Cuanto más trata de hablar el cónyuge comunicativo, más se encierra el otro, el taciturno, en la concha de su hostilidad. El primero entonces se siente decepcionado y herido en su amor propio. Y puede que llegue a los gritos o la violencia en su intento de sacar al cónyuge silencioso de su refugio. Pero esto también es inútil, por cuanto únicamente sirve para que el otro se torne más taciturno aun.

**2. No guarde "cupones emociona-**

el lugar y momento oportunos. Quizá tenga que desconectar el teléfono, o no contestar si llaman a la puerta. Evite ser interrumpido. Si tiene hijos, pídeles que no interrumpen y si lo hacen, díales que se trata de una conversación importante y que hablará con ellos cuando haya terminado.

**4. ¡Ataque el problema, no al cónyuge!** Le recomendamos que use estas sencillas reglas, cada vez que se sienta tentado a atacar a su cónyuge:

- a. Mantenga la discusión en el terreno impersonal.
- b. Evite atacar al cónyuge con reconvenciones duras o sarcásticas.
- c. Cualquier acusación que haga, respáldela con hechos.
- d. Viva el presente. No permita quejas de cinco o seis meses atrás.
- e. Durante la discusión, evite referirse a los familiares de ninguno de los dos.

f. Evite hacer referencia a la apariencia de su cónyuge o a los defectos reales o imaginarios que posee.

g. Evite el dramatismo. No

use el llanto para manipular al otro, ni tampoco las amenazas (algunos cónyuges amenazan con la separación e, incluso, el suicidio).

**5. En la discusión utilice el "me molesta..." en lugar del "tú eres..."** Hablar usando el "me molesta..." implica ser honestos en relación a los sentimientos, tanto negativos como positivos, que albergamos, y ser capaces de expresarlos de manera no ofensiva. Siempre se corren riesgos en esta clase de comunicación, por lo menos hasta que los cónyuges aprenden a confiar lo suficiente el uno en el otro como para decirse sin tapujos lo que en realidad sienten.

**6. No se aparte del asunto.** Trate de expresar con exactitud lo que discute y no se salga por la tangente. No saque a relucir cosas sin importancia o que no vienen al caso. Quizá, más a menudo, necesitamos

aprender a decir: "Dejemos esta conversación y veamos de qué estábamos hablando. Por favor, empieza otra vez y te escucharé. Quizá hay algo que no he comprendido bien". Muestre disposición a escuchar y formular preguntas.

**7. Cuando está equivocado, admítalo y cuando tenga razón, cállese.** Tenga la humildad de reconocer que puede estar equivocado. A mucha gente le resulta difícil, si no imposible, el decir: "Estoy equivocado, tú tienes razón". Cuando usted reconoce honestamente que está en un error y que el otro tiene razón, da un paso gigante hacia la solución de los conflictos y fortalece sus relaciones matrimoniales.

Una palabra de advertencia: No viva echándose la culpa por todo, especialmente cuando se usa este truco para manipular al otro. Lo ideal es que el cónyuge "inocente" también se disculpe diciendo algo como: "Bueno, creo que yo también tengo parte de la culpa".

Cuando su cónyuge confiese sus faltas o admita sus errores, exprese claramente sus palabras de perdón. Aun cuando usted tenga la razón, tome la iniciativa para perdonar y olvidar. Las Sagradas Escrituras enseñan: "El amor perdona errores" (Proverbios 17:9, *The Living Bible*), y San Pablo nos recuerda que debemos "ser amables y prontos al olvido" y que "no debemos alimentar nunca los rencores" (Colosenses 3:13, *The Living Bible*). San Pedro nos dice: "Ante todo, tened entre vosotros ferviente amor; porque el amor cubrirá multitud de pecados" (1 S. Pedro 4:8).

En cierta ocasión, Ogden Nash dio este consejo a los esposos, el mismo que, por cierto, se aplica también a las esposas: "*Para mantener un matrimonio rebosante en el cáliz del amor, cuando esté equivocado, admítalo; cuando tenga razón, cállese*".

\* El autor es pastor de la Iglesia Adventista y tiene una Maestría en Teología y otra en Psicología. Actualmente está cursando estudios para obtener su doctorado en Psicología. Ha escrito numerosos libros y tiene amplia experiencia en consejería matrimonial.

**Cuando usted reconoce honestamente que está equivocado y que el otro tiene razón, da un paso gigante hacia la solución de los problemas matrimoniales.**

les". Algunas personas hacen con sus emociones lo mismo que con los sellos o cupones que les dan en los comercios: las coleccionan. Los cónyuges pueden acumular fácilmente mucha hostilidad cuando intentan contender con un cónyuge silencioso y taciturno. Este es, sin duda, el peor método para tratar las irritaciones o frustraciones. Los sentimientos y emociones deben ser expresados abiertamente en el matrimonio y nunca deberían acumularse. Mucho mejor es dar rienda suelta a las emociones a medida que éstas surgen. Dios nos creó con capacidad de sentir profundamente, pero esos sentimientos pueden y deben manifestarse de una manera saludable.

**3. Prepare el ambiente para la desavenencia.** Si prevé una fuerte discusión, procure que ésta ocurra en



# Centinela

Al Servicio de la Familia,  
la Salud y la Fe  
Año 102 — N.º 2

Nuestra misión es exaltar a Jesucristo como el Salvador de la humanidad y el Rey que pronto vendrá, mediante la exposición de las verdades eternas de las Sagradas Escrituras.

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

**Gerente General:** Dr. Robert E. Kyte  
**Director:** Dr. Tulio N. Peverini  
**Redactor:** Miguel A. Valdivia, M. A.  
**Diagramador:** Enrique O. Fuentealba  
**Director de Promoción:** Saúl Agosto, M. Div.  
**Circulación:** Warren Riter  
**Interamérica:** Lic. Antonio Torres  
**Secretaría Editorial:** Sara Taylor  
**Edición en Francés:** Daniella Ducret

### Corresponsales:

**América Central:** Lucindo Murillo  
**Canadá:** Victor Schulz  
**Colombia:** Jaime Piña  
**Estados Unidos:** Eradio Alonso, Eddie Canales, Ernesto Castillo, Luis Leonor, Rafael Orduno, Frank Ottati, Francisco Ramos, Jorge Soría, Manuel Vásquez  
**Puerto Rico:** Francisco J. Vega  
**Rep. Dominicana:** Silvestre González  
**Venezuela y Antillas:** Saúl Llanes

Suscripción anual, dólares 11,49. Número suelto, \$1,50. Agregar tres dólares 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 813, Bucaramanga. Apartado 1269, Cali. **COSTA RICA:** Apartado 10113, San José. **REP. DOMINICANA:** 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. **ESTADOS UNIDOS:** P.O. Box 5353, Nampa, Idaho 83653-5353. **GUATEMALA:** Apartado 218, C. de Guatemala. **HONDURAS:** Apartado 121, Tegucigalpa. **MEXICO:** Apartado 18-813, México 18, D. F. **NICARAGUA:** Apartado 92, Managua.  
**PANAMA:** Apartado 10131, Panamá 4. **PUERTO RICO:** Este: P.O. Box 29176, 65th Infantry Station, Rio Piedras, Puerto Rico 00929. Oeste: P.O. Box 1629, Mayagüez, Puerto Rico 00708. **VENEZUELA:** Apartado 4908, Caracas. Apartado 525, Barquisimeto.

