

**El poder mágico de saber quién es usted**

**4** La imagen que tenemos de nosotros mismos tiene un poder extraordinario.



**El medio ambiente y su salud**

**6** A pesar de los desafíos actuales, usted puede mejorar su salud.



**Usted puede mejorar su vida familiar**

**11** El divorcio no es el remedio para un matrimonio enfermo, explore otras opciones.



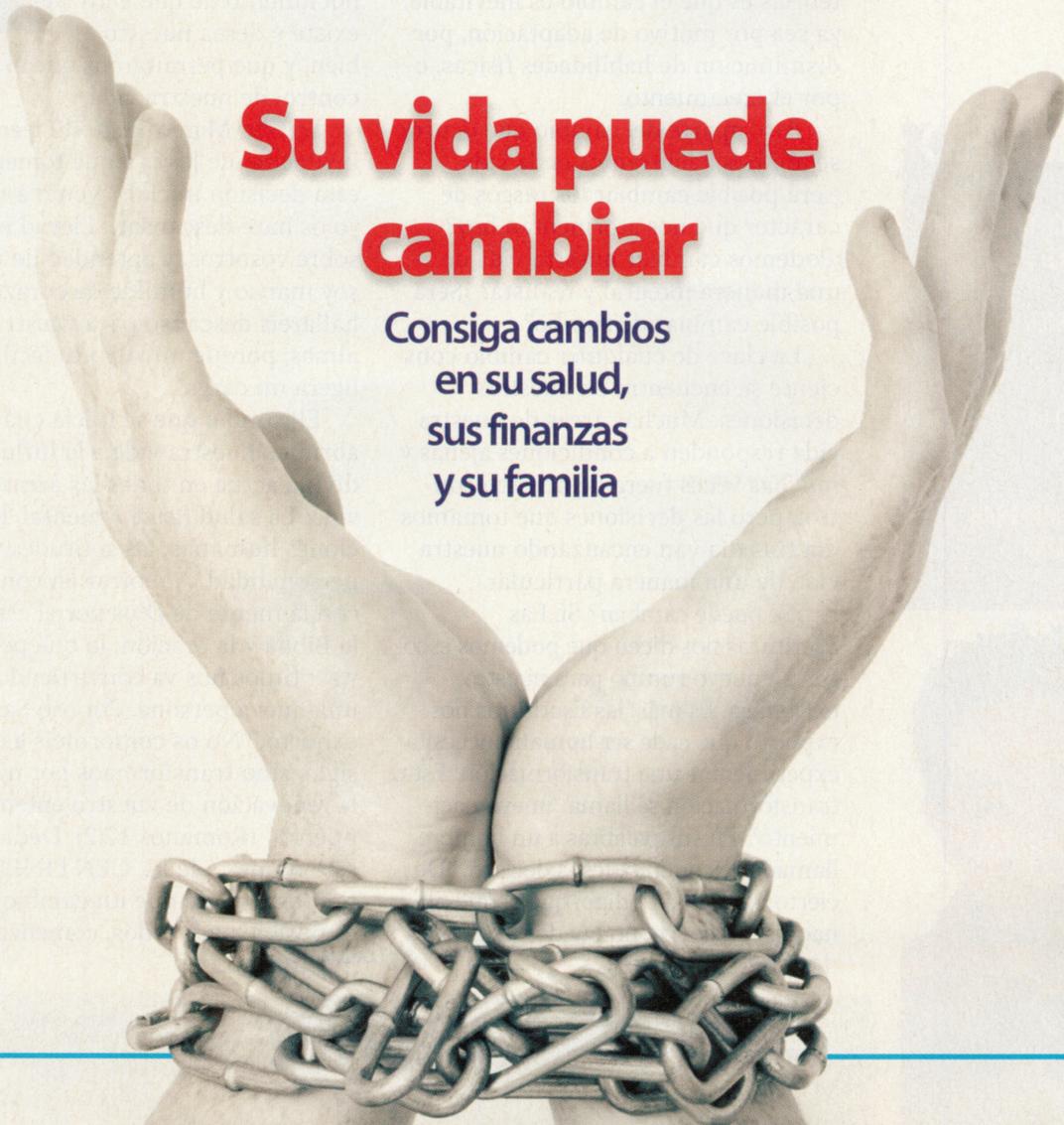
AL SERVICIO DE LA FAMILIA, LA SALUD Y LA FE

# EL CENTINELA



## Su vida puede cambiar

Consiga cambios en su salud, sus finanzas y su familia



# Su vida puede cambiar

MIGUEL A. VALDIVIA

*La primera obra de una verdadera transformación debe comenzar con una decisión consciente de permitir que Dios actúe en nosotros.*

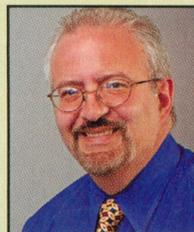
Según los científicos, todos participamos de un proceso de vida más o menos común. Casi todas las teorías científicas nos sugieren que, según pasan los años, la persona cada vez es más capaz de entenderse a sí misma y su relación con los demás y el universo que la rodea. También es más capaz de demostrar compasión, paciencia y aceptación de sí misma y de los demás. Esto puede consolar a aquellos que nos estamos poniendo viejos, pero lo que hay detrás de todas estas teorías es que el cambio es inevitable, ya sea por motivo de adaptación, por disminución de habilidades físicas, o por el crecimiento.

Pero aparte del cambio que ocurre según nos adentramos en la vida, ¿será posible cambiar los rasgos de carácter que nos atormentan hoy? ¿Podemos cambiar nuestra vida de una manera integral y realista? ¿Será posible cambiar de rumbo?

La clave de cualquier cambio consciente se encuentra en nuestras decisiones. Muchas áreas de nuestra vida responden a condiciones ajenas y muchas veces fuera de nuestro control, pero las decisiones que tomamos día tras día van encauzando nuestra vida de una manera particular.

¿Se puede cambiar? Sí. Las Escrituras nos dicen que podemos escoger un nuevo rumbo para nuestra existencia. Es más, las Escrituras nos explican que cada ser humano necesita experimentar una transformación. Esta transformación se llama "nuevo nacimiento". En sus palabras a un hombre llamado Nicodemo, Jesús declaró: "De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios" (S. Juan 3:3).

Dios promete actuar en nuestra vida por medio de su Espíritu y renovar nuestro corazón desde adentro. Estos términos religiosos nos dicen que la primera obra de una verdadera transformación debe comenzar con una decisión consciente de permitir que Dios actúe en nosotros. Esta decisión no tiene que ver con una u otra iglesia. Tampoco se relaciona con costumbres o hábitos de vida. Lo único que requiere es el reconocimiento de que Dios existe y desea nuestro bien, y que permitamos que él tome control de nuestra vida.



En San Mateo 11:28-30 leemos la invitación de Jesús a que tomemos esta decisión inicial: "Venid a mí... y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga".

El cambio que se inicia cuando abrimos nuestra vida a la influencia divina actúa en todas las áreas de la vida: La salud física y mental, las relaciones humanas, las actitudes y la personalidad. Al entrar en contacto con la mente de Dios por el estudio de la Biblia y la oración, lo que pensamos y sentimos nos va convirtiendo en una nueva persona. Por eso San Pablo exhortó: "No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento" (Romanos 12:2). Dedicamos este número de EL CENTINELA a la proposición de que un cambio de vida es posible para todos, comenzando hoy mismo.

## EN ESTE NÚMERO

- 4 EL PODER MÁGICO DE SABER QUIÉN ES USTED
- 6 EL MEDIO AMBIENTE Y SU SALUD
- 8 ENFRENTANDO LA CRISIS ACTUAL
- 11 USTED PUEDE MEJORAR SU VIDA FAMILIAR

4



**Al Servicio de la Familia,  
la Salud y la Fe**

**Año 113 — N°10**

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.

**Gerente General**

Lic. Dale Galusha

**Director**

Dr. Miguel A. Valdivia

**Redactor**

Dr. Ricardo Bentancur

**Diagramador**

Lic. Bryan Gray/Genesis Design, Inc.

**Asistente Editorial**

Dra. Diane de Aguirre

**Director de Promoción**

Lic. Carlos Camacho

**Circulación**

Warren Riter

**Interamérica**

Dr. Pablo Perla

**Secretaria Editorial**

Lic. Cristina Aguilar

**CORRESPONSALES:**

**Canadá**

Héctor Jurado

**Estados Unidos**

Juan Acosta, Eradio Alonso, Eddie Canales, Ramón Canals, Ernesto Castillo, Jorge Mayer, Carmelo Mercado, Dionisio Olivo, Rubén Ramos, Jorge Soria.

**Puerto Rico**

Pedro Acobes, Joel Almaguel, Pedro Canales, Héctor Matías, José A. Rodríguez, David Rodríguez.

Suscripción anual, dólares 12,49. Número suelto, US\$1,50. Agregar cuatro dólares para el franqueo de suscripciones enviadas desde la editorial a países fuera de los EE. UU.