Por cambios de dirección o reclamos sobre la circulación en los Estados Unidos y Canadá, escribir a: EL CENTINELA, P.O. Box 5353, Nampa, Idaho 83653-5353, o llamar por TEL a: 1-800-545-2449.

A menos que se lo indique de otra manera, las citas bíblicas han sido tomadas de la Versión Reina-Valera, revisión de 1960.

**PORTADA:** Ed Guthero  
Copyright © 1998, by  
Pacific Press Publishing Association

# señales

## DE LOS TIEMPOS

### ¿PUEDE SANAR LA ORACION?



Un estudio con 393 pacientes en la unidad de enfermedades coronarias del Hospital General de San Francisco, reveló que los pacientes por los cuales se oraba eran 5 1/2 veces menos propensos a requerir antibióticos que aquellos pacientes por los cuales no se oró. También demostraron una incidencia de infartos 2 1/2 veces menor que la del otro grupo. Para asegurarse de que el efecto observado respondía únicamente a la oración, los pacientes ni siquiera supieron que se estaba orando por ellos (Larry Dossey, *Reader's Digest*, marzo de 1996, p. 117).

### LA NACION MAS PECAMINOSA

De acuerdo con una encuesta de la revista de negocios sueca *Svensk Export Strategi*, España obtuvo el primer lugar en una lista de 19 países de acuerdo con la incidencia de los "siete pecados modernos" de fumar, beber, drogas, juegos de azar, glotonería, vida nocturna y prostitución. España obtuvo el primer lugar por su vida nocturna y los juegos de azar. Francia llegó en segundo lugar debido a su elevado consumo de alcohol, y los

Estados Unidos alcanzaron el tercer lugar por su problema de abuso de drogas (*Signs of the Times*, julio de 1997, p. 2).

### LA HIPERTENSION PRODUCE PERDIDA DE NEURONAS

La pérdida de tejido cerebral, algo que ocurre naturalmente en la vejez, parece ser mayor en los ancianos que tienen alta presión que en aquellos que tienen una presión normal (*Time*, 14 de julio, 1997, p. 19).

### AUMENTA LA RELIGIOSIDAD ENTRE LOS RUSOS

Hubo un aumento de 72 por ciento en el número de rusos que se consideran religiosos durante los cinco años posteriores al colapso de la Unión Soviética. En 1996, apenas el 37 por ciento de la población declararon que no eran religiosos (*Signs of the Times*, julio de 1997, p. 2).

### SE UNEN VARIAS IGLESIAS PROTESTANTES

Las asambleas generales norteamericanas de la Iglesia Presbiteriana, la Iglesia Evangélica Luterana, la Iglesia Reformada y la Iglesia de Cristo Unida votaron en sus reuniones del verano de 1997 una Fórmula de Convenio que permite el intercambio de ministros y el permiso a los miembros para que participen de los servicios de comunión en iglesias de cualquiera de las cuatro denominaciones (*Christian Century*, 2-9 de julio, 1997, pp. 621-623).

### ¿EXISTE O NO EL EFECTO "INVERNADERO"?

Desde el comienzo de la Era Industrial (en 1800), la concentración de dióxido de carbono en la atmósfera ha aumentado en un 30 por ciento. En el siglo pasado, la temperatura promedio en la superficie de la tierra ha aumentado en un grado Fahrenheit (0,5° C). Aunque se sospecha que ambas tendencias están conectadas, hay teorías rivales que aseguran que el cambio se debe a variaciones climáticas normales. No se sabe si las temperaturas aumentarán en el siglo XXI, aunque un panel de las Naciones Unidas predijo que éstas aumentarían de 1 a 3,5 grados centígrados (*Newsweek*, 14 de julio, 1997, p. 57).

# ¿Cómo Me Gustaría que Fuese Mi Novia/o?

ALFONSO VALENZUELA

ED GUTHERO

“Al hablar de un amigo especial, pienso en alguien que comparta mis creencias y principios cristianos, y también que sea sincero, estudioso, trabajador, que me valore y respete. Alguien alegre, que disfrute la vida sanamente. Y sobre todas las cosas, que ame a Dios y juntos poder crecer espiritualmente”.—**Sandra Ortiz Vidal**, 23 años, cursando estudios de Maestría en Trabajo Social.

“Al crecer, mis expectativas han cambiado bastante. Antes yo quería que mi novia fuese una mujer primordialmente beneficiada en el sentido físico, con atención especial a su apariencia exterior. Con los años, este deseo no ha cambiado, sino que he añadido cualidades de personalidad y carácter que son muy importantes para mí.

“Quisiera que mi novia fuese una joven que le diese prioridad a su relación con Cristo. Yo sé que si este aspecto de su vida está en orden, las otras prioridades seguirán naturalmente. La experiencia me ha enseñado que a la misma vez no es tan importante encontrar la compañera perfecta, tanto como ser uno el compañero perfecto. Soy una persona que le gusta pasarla bien y reír a menudo. Me gustaría que mi novia y yo pudiéramos reírnos y disfrutar ampliamente de cualquier circunstancia y situación”.—**Kendall Turcios**, 22 años, estudiante de Maestría en Divinidades.

“En primer lugar, quisiera que mi novio sea una persona que ame a Dios por sobre todas las cosas; que sea romántico y que desee progresar en la vida. Ah, y que sea alto”.—**Veruschka Valenzuela**, 17 años, estudiante de escuela secundaria.

DESDE que Fernando se puso de novio con María experimentó los sentimientos más placenteros de su vida. Se sentía muy feliz y contento; nunca se había sentido así. María parecía que andaba entre las nubes. Se encontraba como en éxtasis y todo le parecía color de rosa. María había hallado a su príncipe azul y Fernando a su princesa con la que tanto había soñado. La alarma del reloj biológico de ambos había sonado y ahora despertaban al ensueño placentero del que goza la juventud enamorada.

¡Ah, el noviazgo! De las distintas estaciones por las que pasa todo ser humano, no cabe duda de que una de las más hermosas es la que se conoce como el noviazgo. Es el pasaje de la vida más lleno de amor, felicidad, romanticismo, intimidad, comprensión, ilusiones y muchas otras cosas bellas que le dan a la existencia un sabor muy especial.

El noviazgo es un asunto muy serio, ya que es la antesala de la relación más importante en la vida de todo ser humano: el matrimonio. Los que se ponen de novios es porque albergan la posibilidad de algún día casarse, si es que les va bien en el noviazgo. Es durante el noviazgo cuando se ponen las bases para lo que será el matrimonio. Un buen noviazgo, por lo tanto, es el fundamento de un buen matrimonio. Así que, a los que les va mal en el noviazgo, ni esperanza hay de que les vaya bien en el matrimonio, y por lo tanto, deberían terminar su relación. Es preferible terminar con un mal noviazgo que proseguir con un mal matrimonio, ya que malos noviaz-

gos producen malos matrimonios.

La gran mayoría de los jóvenes se casa. Se estima que el 96 por ciento terminan casándose. Pero desafortunadamente, la mayoría, el 53 por ciento, se divorcia. Y a los que les va mal en el matrimonio es porque les fue mal en el noviazgo, es decir, no hicieron lo que debieron haber hecho durante el noviazgo. El noviazgo es para conocer bien al novio o a la novia y saber si con él o ella se puede formar un matrimonio feliz. Por eso se ha dicho que durante el noviazgo se deben abrir muy bien los ojos, y después de casados hay que entrecerrarlos.

Fernando y María, aunque se querían mucho y se llevaban muy bien, no dejaban de tener dudas acerca de si deberían casarse o no. Esto es algo muy normal. Nadie sabe a ciencia cierta cómo le va a ir en el matrimonio. Los siguientes puntos son buenas indicaciones que nos pueden ayudar en el asunto del noviazgo.