Para cambios de dirección o reclamos sobre la circulación en los Estados Unidos y Canadá, escribir a:

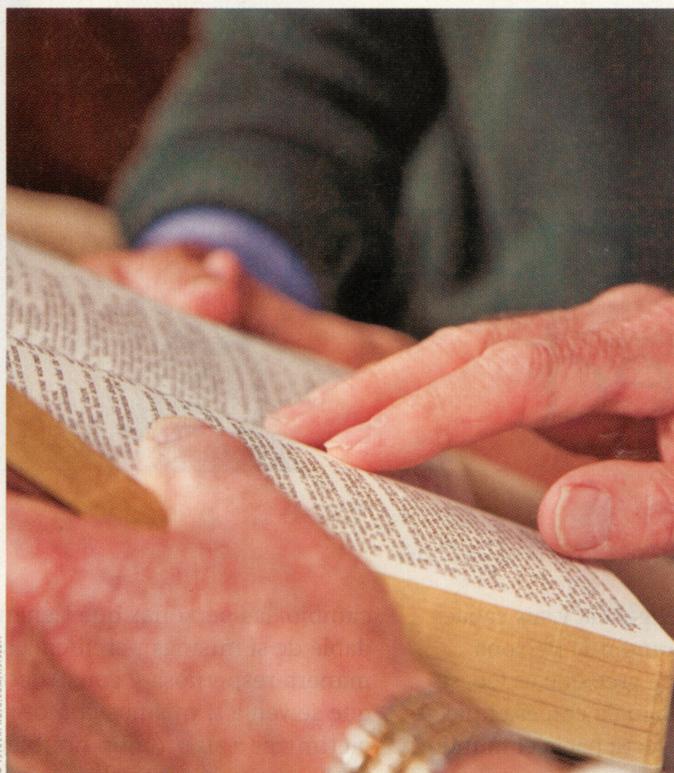
**EL CENTINELA, P.O. Box 5353,  
Nampa, Idaho 83653-5353,  
o llamar por teléfono a: 1-800-545-2449**

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

**PORTADA:** MARIPOSA © MICHAEL DYKSTRA  
MANOS © AMANDA ROHDE

www.pacificpress.com

Copyright © 2009, by  
Pacific Press® Publishing Association



**¿Consideran ilegal el estudio de la Biblia?**

**D**urante varios años, David Jones, un pastor evangélico de San Diego, California, realizó reuniones semanales en su casa para estudiar la Biblia con un grupo de entre 5 y 25 creyentes. Sin embargo, en abril de 2009, un oficial del condado le informó que debía obtener un permiso para realizar "esas reuniones religiosas". El abogado de Jones, Dean Broyles, dijo que el condado estaba "tratando el estudio de la Biblia como

si fuera una reunión religiosa, y que esto era inadecuado... El gobierno no puede prohibir el libre ejercicio de la religión".

Por otro lado, Walter Ekard, un funcionario del condado, dijo: "Lamento profundamente que una cuestión menor se haya transformado en un debate sobre la libertad religiosa en el condado de San Diego". A finales de mayo el condado anuló la citación a Jones —sandiego6.com.

**Cofres del tesoro**

**H**ealth Partners International es una organización de caridad con sede en Pointe-Claire, Quebec, Canadá, que proporciona suministros médicos a países pobres como Zimbabwe, Haití y Birmania (Myanmar). La organización llena cajas de cartón con 30 kilogramos (66 libras), de medicamentos como antibióticos, sueros para la malaria y gotas para los ojos, y los envía a

su destino con profesionales de la salud que están entrenados para trabajar en situaciones precarias.

Pierre Plourde, un médico de Winnipeg que pasa una semana en Haití todos los años, dice: "Sin estas cajas de suministros, yo simplemente ofrecería buenos diagnósticos y una oración. Puedo trabajar sin un laboratorio, pero sin medicamentos sería totalmente inútil".

Cada caja de medicamentos

cuesta unos 6.000 dólares, y son donados por las empresas farmacéuticas canadienses. En 2008, Health Partners International envió 775 paquetes médicos a 59 países. Su objetivo para 2009 es alcanzar los 1.000 —ChristianWeek.

**Células madre: nuevas directrices**

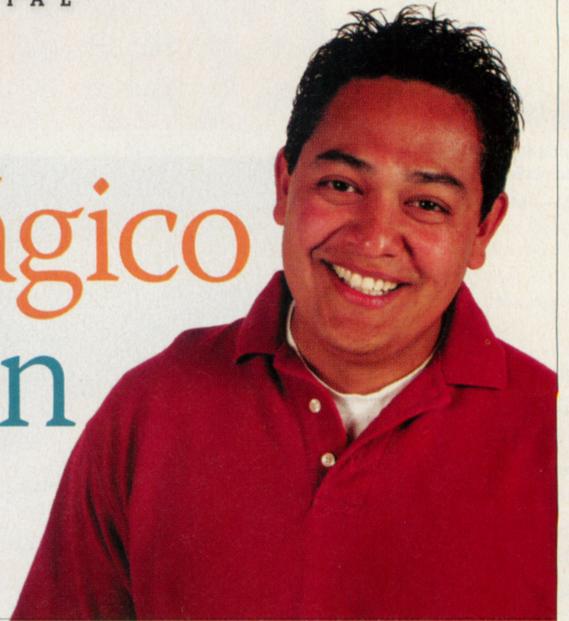
**A** mediados de abril de 2009, el Instituto Nacional de Salud (NIH por sus siglas en inglés) publicó nuevas directrices para la investigación con células madre. Las nuevas normas permiten el uso de fondos federales para la investigación de cualquier embrión humano que haya sido separado originalmente para la reproducción. Se estima que unos 500.000 embriones de este tipo se almacenan en las clínicas de fecundación *in vitro* en los Estados Unidos, y la administración Bush no permitió que se usaran fondos federales para la manipulación de estos embriones en la investigación.