**1. La edad.** El noviazgo no es un juego de niños. Es para jóvenes que tienen planes serios de conocerse para ver si algún día pueden formar un hogar. Varios estudios han indicado que los que se casan antes de los 20 años de edad tienden a producir matrimonios infelices, así que para ponerse de novio conviene esperar hasta una edad cercana a los 20.

**2. La madurez.** El noviazgo es para personas que han madurado lo suficientemente como para llevar las cargas de un hogar. Hay quienes maduran más pronto que otros, así que la edad no es un indicio seguro de madurez. Se

debe estar seguro de que ambos han madurado no sólo física sino también emocionalmente.

**3. Las diferencias.** Cuanto menos diferencias existan entre ambos, mejor. Las principales diferencias que deben evitarse son las de edad, clase social, grupo étnico y especialmente la de religión. Cuanto más similitudes existen entre los dos miembros de la pareja, mejor.

**4. El carácter.** Se debe poner atención especial al carácter de la persona en consideración. ¿Es violento? ¿Impaciente? ¿Desatento? Algunos prometen que cuando se casen van a cambiar. Generalmente los cambios son para mal. Es en el noviazgo cuando uno se debe dar cuenta de cómo es exactamente la otra persona para decidir si se está dispuesto a vivir con alguien así para toda la vida.

**5. El amor.** Este es quizá uno de los ingredientes más importantes. Los jóvenes necesitan estar seguros que lo que los une es un amor genuino, porque lo único que les hará superar exitosamente las dificultades que encontrarán en su matrimonio es el amor. Debe tenerse mucho cuidado y asegurarse de que lo que los atrae no es la pasión o infatuación.

**6. El consejo de los demás.** Se debe tener en cuenta el consejo de las demás personas, especialmente el de los padres. Muchas veces las demás personas ven y notan cosas que los novios no ven, así que es bueno prestar atención a sus consejos.

**7. La dirección de Dios.** Esto es quizá lo más importante de todo. Se debe buscar a Dios en ferviente oración para que ayude en la selección de la pareja; se debe orar como nunca para que el Señor dirija la relación y que indique de alguna manera si se debe proceder al matrimonio.

Aunque es muchísimo lo que podríamos decir acerca del noviazgo, el punto principal que quisiera considerar a continuación

es: “¿Cómo quisiera que fuera mi novia?” Hay ciertas características generales que todos los jóvenes anhelan que estuvieran presentes en su pareja. Les he planteado a seis jóvenes esa pregunta. Notemos sus respuestas que aparecen junto a este artículo, en recuadros con fondo de color.

Es interesante notar que estos jóvenes le otorgan un valor muy especial al hecho de que el novio o novia posea características cristianas. Y es que un novio o novia que ama genuinamente a Dios hará una gran diferencia para bien en el noviazgo y especialmente en el matrimonio. Se ha comprobado que matrimonios con diferentes orientaciones religiosas tienden a tener hogares con grandes dificultades, mientras que aquellos donde se profesa la misma fe generalmente gozan de mayor felicidad.

El siguiente consejo resume las características esenciales que debe tener todo joven y señorita para ser un buen novio o novia:

“Acepte la joven como compañero de la vida tan sólo a un hombre que posea rasgos de carácter puros y viriles, que sea diligente y rebose de aspiraciones, que sea honrado, ame a Dios y le tema. Busque el joven como compañera que esté siempre a su lado a quien sea capaz de asumir su parte de las responsabilidades de la vida, y cuya influencia le ennoblezca, le comunique mayor refinamiento y le haga feliz en su amor” (Elena G. de White, *Mensajes para los jóvenes*, p. 433).

Todo esto contribuye a un noviazgo de éxito que conduce a un matrimonio de completa felicidad. Quien no encuentra estas características en su novio o novia, no debiera dar el importante paso del matrimonio. 



• El autor tiene un doctorado en Ministerio, con especialización en Vida Familiar, y otro en estudios religiosos, con énfasis en Terapia Familiar.

“Me gustaría primeramente que mi novia fuera una persona de mente abierta, capaz de oír a todo el mundo con sus diferentes opiniones y formas de pensar, que tenga un buen sentido de humor, que le guste el deporte, y lo más importante de todo: que Jesús sea lo primero en su vida. De esa manera el noviazgo va a ser excelente porque siempre habrá comprensión mutua, y el orgullo y el egoísmo, que es lo que no permite un buen noviazgo o matrimonio, será contenido por el poder del Espíritu Santo”.—**Arnaldo Contreras Saldana**, 20 años, estudiante de Terapia Física.

“Pienso que tendría que ser un cristiano para que cuando vengan tiempos de desánimo, haya alguien de quien recibir ánimo. Tiene que ser atento y considerado hacia mí. También quiero que sea modesto y que no se alabe a sí mismo. Que sea honesto y sincero para así confiar en él todo el tiempo.

“Alguien que se interese en conocer mi personalidad y sepa la diferencia cuando estoy bromeando o estoy hablando en serio. Alguien que me apoye y que me ayude en las buenas y en las malas. Si yo no sé hacer alguna cosa, que no me reproche y quizá podremos aprender los dos. Que sea cariñoso y responsable, y también que sea guapo. Finalmente quiero que sepa escribir bien el español para que me enseñe”.—**Yudi Acosta**, 20 años, estudiante de Artes Gráficas.

“He orado mucho para que Dios me dé la persona apropiada. Es una decisión de toda la vida y tomo este asunto muy en serio. No pienso que el noviazgo es un juego. Yo le pedí a Dios una compañera que sea cristiana, que sea atractiva a mis ojos, que sea dulce, madura, amable, juguetona y cariñosa”.—**Erick Fabrizio Rivas**, 22 años, estudiante de Maestría en Terapia Física.

**L**A FIGURA incomparable del Señor Jesús, verdadero Dios y verdadero hombre, se encuentra en el centro mismo del cristianismo. Seiscientos años antes de su nacimiento en Belén, el profeta había ya anunciado lo sobrenatural de su nacimiento indicando que su nombre sería Emanuel,<sup>1</sup> que traducido es, “Dios con nosotros”.<sup>2</sup> Pero, ¿cómo llegó a ser Dios con nosotros? ¿Qué dice la Escritura al respecto?

El nacimiento de Jesús y su naturaleza divino-humana se declaran en la Biblia en forma que no deja lugar para malentendidos. Por ejemplo, se afirma que “antes que [María y José] se juntasen, se halló que [María] había concebido del Espíritu Santo”.<sup>3</sup> La palabra que mejor describe la realidad maravillosa y en gran manera incomprensible para nosotros de la naturaleza del Hijo de Dios, es la palabra “encarnación”. Aunque esta palabra no se encuentra en la Biblia, ya que fue acuñada más tarde para tratar de expresar este misterio insondable, el concepto sí se encuentra expresado repetidamente en sus páginas.

En el Nuevo Testamento encontramos con frecuencia las palabras “en carne”, que acompañadas por un verbo describen la encarnación misma, o la obra del Cristo encarnado.

Notemos algunos ejemplos. A fines del primer siglo de la era cristiana, cuando había quienes ponían en duda esta realidad fundamental, el apóstol

Juan escribió: “En esto conoced el Espíritu de Dios: Todo espíritu que confiesa que Jesucristo ha venido *en carne*, es de Dios; y todo espíritu que no confiesa que Jesucristo ha venido *en carne*, no es de Dios”.<sup>4</sup> El apóstol Pablo usa la misma expresión cuando escribe: “E indiscutiblemente, grande es el misterio de la piedad: Dios fue manifestado *en carne*”.<sup>5</sup>

El texto bíblico que presenta la realidad de la encarnación en forma más clara y abarcante se encuentra sin duda en el prólogo del Evangelio de Juan. Notemos lo que dice: “En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios”, para añadir más adelante que “*aquel Verbo fue hecho carne*, y habitó entre nosotros”.<sup>6</sup> Es interesante notar el uso de los verbos que se encuentran en los dos versículos recién mencionados. En el versículo 1 dice que el Verbo *era* Dios; “*era*” viene del verbo ser, dando la idea de permanencia, de eternidad, de lo que siempre fue el Señor. En el versículo 14, lo que tenemos traducido como *fue hecho*, procede de otro verbo, que sería mejor traducir como “llegó a ser”.

En virtud de su nacimiento, el Señor Jesús, el que siempre era Dios, llegó a ser algo que no era antes, uno con nosotros, al asumir nuestra naturaleza humana. La verdad de la “encarnación” es una verdad revelada por Dios. Aunque el Nuevo Testamento no se detiene a explicar todos los pormenores de cómo se llevó a cabo, sí la afirma en forma categórica.

## ■ VERDADERO DIOS Y VERDADERO HOMBRE

Cuando Dios se hizo hombre en la persona de Jesús, no dejó por ello de ser Dios; siguió siendo lo que era desde la eternidad. Nos dice la Escritura que “no estimó el ser *igual a Dios*” como algo que le impediría venir a hacerse uno con nosotros, “sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres”.<sup>7</sup> En otras palabras, no vino con la gloria y la autoridad de Dios, veló su gloria —su igualdad con Dios— al asumir la forma de siervo. Mientras no dejó de ser por naturaleza lo que era el Padre, porque “en él habitó corporalmente toda la plenitud de la Deidad”,<sup>8</sup> Jesús vino a ser funcionalmente dependiente del Padre durante el período de la encarnación. Al tomar la naturaleza humana, Cristo aceptó algunas



# EL HOMBRE C

ATILIO DU

limitaciones en el uso de sus atributos divinos. La limitación no fue el resultado de haber dejado de lado algo de su divinidad, sino más bien el haber asumido la humanidad. Vino a vivir como un

hombre entre los hombres, y voluntariamente se limitó a sí mismo.

El Nuevo Testamento afirma, además, y con la misma claridad, que Jesús era un hombre, un hombre real. Su vida terrenal

*El Señor Jesús se encarnó para poder ofrecerse como un  
su deuda por el pecado y darle al hombre caído una*



HARRY ANDERSON

un embarazo normal, ya que cuando “se cumplieron los días de su alumbramiento... dio a luz a su hijo primogénito”.<sup>9</sup> Además el niño creció de acuerdo a las leyes de la naturaleza. San Lucas menciona dos veces que Jesús “crecía”.<sup>10</sup>

Durante su niñez, el Señor estuvo sujeto a sus padres, como lo estaban otros niños.<sup>11</sup> Siendo grande, pagaba los impuestos;<sup>12</sup> lo acusaron de hacerse “amigo de publicanos y pecadores”;<sup>13</sup> asistía regularmente a los servicios religiosos;<sup>14</sup> oraba en privado, a veces noches enteras;<sup>15</sup> todo esto fueron manifestaciones claras de su humanidad.

No había nada “anormal” en Jesús: comía como otros hombres, dormía, amaba, lloraba como un hijo de la familia humana. Nació de una mujer y estuvo sujeto a las leyes a las cuales están

Jesús pálido, débil. El Señor caminaba largas distancias junto con sus discípulos (entre Capernaúm y Jerusalén había aproximadamente 120 kilómetros, y Jesús recorrió ese camino muchas veces a pie). No hay ninguna mención en los Evangelios de que Jesús haya estado enfermo, o que haya perdido un día de trabajo por alguna indisposición. Jesús era “en todo semejante a sus hermanos”,<sup>16</sup> excepto en pecado. El fue siempre, desde el momento de su nacimiento, “santo, inocente, sin mancha”.<sup>17</sup>

### ■ ¿POR QUE LA ENCARNACION?

¿Cuál fue el propósito, nos preguntamos, de esta enorme condescendencia divina, que Dios, el Creador, haya venido a hacer su morada con las criaturas? Sencillamente fue para manifestar su amor por el hombre descarriado.

La Palabra hace bien claro el hecho de que “la paga del pecado es muerte”,<sup>18</sup> y debido al pecado, Adán, Eva y toda su descendencia se encontraban bajo sentencia de muerte, muerte eterna. El Señor Jesús se encarnó para poder ofrecerse como un sustituto en el lugar del hombre, para pagar su deuda por el pecado “para que por la gracia de Dios gustase la muerte por todos”.<sup>19</sup> De ese modo el hombre caído podría tener una segunda oportunidad para alcanzar la vida eterna.

Notemos cómo la Escritura explica este milagro de amor y redención que hizo Jesús: “Así que, por

cuanto los hijos participaron de carne y sangre, él también participó de lo mismo, para destruir por medio de la muerte al que tenía el imperio de la muerte, esto es, al diablo... [y así] expiar los pecados del pueblo”.<sup>20</sup> El Señor Jesús se refirió al corazón mismo de su obra redentora cuando dijo: “Porque el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir, y para dar su vida en rescate por muchos”.<sup>21</sup> El propósito de la encarnación fue para que Cristo pudiera dar su vida como ofrenda por el pecado, a fin de liquidar nuestra deuda y redimirnos.

Nosotros todos, tú y yo, estamos incluidos en la obra redentora de Emanuel, el Cordero de Dios, que vino a quitar el pecado del mundo, porque “todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios”.<sup>22</sup> Y el Señor Jesús es nuestra única esperanza, porque “en ningún otro hay salvación; porque no hay otro nombre bajo el cielo, dado a los hombres, en que podamos ser salvos”.<sup>23</sup>

(1) Isaías 7:14. (2) S. Mateo 1:23. (3) S. Mateo 1:18. (4) 1 S. Juan 4:2-3; la cursiva que aparece en los pasajes bíblicos es añadida. (5) 1 Timoteo 3:16. (6) S. Juan 1:1, 14. (7) Filipenses 2:6-7. (8) Colosenses 2:9. (9) S. Lucas 2:6-7. (10) S. Lucas 2:40, 52. (11) S. Lucas 2:51. (12) S. Mateo 17:24-27. (13) S. Mateo 11:19. (14) S. Lucas 4:16. (15) S. Lucas 6:12. (16) Hebreos 2:17. (17) Hebreos 7:26. (18) Romanos 6:23. (19) Hebreos 2:9. (20) Hebreos 2:14-17. (21) S. Marcos 10:45. (22) Romanos 3:23. (23) Hechos 4:12.

# QUE ERA DIOS

## PERTUIS

fue genuinamente humana. Aunque fue concebido por obra del Espíritu Santo en el seno virginal de María, Jesús nació como nacen los seres humanos. Por todo lo que sabemos, María desarrolló

sujetos los hombres. Los Evangelios nos dejan con la impresión de que Jesús era, además, un hombre fuerte, saludable, contrariamente a lo que la tradición nos ha acostumbrado, al presentarnos a un

*sustituto en el lugar del hombre, a fin de poder pagar segunda oportunidad para alcanzar la vida eterna.*



• El autor es doctor en Teología y director del Instituto de Ministerio Hispano de la Universidad Andrews, y del programa de maestría en Religión. Ha escrito varios libros y numerosos artículos.