"Este es claramente un paso importante hacia un terreno común, en el que se encuentra la



mayoría de los estadounidenses", dijo Stephen Schneck, director del Instituto del Ciclo de Vida de la Universidad Católica de Norteamérica. Charles C. Camosy, un profesor asistente de ética cristiana de la Universidad de Fordham, dijo que estas nuevas directrices eran "alentadoras" —Cellmedicine.com.

# El poder mágico de saber quién es usted



La imagen que tenemos de nosotros mismos tiene un poder que impacta nuestra vida, la sociedad y nuestro destino.

**S**i usted cree en su inteligencia y sus capacidades, se conducirá como una persona capaz e inteligente. Y si cree que es feo, se comportará en consonancia con esa imagen. Todo ser humano se proyecta hacia el mundo a partir del concepto que tiene de sí mismo. Por ejemplo, conocí a un apuesto caballero que decidió no casarse porque cree que sería un marido abusivo. Esa es la imagen que tiene de sí mismo, la de una persona potencialmente abusiva. Aunque quizá podría enfrentar lo que él cree es su problema, al menos ha sido suficientemente honesto como para evitar causarle sufrimiento a otras personas.

Pero hay otros casos en los que una imagen distorsionada de sí mismo puede poner severas limitaciones al desarrollo de la persona. Una señora me confió que jamás se atrevió a obtener una licencia para conducir. Cuando le pregunté por qué, replicó: "Siempre fui muy bruta". Y en el caso de los jóvenes que se refugian en las drogas y la degradación moral, se sabe que tienen una imagen fragmentada, confusa, de sí mismos. En definitiva, la fotografía que tenemos de nosotros es la brújula que nos conduce por la vida y afecta cada área de nuestra existencia.

Nuestra autoimagen también determina cómo vemos a los demás. Una vez escuché que alguien dijo: "Trato de llevarme bien con todos, pero no soy amigo de nadie". Detrás de esas palabras se escondía una filosofía: los seres humanos no son dignos de confianza. Más tarde pude entender por qué ese caballero pensaba de esa manera: tenía fama de tramposo. Lo último que supe de él fue que le quitó la esposa a uno de sus amigos. En

cambio, las personas que tienen un concepto saludable de sí mismas perciben a su prójimo de una manera respetuosa y constructiva. Y las personas que se ven a sí mismas como víctimas, tienden a victimizar a su prójimo también.

Es impresionante el impacto social que puede ejercer la imagen que tenemos de nosotros mismos. Considere lo siguiente por un momento: la opinión que tengo de mí mismo y de mi prójimo afectará directamente a mis hijos. Y la de ellos afectará a su descendencia. El mismo fenómeno se repite en cada hogar. Ahora bien, un millón de familias compartiendo un territorio dejan de ser unidades independientes. Son una sociedad. Y como sociedad tendrán un concepto del ser humano que ha ido forjándose en cada hogar a lo largo de las generaciones. Ese concepto del ser humano afectará sus políticas de gobierno, de educación y hasta su sistema legal. En realidad, las naciones son como son a partir de su concepto del ser humano.

Hay quienes creen que el progreso de los países del hemisferio norte se debió, en gran medida, a la influencia que las Escrituras ejercieron en la percepción que estas sociedades llegaron a tener del individuo. Por lo menos, esto es cierto en el caso de los Estados Unidos, cuya Constitución visualiza al hombre como criatura de Dios. Por eso, en este país hay un respeto más profundo a los derechos del individuo que el que existe en otros países.

Quizás usted se pregunte ¿cuáles son esas ideas tan revolucionarias respecto del ser humano que tienen las Escrituras y que pueden incluso transformar a la sociedad? Yo diría que son pocas

y sencillas. Pero lo más maravilloso de estas ideas no es que pueden transformar un país, sino transformarlo a usted. Helas aquí:

**Usted fue creado a imagen de Dios.** A primera vista, este concepto pareciera no tener mayor importancia. Sin embargo, considerémosla por un momento. La Biblia dice: “Creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó” (Génesis 1:27). La gran verdad que emana de esta declaración es que usted y yo llevamos impresa la imagen de Dios. Estas palabras no quieren decir que cada ser humano es un dios. Tampoco indican que somos semidioses. Lo que significan es que Dios implantó en nosotros rasgos que nos conectan exclusivamente con él y que nos separan del resto de las criaturas de este planeta.