**A**L IGUAL que el Saulo de la Biblia, hace algunos años yo también recorría el camino hacia la perdición. Como adolescente, había inmigrado a los Estados Unidos y vivía en el sur de California, tras haber dejado a mis padres en mi país natal, decidido a

que sería mi futuro “jefe”. En esas circunstancias me sucedió algo que cambiaría completamente el rumbo de mi vida.

Otra persona conducía la vieja camioneta y yo ocupaba el asiento del pasajero. Repentinamente, una fuerte luz nos encegueció, haciendo que el conductor perdiera el control del volante. El

coincidencia”, pensé yo, “ahí cerca vive mi hermana, la que es miembro de la Iglesia adventista”. Al bajarme, el que conducía me miró a los ojos y me dijo: “¡Cuídate, nos vemos!”

El trato amoroso y amable que recibí mientras pasaba unos días en casa de mi hermana, me hacía sentir indigno de ello. Al poco tiempo regresé a Los Angeles, lamentando mucho que debido al accidente había perdido el contacto que me iniciara en el tráfico de drogas a nivel internacional. Poco después, todo volvió a lo “normal”: pandillas, peleas, fiestas...

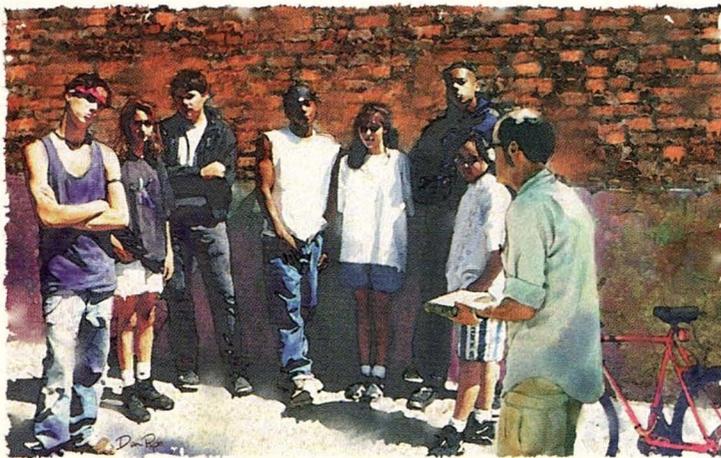
Cierto día, seis meses después del enigmático accidente, nos encontramos discutiendo en una esquina, listos para pelear contra una pequeña pandilla que se había infiltrado en nuestro territorio. Yo me preparaba para dar el primer golpe, cuando repentinamente un hombre de edad madura con una vieja bicicleta llegó lentamente hasta quedar en el centro de todos nosotros. Con toda calma desmontó su bicicleta, sacó una Biblia de su mochila y comenzó a predicarnos un sermón. “No peleen —nos decía— ¿no saben que todos ustedes son hermanos?” Todos le gritábamos y lo insultábamos por su osadía, mas él continuó: “¿Alguno de ustedes teme a Dios y quiere aceptar a Cristo como su Salvador?” Entre medio de las risas, mi voz se alzó, diciendo: “¡YO!” Hubo silencio y todos me miraron; yo no podía creer lo que había hecho. Yo no hablé, fue mi boca, pero ¿cómo podría explicar eso a mis sorprendidos amigos?

Rápidamente, el hombre de la bicicleta rompió el silencio al decir enfáticamente: “¡Gloria a Dios, aleluya!” Señalándome con su dedo dijo: “Hoy voy a estar orando por ti”, y partió.

Cuando se reanudó la pelea, yo ya no tenía ningún deseo de pelear, por lo que me fui a casa. Me sentía muy avergonzado. En mi mente se estaba librando una batalla, y esa

# Cuando Dios Alumbró Mi Camino

**SIMON MADRIGAL**



LARS JUSTINEN

vehículo se precipitó fuera de la carretera, giramos varias veces —ambos sin cinturón de seguridad—, y terminamos volcados. Sólo atiné a aferrarme con ambas manos al tablero. Cuando mi vista se aclaró, mis manos continuaban aferradas al

buscar aventuras. En poco tiempo ya me había unido a una pequeña pandilla local cuyas tareas cotidianas eran pelear, destruir, asaltar y consumir licor, marihuana y otras drogas. Comencé a cubrir mi cuerpo con tatuajes y a vestirme con ropas extrañas.

Al pasar el tiempo, me uní a pandillas de más “reputación” y me vi envuelto en el tráfico de drogas. Por medio de una conexión me ofrecieron un “trabajito” que me aseguraría bolsillos llenos; éste sería el principio de mi carrera “profesional”. Empecé viaje hacia el sur de California, a la ciudad fronteriza de Tijuana, México, donde me tendría que reunir con la persona

tablero, pero me encontraba en otro auto, con otro chofer y otro pasajero al lado de éste, y viajando en otra dirección. Los miré sin entender lo que había ocurrido y pregunté angustiado: “¿Quiénes son ustedes, adónde me llevan, qué sucedió?” No hubo respuesta. Insistí en un tono más calmado, “¿Qué pasó?” El que conducía me contestó en un tono pasivo y amable: “Allá atrás hubo un accidente, y te vimos a ti, parado junto al camino, pidiendo que te lleváramos, y nosotros te recogimos”.

—¿Hacia dónde nos dirigimos? —pregunté una vez más.

—Yo paso cerca del politécnico; ahí te puedo dejar —dijo él. “Qué

noche, antes de dormir, oré.

Mi hermana me había dicho que orar era hablarle a Dios como a un amigo, y eso fue lo que hice: “Dios, déjame en paz —le dije—, yo no te necesito. Estoy muy bien y quiero que tú salgas fuera de mi vida. Quédate en tu territorio. Amén”.

Usualmente yo no sueño, pero esa noche tuve un sueño. Observé detalladamente en mi sueño el accidente de seis meses atrás. Vi la luz enceguedora y el momento cuando nos salimos de la carretera. Luego observé cómo dos personas vestidas de blanco reluciente bajaron, me sacaron fuera del vehículo y me colocaron en el carro en el cual me encontré después del accidente.

De pronto desperté; respiraba profundamente y me encontraba bañado en sudor. Todo parecía tan claro; Dios me había salvado en el accidente y ahora yo no paraba de llorar. El rencor había desaparecido. Por fin mi vida tenía sentido, propósito. Salí de mi cama y caí de rodillas. Esa noche acepté a Jesús como mi Salvador personal. No sólo le entregué mi corazón, sino también mi vida; me rendí totalmente a él. En mi mente ya no había más lucha, pues Cristo había triunfado. Exclamé, “Tú ganaste, Jesús”, y añadí como el apóstol: “Señor, ¿qué quieres que yo haga?” 

• El autor es actualmente pastor de la Iglesia Adventista en Rockingham, Carolina del Norte.



## LA BIBLIA Y EL BAUTISMO

### EL VERDADERO BAUTISMO

1. ¿Quién mandó bautizar? (S. Mateo 28:18-20) \_\_\_\_\_
2. ¿Cuál es la forma correcta de bautizar? (S. Mateo 3:13-16) \_\_\_\_\_
3. ¿Es indispensable el bautismo para salvarse? (S. Marcos 16:16) \_\_\_\_\_

### MARAVILLOSOS RESULTADOS DEL BAUTISMO

4. ¿Qué dos maravillosas bendiciones se reciben con el bautismo? (Hechos 2:38) \_\_\_\_\_
5. ¿A qué institución divina se unen los bautizados? (Hechos 2:41-42, 47) \_\_\_\_\_
6. ¿Qué gloriosa experiencia obtiene el bautizado? (Romanos 6:4) \_\_\_\_\_

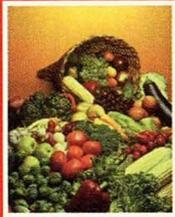
### ¿QUE DEBO HACER?

1. Creer en el Señor Jesús (Hechos 8:37)
2. Abandonar el pecado (Romanos 6:11-13)
3. Pedir el santo bautismo (Hechos 8:35-38)
4. Responder prestamente al llamado de Dios (Hebreos 3:15)

### MI RESOLUCION:

Creo en el santo bautismo por inmersión.  
Deseo ser bautizado siguiendo el ejemplo de nuestro Señor Jesucristo.

Nombre \_\_\_\_\_



# salud y NUTRICION

## BULIMIA

**B**A BULIMIA es un desorden de la alimentación caracterizado por un patrón de consumo rápido y descontrolado de grandes cantidades de alimentos, y caracterizado además por la propia inducción de vómitos posteriormente. Algunas personas hacen uso de laxantes, dietas severas o ejercicios vigorosos para contrarrestar el consumo exagerado de alimentos.

Los que desarrollan bulimia son personas típicamente:

- con peso normal o cerca de lo normal
- perfeccionistas
- emocionalmente inseguras
- que carecen de confianza y estima propia
- que tienden a tener ideas irreales acerca de los alimentos y cuáles son necesarios para

sostener sus cuerpos.

Aunque la bulimia es un problema primordialmente emocional, puede causar también problemas médicos muy serios en los siguientes órganos y lugares:

- glándulas salivares: pueden inflamarse e infectarse.
- esófago: el vomitar puede dañar el esófago, causando dolor, sangrado interno y algunas veces perforación.
- dientes: los vómitos frecuentes pueden destruir el esmalte dental, causando pérdida del diente y dañando las encías.
- corazón: con los vómitos se afecta el balance de líquidos, lo que puede resultar en un ritmo cardíaco irregular, fallo cardíaco y hasta la muerte.
- órganos digestivos: los problemas varían desde náuseas, calambres estomacales, úlceras, colitis, hasta rotura fatal del estómago.
- otros órganos vitales: el hígado y los riñones también pueden afectarse.
- músculos: pueden ocurrir debilidad muscular, calambres, rigidez y adormecimiento.
- ciclo menstrual: también puede llevar a la amenorrea (ausencia del período menstrual) debido a la reducción de los niveles de hormonas.

Se debe aprender a reconocer las señales de este desorden en la alimentación. No son fáciles de identificar, ya que las personas con

bulimia tratan de esconder su problema, pero uno debe estar alerta cuando se observa lo siguiente:

1. Abuso de purgantes, laxantes, o diuréticos (sustancias para aumentar la eliminación de orina).

2. Interés anormal en los alimentos.

3. Secretividad (comen a escondidas, vómitos frecuentes en secreto).

4. Depresión (debido a que tienen una pobre autoimagen se encierran en ellos mismos; algunos hablan de suicidio o tratar de comerlo).

5. Cambios dramáticos de peso.

6. Cambios en la apariencia (el usar purgantes puede causar sarpullido y piel seca; cambios en la textura y en la calidad de uñas y cabello).

7. Dietas severas y ejercicios extenuantes.

8. Abuso de sustancias como alcohol u otras drogas como una manera de controlar su alimentación o para aliviar su depresión o culpa.

La bulimia puede ser tratada con éxito mediante evaluación médica, hospitalización, psicoterapia individual y terapia de grupo, terapia familiar, terapia nutricional y modificación de conducta.

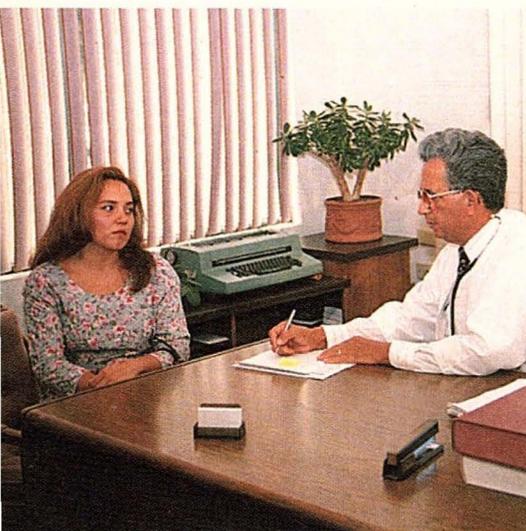
Las metas nutricionales deben ser las siguientes:

1. Lograr y mantener el estado nutricional normal en adultos y crecimiento normal en niños.

2. Establecer un comportamiento normal de alimentación.

3. Promover una actitud mental normal sobre los alimentos.

4. Promover respuestas normales al hambre y señales de saciedad.



• La autora es dietista y dirige el Departamento de Dietas del Hospital Bella Vista en Mayagüez, Puerto Rico.

OLGA I. BABILONIA



# hablando

## CON EL DOCTOR

*Preguntas y respuestas sobre temas de salud y prevención*

**CONTESTA EL DR. LEONARDO C. ORTIZ**

P. Doctor, al cumplir los 52 años, me han aparecido muchos síntomas extraños y parece que me desintegro. Siempre fui muy saludable y ahora sufro de calores repentinos y de dolores en todo el cuerpo; no duermo casi nada, pienso mucho y no sé qué hacer para mejorar. He pensado en visitar a un médico, pero me siento avergonzada de hablar por estar abrumada con tantos motivos de queja. ¿Será posible que esto se deba a la menopausia?, ¿o podría ser por alguna otra razón? Ayúdeme, quiero entenderme. Esto nunca me había pasado.

R. Señora, su queja es válida y le agradezco que la comparta conmigo para beneficio de otros lectores. La menopausia es una etapa de la vida bien definida, así como la niñez, la pubertad u otras. En ella aparecen síntomas distintos a los que usted pudiera estar acostumbrada. Son síntomas del cambio que ocurre en su cuerpo, algunos menos tolerables que otros. El principal factor determinante de esos síntomas es el desnivel hormonal que está experimentando, ya que sus ovarios no están produciendo la hormona femenina. Desde la etapa embrionaria, esta hormona se comenzó a producir en usted. A partir de ese momento, todas sus células se hicieron sensibles a ella y empezaron una conducta fisiológica que siguió hasta el presente. Usted fue femineizada por un patrón genético, y aun su cerebro y su psiquis responden a tal influencia.

Es importante saber que es bueno y muy sabio tomar la precaución de visitar a un médico, quien le va a sugerir que tome la hormona femenina. Esto no solamente le aliviará muchos de sus síntomas, sino que también le ayudará a prevenir la osteoporosis y evitará que fracciones de colesterol tapen sus arterias previniendo así un ataque al corazón.