En cierta forma, cada ser humano se parece a Dios. Este concepto es lo que hace sagrada la vida humana y digno al individuo. Usted merece todo respeto. Pero también lo merecen su cónyuge, sus hijos y su prójimo. Cuando se mire al espejo, piense que Dios colocó en usted su firma. Cuando mire a otras personas, incluyendo a quienes le han hecho daño, piense que ellas también llevan la firma de Dios. El progreso en la vida empieza con el respeto propio y el respeto a los demás. Y el fundamento de ese respeto es el reconocimiento de que todos somos portadores de la imagen de Dios.

**Aunque lleva la imagen de Dios, usted es moralmente imperfecto.** La maldad es un rasgo común a todos los seres humanos. También lo es la tendencia a romper los códigos morales establecidos en la Biblia. De vez en cuando los medios de comunicación hacen su agosto narrando en detalle la caída moral de algún líder religioso. Lo que me deja estupefacto, sin embargo, es ver cómo reaccionan muchos de sus seguidores: ¡No lo pueden creer! Algunos de ellos permanecen en estado de negación durante días. Su profundo dolor se debe a la falsa idea de que sus dirigentes son inmunes al error moral y que no pueden caer. Pero la Biblia nos muestra que todo ser humano —sí, leyó bien, *todo* ser humano— vive bajo una fuerte presión interna para actuar en forma destructiva. Unos practican el mal de una manera, otros de otra. El caso es que todos vivimos pisando ese lodazal que se llama pecado.

La Biblia dice que poseemos una naturaleza pecaminosa: “Por tanto, como el pecado entró en el mundo por un hombre, y por el pecado la muerte, así la muerte pasó a todos los hombres, por cuanto todos pecaron” (Romanos 5:12). Irónicamente, aceptar nuestra condición caída, pecaminosa, es un requisito para empezar a hacer el bien e incluso para triunfar en la vida. ¿Por qué?

Porque reconociendo esta realidad, podremos aceptar la siguiente verdad de la Biblia.

**Aunque con tendencias hacia el mal, usted puede cambiar para bien.** Esta es una de las enseñanzas más maravillosas de las Escrituras. En el hombre hay potencial para el bien. Pero no porque él sea bueno —ya vimos que su naturaleza es maligna— sino porque Dios no lo ha abandonado. Dios siempre se ha mantenido cerca del ser humano. Tanto, que envió a Jesucristo a morar entre los hombres y a dar su vida por ellos. Y al ascender Jesús a la morada de su Padre, envió al Espíritu Santo para influir en el corazón de los hombres y transformarlos. Del Espíritu Santo, Jesús dijo: “Y cuando él venga, convencerá al mundo de pecado, de justicia y de juicio” (S. Juan 16:8).

Uno de los mensajes que más enfatiza la Biblia es que el corazón del hombre puede ser regenerado. El Espíritu Santo puede despertar la conciencia del individuo a la voluntad de Dios revelada en las Sagradas Escrituras. Piense usted, por ejemplo, en un hombre prisionero del vicio y del engaño. Un día esa persona siente náuseas a causa de su inmunda realidad. Y se vuelve a Dios, buscándolo mediante la Biblia. Conozco tantos casos así. Personas que ayer eran un desperdicio humano y que hoy son individuos cuerdos, padres y madres de familia, ciudadanos responsables, personas con una misión y un propósito en la vida. Y a propósito de tener un propósito en la vida...

**Usted tiene un destino eterno.** En estos días de crisis económica y de pesimismo general, muchos hispanos aquí en los Estados Unidos creen que su único destino es sufrir. A veces la angustia y la incertidumbre del presente nos hacen perder la perspectiva de nuestro destino. Pensamos que éste comienza y termina en los apuros y dolores de hoy. ¡No es así! El derrotero de nuestra vida es mejor que eso. La Biblia dice que el plan de Dios es que usted entre en su reino, que sea parte de un orden superior a lo que usted conoce en esta tierra. Por eso Jesús dijo: “Bienaventurados los pobres en espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos” (S. Mateo 5:3). ¡Imagínese usted a cada hispano pensando que su destino está más allá de los dolores del presente! Imagínese a un pueblo viviendo con una esperanza que se eleva por encima del fracaso y del dolor de hoy. Ese pueblo entraría de inmediato en una nueva realidad.

Lea otra vez estas cuatro verdades bíblicas respecto del ser humano. Repítalas. Memorícelas. Viva con ellas cada día, y usted empezará a experimentar su poder transformador.

El autor es pastor de la Iglesia Hispana Adventista de Nampa, Idaho.



# El medio ambiente y su salud

A pesar de los desafíos actuales, usted puede mejorar su salud.

**E**l 5 de julio del presente año salió un informe proveniente de 2M, vía internet, que señalaba que “los estadounidenses enfrentan serios riesgos de contraer cáncer a causa del aire contaminado que respiran”.