La falta de hormona hace que su psiquis también sufra. La falta de concentración y de interés en la realidad, el mal dormir y los pensamientos difíciles de controlar, al grado de producir ansiedad y depresión, son los extremos de esta deficiencia. Hay nuevos estudios en progreso que nos anticipan que la falta de hormona femenina daña las células cerebrales y predispone a la enfermedad de Alzheimer. Por supuesto que los niveles de reemplazo de la hormona tienen que ser determinados individualizadamente por su médico, tal como hace el dentista al preparar una nueva dentadura. Además, algunas personas, por motivos muy especiales desde el punto de vista médico, no toleran ni pueden utilizar la hormona femenina. Esto lo decide su médico. Para aquellas mujeres que sí son candidatas a tomar la hormona, ésta las beneficiará al grado de eliminar todos esos síntomas desagradables que las aquejan y les permitirá entrar lentamente en la senectud con una salud óptima.

P. Doctor, ¿a qué se debe que las personas pierdan el sueño?

R. Son varias las razones. En primer lugar, debemos aclarar que perder horas de buen descanso y sueño profundo no es normal ni tampoco aceptable para el organismo. Cuando aumentan los problemas y preocupaciones, ocurre una sobrecarga de emociones que afecta inmediatamente a nuestra psiquis. La primera señal es una hipervigilancia de nuestras actividades diurnas (estado hiperdinámico), que luego se refleja en el momento de descanso como una inquietud que nos impide conciliar el sueño.

Cuando los problemas se han resuelto, también esta molestia desaparece y empezamos un sueño inmediato. Si los problemas persisten, éstos pueden causar complicaciones adicionales, no solamente por el mal dormir, sino también por la secuela de falta de relajamiento muscular que se traducirá luego en cansancio y aun dolor corporal.

Si el estado de hipervigilancia se agrava, y el estrés aumenta, podemos caer en una enfermedad que se conoce como ansiedad, la que podrá aun deteriorarse y desembocar en la depresión.

Vale la pena recordar el consejo dado por el Señor Jesús cuando recomendaba: "No se ponga el sol sobre vuestro enojo", y por supuesto, "sobre vuestra preocupación", la cual en muchos casos es un reflejo de una situación interpersonal no resuelta.

Por supuesto, hay problemas de otra índole —incluyendo problemas financieros— que pueden también convertirse en estimulantes de esta condición hiperdinámica; no obstante, la confianza en el poder divino nos ofrecerá el camino hacia la solución de esta situación y por ende, un sueño tranquilo. 

---

Envíe sus preguntas a: EL CENTINELA-HABLANDO  
CON EL DOCTOR, P.O. Box 5353, Nampa, ID 83653-  
5353, EE. UU. de N. A.



• El Dr. Leonardo Ortiz cursó sus estudios de Medicina en la Universidad Autónoma de Guadalajara, México, y en la Universidad de Loma Linda, California, Estados Unidos. Está especializado en Medicina Familiar y Geriatria, y además tiene larga experiencia en Psiquiatría Clínica. Hace 15 años ejerce su profesión en el sur de California y pertenece a numerosas sociedades profesionales.

**E**L TIO Bill era mi tío favorito.

Al igual que papá, se ganaba a duras penas la vida en el negocio de reprocesamiento de metales descartados, pero a pesar de su condición financiera, a menudo desesperada, era un hombre alegre y afectuoso. Adoraba a sus hijos y especialmente chucheaba con su hijo Milton, quien, cuando yo cumplí los diez años, estaba teniendo mucho éxito como vendedor de automóviles en Washington, la capital del país. Como decía el tío Bill: “¡Milton gana más dinero que yo y ni siquiera se ensucia las manos!”

Cada vez que visitaba al tío Bill y a la tía Sara en Harrisburg, su saludo era el mismo. El tío Bill me levantaba y me daba

vueltas en el aire. Luego gruñía cariñosamente: “Bert, estoy tratando de comprar otro hijo. Por ti le pagaré a tu padre veinticinco centavos”.

Entonces mi padre daba un alarido y exclamaba: “¡Trato hecho!”

Un día de diciembre de 1939 recibimos la terrible noticia. Milton, después de una corta hospitalización por estar enfermo de gripe, había muerto a los 26 años.

La muerte de su amado hijo, además de las preocupaciones por sus deudas, fue más de lo que el tío Bill podía soportar. Después del funeral fue a su cuarto, cerró la puerta y dijo que no volvería a salir. Aunque su familia le rogaba que abriese, él no cedía en su resolución suicida.

El último día de la semana de luto, papá nos llevó a mamá y a mí a la casa del tío Bill. Todas mis tías y tíos estaban reunidos en la sala. La tía Sara lloraba suavemente en un rincón, tratando de no perturbar a nadie. Cuando papá, con lágrimas en sus ojos, se le acercó, ella le dijo: “Bill no está bien, Ike. Le llevo comida, pero él no la toca. Quiere morir”.

Papá, que sólo podía expresar tristeza enojándose, estalló: “¡Esto tiene que parar! Voy arriba para hablar con él y hacerlo recapacitar”.

Minutos más tarde, papá regresó caminando penosamente. “Ni siquiera quiso hablar”, murmuró. Yo estaba



LARS JUSTINEN

**El se había encerrado en su habitación,  
y nadie podía hacerlo salir.**

## Drama tras la Puerta Cerrada

**BERT CLOMPUS**

pasmado. El tío Bill, el hombre a quien yo amaba como a un segundo padre, estaba matándose de hambre mientras yo me quedaba sentado en la sala.

Corrí escaleras arriba. No tenía idea de lo que haría o diría, pero tenía que verlo. Tímidamente golpeé su puerta. No hubo respuesta.

Nada podría haberme preparado para lo que vi cuando abrí la puerta. El rostro del tío Bill se había reducido a una máscara macilenta. No se había afeitado, y su cabello desordenado le daba un aspecto salvaje. ¿Cómo un niño de diez años podía ayudar a un hombre que estaba decidido a dejarse morir, y que ya tenía el aspecto de un muerto?

Asustado, retrocedí y cerré la puerta.

Luego, como mi padre, me enojé, no contra el tío Bill sino contra mí mismo. Mi tío me amaba y yo —aunque él no lo supiera— lo estaba defraudando. Pensé en cómo él solía decirme: “Estoy tratando de comprar otro hijo”. Corrí a su habitación y lo abracé. “Tío Bill, tío Bill —exclamé—, ¡todavía me tienes a mí!”

Lentamente giró su rostro y me miró. En ese momento apareció mi madre y me llevó escaleras abajo. Apenas había regresado a la sala, oímos los pasos laboriosos del tío Bill en la escalera. Lo observamos silenciosamente mientras descendía. Cuando llegó al pie de la escalera, se detuvo para observarnos a cada uno de nosotros, como haciendo un inventario. Su rostro tenía ahora una expresión pacífica.

“Sara —preguntó suavemente—, ¿por favor me darías un poco de té?” Tomó la taza con manos temblorosas y cuando hubo terminado, todos le dimos abrazos y besos cariñosos.

Cuando el tío Bill recobró su salud, vendió su negocio de reprocesamiento de metales descartados y abrió otro de venta de comestibles, el cual prosperó. En cuanto a mí, nunca he olvidado lo que aprendí como un niño de diez años que desesperadamente quería saber cómo ayudar a alguien a quien amaba: sencillamente darse uno mismo con amor. (Tomado con permiso de *Guideposts*.)