Se citaba el hecho con la preocupación de que un área de la zona metropolitana de Los Ángeles, California, donde residen más de 2 millones de personas, es muy vulnerable por la severidad de esta contaminación.

La evaluación, hecha con estudios de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés), descubre que no solamente en Los Ángeles, donde está la industria que produce químicos y aerosoles, se puede apreciar este fenómeno, sino que también se ha encontrado que en algunos condados rurales de los Estados de Kentucky y Mississippi existe 34 veces más posibilidades de contraer cáncer que en las zonas rurales donde no hay influencia de tóxicos industriales ni aire proveniente de la combustión. El informe añade que los Estados de Nueva York, Oregon y California son los más contaminados, y por lo tanto allí es donde se respira el peor aire.

Pero, ¿qué solución tenemos para el aire contaminado? Lo cierto es que todos necesitamos respirar. El aire contaminado puede ser evitado. Por supuesto que para esto tenemos que poner un interés especial y nuestros niños deben ser educados en este asunto.

Los lugares de ejercicios, de natación y caminatas que seleccionamos, con la intención de mantener y mejorar nuestra condición física, deben estar lejos de las áreas industriales o de

mucho tránsito vehicular. Tanto los químicos industriales, aerosoles, gases emitidos por motores como el simple aire contaminado por el desgaste del caucho de las llantas de los autos, son un veneno que entra por las vías respiratorias y disemina los tóxicos en el torrente sanguíneo. Luego van a la célula (lugar del proceso de reparación) y producen daños que en forma crónica llevan al cáncer y a otras enfermedades graves.

Los pulmones, tan vulnerables a los aerosoles, deben ser protegidos. El mejor modo de protegerlos es el uso de máscaras, que deberían ser usadas siempre que entremos en contacto con el humo de los aerosoles. La toxicidad de estos productos produce alergia respiratoria, asma bronquial y enfermedad obstructiva pulmonar. Estos males bajan nuestra calidad de vida en forma severa; y al bajar la inmunidad, nos predisponemos al cáncer pulmonar. Además, no debemos exponernos al humo del tabaco, de cigarros o de cualquier otra combustión nociva.

## La contaminación en la alimentación

¿Qué podemos decir de las carnes? Los animales que comemos también son vulnerables a la contaminación ambiental, y además su grasa, ingerida a través de distintos productos alimentarios, predispone el organismo para el cáncer, los ataques del corazón, los accidentes cerebrovasculares y los problemas circulatorios, que disminuyen nuestra calidad de vida.

A causa del problema de la carne, que complica tanto la salud del ser humano, los médicos recomendamos una dieta muy baja en grasa ani-

mal y rica en grasa vegetal. Las hortalizas, los granos, las verduras, que tienen fibra abundante, nos evitan el sobrepeso y la obesidad, que es otra complicación frecuente en nuestros días.

La ecuación es sencilla: Más cantidad de frutas, granos y vegetales en la dieta, menos obesidad y enfermedad cardiovascular.

También hemos tenido noticias de la contaminación de los mares en las costas de las grandes ciudades. Por supuesto que es bonito visitar el mar y gozar una caminata frente a la playa, y en algunas ciudades existen áreas de recreación para bañistas, pero hay otras áreas donde está prohibido entrar al agua por la alta contaminación. No obstante, hay personas que se dedican a recoger allí moluscos y animalitos marinos para comercializarlos con fines gastronómicos. El riesgo de intoxicación o de severas infecciones intestinales, aun mortales, es muy alto cuando ingerimos estos productos marinos alimentados con desperdicios tóxicos. La mejor recomendación desde el punto de vista médico es no tocar y menos aun tratar de comer este tipo de productos del mar.

### **El uso del agua**

Últimamente, los medios de comunicación nos advierten que el agua embotellada que se compra para tomar puede estar contaminada, y que el gobierno federal de los Estados Unidos empezará muy pronto a regular esta industria, con la intención de mejorar la calidad del agua que compramos e ingerimos. Tomar agua es una buena práctica para la conservación de la salud. Nuestro cuerpo trabaja mejor cuando está bien hidratado, y es recomendable tomar un mínimo de ocho vasos de agua por día. No obstante, recomendamos tomar agua cuando el cuerpo lo pide; esta es una forma fisiológica de hidratar el cuerpo. A causa de los riesgos de comprar agua en botella, no es mala práctica usar el sistema de nuestros abuelos: hervir el agua y ponerla en la heladera, y luego embotellarla para beber cuando salimos de la casa. También se puede invertir en la compra de un filtro para el agua que sale del caño.

El agua contaminada puede ser motivo de sorpresas desagradables para la salud, y debemos evitarla.

### **El estrés**

Este es otro contaminante en nuestra sociedad moderna. Está presente mayormente en la población que habita las grandes ciudades. La contaminación producida por el estrés aumenta con la inseguridad, la violencia, las frustraciones y la falta de respeto entre los ciudadanos, propia de

un estilo de vida acelerado y sin sentido. Los efectos enfermizos del estrés son graves: disminución de la energía vital y debilitamiento del sistema de defensa del organismo, con el consecuente aumento de la vulnerabilidad ante el cáncer y otras enfermedades graves.

Además, el estrés tiene un impacto tremendo sobre la mente y las emociones. Provoca un aumento de enfermedades como la depresión, la ansiedad, los estados de pánico, o la aparición de psicopatologías que producen pérdida de contacto con la realidad. La alta presión sanguínea, el nivel de colesterol elevado y el aumento de las hormonas cardioactivas, desencadenan ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares y daños vasculares a los órganos principales de nuestro cuerpo.

El recogimiento, la meditación, la música suave, un ambiente tranquilo en contacto con la naturaleza y la paz espiritual que se obtiene con la confianza en Dios, son los mejores antidotos para este contaminante que afecta tanto a nuestro mundo.

### **Los recursos espirituales**

La Palabra de Dios nos da la pauta que podemos seguir con seguridad, y a la vez nos presenta un desafío de bienestar corporal: "¿No saben que ustedes son templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en ustedes? Si alguno destruye el templo de Dios, él mismo será destruido por Dios, porque el templo de Dios es sagrado, y ustedes son ese templo" (1 Corintios 3:16, 17; *Nueva Versión Internacional*).

Cuán importante es reconocer que Dios nos valora como un templo donde mora su Espíritu. Dios quiere que nuestro cuerpo (su templo) sea tratado con respeto, bondad, higiene, medida, de tal manera que nuestra salud testifique la gloria de su nombre. Cuando contaminamos nuestro cuerpo con alimentos de mala calidad y con sustancias tóxicas, ofendemos a nuestro Creador, quien desea que tengamos salud.

Amigo lector, tome tiempo para caminar y hacer ejercicio físico. Huya de las zonas contaminadas. Tome agua pura. Alimente sus células con proteína vegetal, con aceite de oliva; coma frutas, legumbres y muchos granos, de los que hay mucha variedad. Evite los mariscos y las carnes. Tome tiempo para gozar de la naturaleza con su familia. Pero sobre todas las cosas, busque a Dios, para que su vida sea una alabanza a su Creador, y un testimonio de su deseo de que vivamos saludables y felices.

---

El autor es médico en el sur de California y es autor de la columna *Hablando con el doctor*.



# Enfr la cr

ROBERT COSTA

**E**n una noche fría de enero, mientras la nieve caía silenciosamente sobre el pueblo de Blaubeuren, Alemania, un hombre se dirigía con paso decidido hacia la estación del tren que pasaba cerca de su casa. A la distancia, podía escuchar el rítmico tabletear que anunciaba que se aproximaba el expreso de la media noche.

Nadie lo vio llegar y esperar solo en el andén; y nadie notó el momento cuando Adolfo se arrojó a los rieles frente a esa máquina veloz que en un instante terminó con su vida. Era el 6 de enero del 2009, y Adolfo Merckle creyó que no podía seguir viviendo: había sufrido grandes pérdidas en la Bolsa de comercio.

A simple vista, esta historia parece ser una de tantas que se han repetido en los últimos meses a medida que la crisis económica afecta los ahorros, el trabajo y las esperanzas de tantas personas.

Pero esta historia es diferente, porque Adolfo Merckle era uno de los hombres más ricos del mundo, y aunque había perdido la increíble suma de 400 millones de dólares, el total de su fortuna todavía sobrepasaba los nueve mil millones de dólares.

Aunque no seamos buenos para las matemáticas, no es difícil calcular que Adolfo, a pesar de su

gran pérdida, aún poseía una fortuna que pocos alcanzan en la vida. La gran tragedia no fue su pérdida financiera, sino su perspectiva distorsionada de la vida.

¿Cómo podemos tú y yo afrontar la crisis que hoy embarga al mundo? Vivimos en un momento crucial de la historia. Este planeta se dirige vertiginosamente hacia un clímax cósmico, y grandes cambios ya están ocurriendo en todo el planeta: no solo en la economía, sino también en la ecología (el rápido calentamiento de la Tierra) y particularmente en la tecnología. Se pronostica que el mundo, tal cual lo conocemos hoy, no será el mismo en pocos años más. La globalización ya no es una palabra abstracta y distante, sino una realidad inminente.

Si a esto le sumamos las enfermedades que van en aumento (más de treinta nuevas enfermedades mortales en los últimos veinte años, sin antídoto ni cura), el hambre mundial (estadísticas de las Naciones Unidas indican que más de 854 millones de personas se van a dormir cada noche con hambre, y cada año se le agregan 50 millones más), y las guerras actuales (más de 50 guerras y conflictos alrededor del mundo en la actualidad), es como para repetir las palabras de Mafalda del caricaturista Quino: “Detengan el mundo, yo me quiero bajar”.