# en las huellas DE JESUS

## JERICO

RAFAEL ESCANDON

**Q**UANDO llegué a Jericó, en compañía de los demás viajeros de nuestro grupo, nos solazamos en contemplar las bellezas de la ciudad, y tuvimos la oportunidad de saborear una gran variedad de frutas, desconocidas en otras regiones del país. Jericó es como un oasis en medio del desierto de Judea. Esa urbe, llena de verdor y regada profusamente por fuentes de aguas, provee un ambiente agradable y acogedor. Se dice que el bálsamo de Jericó era uno de los artículos de exportación más valiosos de Judea.<sup>1</sup>

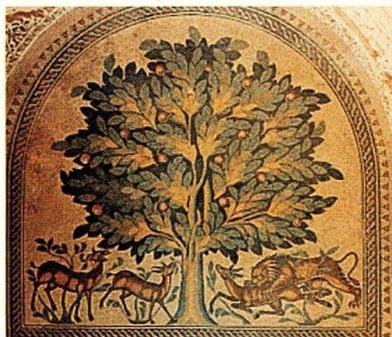
Jericó está situada en una húmeda altiplanicie del valle del Jordán, a unos 250 m bajo el nivel del mar y aproximadamente a unos 13 km del mar Muerto. Jericó, “la ciudad de las palmeras”, es la ciudad habitada más antigua del mundo.

Dicen los arqueólogos que la Jericó que Jesús visitó no era la misma del Antiguo Testamento que Josué conquistó; ésta era una ciudad que se encontraba a unos 2 km al sur de la nueva. En la nueva Jericó, Herodes el Grande construyó su capital de invierno. La arquitectura de la nueva ciudad es una reminiscencia de Roma y de otras ciudades del mundo grecorromano.<sup>2</sup>

Relatan los Evangelios que en cierta ocasión iba Jesús camino a Jerusalén, y al pasar por Jericó, un ciego que estaba mendigando a la entrada de la ciudad, al oír la algazara preguntó qué estaba sucediendo, y cuando supo que por allí pasaba Jesús Nazareno, lo siguió, diciendo: “Jesús, Hijo de David, ten misericordia de mí”.<sup>3</sup> Y el ciego, sin prestarle atención a la multitud que le cerraba

el paso, continuó llamando al Maestro; cuando ya estaban por salir de la ciudad, Jesús correspondió a su petición y le dio la vista.

Uno de los personajes más influyentes de Jericó era un judío llamado Zaqueo. Zaqueo tenía un puesto de gran responsabilidad en aquella ciudad: recaudaba impuestos para el Imperio Romano. Al hacerlo, extorsionaba al pueblo para su propio provecho, y por eso llegó a ser uno de los hombres más ricos del lugar.



Arriba: El nombre de la ciudad de Jericó inscrito en una antigua pared del lugar. Abajo: Artístico mosaico de un baño de una pieza de huéspedes en la antigua Jericó.

Zaqueo, el publicano, aunque no se había convertido a la fe cristiana, había escuchado hablar de Jesús y quería conocerlo personalmente. Y un día, cuando supo que Cristo venía por el camino, decidió satisfacer sus anhelos. Pero se enfrentó con dos obstáculos: la inmensa multitud que seguía al Maestro, y su corta estatura. Pero con firme determinación venció

esos impedimentos.

Dice el relato bíblico que como era bajo de estatura se subió a un árbol para contemplar al Maestro, y al verlo allí subido, Jesús le pidió que se bajara porque iba a posar en su casa. Prestamente Zaqueo obedeció la orden. Se entregó incondicionalmente al Maestro y prometió hacer una inmediata y generosa restitución de lo que había defraudado.<sup>4</sup>

Las dos clases sobresalientes en Jericó eran los sacerdotes y los publicanos, y como era una ciudad sacerdotal, se esperaba que el rey, el hijo de David, fuera recibido en el hogar de alguno de los descendientes de Aarón. Pero el lugar donde Jesús prefirió quedarse fue determinado por su afán de salvar a los que están dispuestos a recibirlo. Prefirió posar en la casa del jefe de los publicanos.

Los publicanos habían formado una confederación para oprimir al pueblo y ayudarse mutuamente en sus fraudulentos negocios. “Aun los sacerdotes y rabinos que los despreciaban eran culpables de enriquecerse mediante prácticas deshonestas, bajo el manto de su sagrado cargo. Pero tan pronto como Zaqueo se rindió a la influencia del Espíritu Santo, abandonó toda práctica contraria a la integridad”.<sup>5</sup>

El encuentro de Zaqueo con el Maestro, y su determinación de restituir el mal que había hecho en el pasado, trajo “la salvación a... [su casa]”.<sup>6</sup>

(1) Reader's Digest, *Atlas of the Bible*, p. 75. (2) Merrill F. Unger, *Archaeology and the New Testament*, p. 115. (3) S. Lucas 18:38. (4) Herbert Lockyer, *All the Men of the Bible*, p. 339. (5) E. G. de White, *El Deseado de todos los Gentes*, p. 509. (6) S. Lucas 19:9.



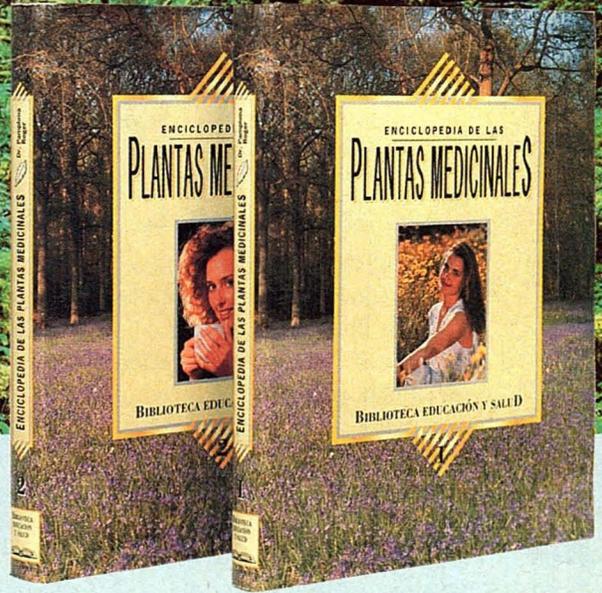
• El autor es doctor en Educación, autor de numerosos libros y artículos y viajero incansable.

LEA EN EL PROXIMO NUMERO

- EL niño y su salud mental
- Enemigos de la salud
- EL Médico de los médicos

# “Los prados y las colinas son las mejores farmacias”

— Paracelso, médico y naturista del siglo XVI.



Las plantas han sido utilizadas como remedio para las enfermedades de los seres humanos desde la antigüedad. Muchas civilizaciones las han usado para aliviar el sufrimiento y hasta para curar las enfermedades. La diferencia es que ahora se conocen con exactitud la composición química de muchas de estas plantas y sus sustancias activas, y se puede deducir científicamente sus propiedades y aplicaciones.

El mundo de las plantas medicinales tiene mucho que ofrecernos. La **Enciclopedia de las Plantas Medicinales**, escrita por un médico reconocido, lo ayudará a descubrir el poder de las plantas como agentes eficaces en el tratamiento de cientos de enfermedades.

En esta obra de dos grandes tomos bellamente encuadernados encontrará:

- Índice y explicación de más de 500 plantas, ordenadas según sus aplicaciones medicinales.

Para obtener información gratuita sobre la **Enciclopedia de las Plantas Medicinales**, llene este cupón y envíelo a:  
Pacific Press Publishing Association,  
P.O. Box 5353, Nampa, ID 83653-5353

Nombre \_\_\_\_\_

Calle y N.º \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Estado \_\_\_\_\_

Código Postal (Zip) \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

- Índice de enfermedades tratables por medio de las plantas.
- Cientos de hermosas ilustraciones a todo color.
- Descripciones detalladas de formas de empleo y preparación de las plantas.
- Contraindicaciones y efectos tóxicos.

©1996 Pacific Press Publishing Association 224/80710