¿Cuál debería ser nuestra actitud como cristianos ante estas realidades? ¿Nos uniremos a la gran angustia de un mundo que gime en desesperación y

# Entendiendo la crisis actual

Consejos de la Biblia para ayudarlo en tiempos difíciles

temor, o será que la Palabra de Dios tiene una respuesta mejor? Veamos cuatro simples consejos de la Palabra de Dios:

## Confíe en las promesas de Dios

En el capítulo 24 de San Mateo, Jesús predice todos estos acontecimientos, y nos insta a no tener temor: “Mirad que no os turbéis, porque es necesario que todo esto acontezca.” (vers. 6). Y lo repite nuevamente en San Juan 16:33: “Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo”.

Jesús nos ofrece paz. Él no promete que habrá paz en el mundo, pero nos da algo mucho mejor, la paz interior. No promete librarnos del dolor y el sufrimiento, pero nos ofrece el consuelo de su presencia. Así como lo hizo con Daniel y sus compañeros, promete hacer con nosotros: “El que anduvo con [ellos] en el horno de fuego acompañará a sus seguidores dondequiera que estén. Su presencia constante los consolará y sostendrá. En medio del tiempo de angustia cual nunca hubo desde que fue nación, sus escogidos permanecerán incommovibles” (Elena G. de White, *Patriarcas y profetas*, p. 376).

## Comprenda el tiempo en que vivimos

Hoy, la pregunta más repetida es: ¿Por qué Dios permite el sufrimiento y el dolor? Hay un viejo refrán que dice que a veces los muchos árboles no nos permiten ver el bosque. Y a veces las tragedias y el dolor que experi-

mentamos cada día no nos permiten discernir el plan de un Dios de amor en nuestra vida y en el mundo.

Si no comprendemos el cuadro panorámico del conflicto entre el bien y el mal, estamos viendo solo árboles. Jesús nos invita a escudriñar las Escrituras para comprender que “un enemigo ha hecho esto” (S. Mateo 13:28), y que hay un plan de perfecta armonía para redimir al hombre caído.

## Comprenda que Dios es personal

La era tecnológica en la que vivimos nos permite contemplar a diario la miseria humana en el mundo. Nuestro planeta se asemeja a un gran cementerio de dolor a través de todas las edades. Escenas desgarradoras de sufrimiento y muerte aturden los sentidos, y cada día millones de oraciones se elevan al trono de Dios pidiendo socorro.

A pesar de las lúgubres estadísticas, Dios nos recuerda que él es un Dios personal, y nos invita a acercarnos con confianza a su trono para recibir socorro: “Acerquémonos pues, confiadamente al trono de gracia para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro” (Hebreos 4:16). Él tiene contados los cabellos de nuestra cabeza, y ni siquiera un pajarillo cae a tierra sin que él lo note (ver S. Mateo 10:29-31).

## Guarde sus tesoros en el cielo

Ante un clima mundial de incertidumbre financiera, cuando los Adolfos del mundo se encogen de

temor, muchos cristianos se preguntan, ¿dónde debemos invertir? ¿Habrá algún lugar seguro? Nuevamente Jesús nos da la respuesta: “No os hagáis tesoros en la tierra, donde la polilla y el orín corrompen, y donde ladrones minan y hurtan, sino haceos tesoros en el cielo... porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón” (S. Mateo 6:19, 21).

Jesús nos invita a invertir en el banco del cielo, un banco que nunca falla, y que da intereses eternos. Si así lo hacemos, al enfrentar pérdidas terrenales, no habremos perdido nada, y podremos decir como el profeta Habacuc: “Aunque la higuera no florezca, ni en las vides haya frutos, aunque falte el producto del olivo... con todo, yo me alegraré en Jehová, y me gozaré en el Dios de mi salvación” (Habacuc 3:17, 18).

### Viva la vida con esperanza

La Palabra de Dios nos invita a vivir una vida de gozo, paz y esperanza: “Estad siempre gozosos. Orad sin cesar. Dad gracias en todo” (1 Tes. 5:16-18). ¿Pero cómo es posible hacerlo en un mundo convulsionado? Muchas personas, al igual que Adolfo, cuando comprenden que no pueden controlar las circuns-

tancias penosas que los rodean, se sumen en una profunda depresión, a veces con resultados trágicos.

Jesús nos ofrece la solución. Él nos invita a entregarle todas nuestras cargas. No necesitamos llevar solos el peso del mundo, porque los hombros de Jesús pueden cargar al mundo entero, y ciertamente pueden llevar nuestra carga. “Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará” (Salmo 55:22).

Cuando por fe depositamos todo a los pies de Jesús, nos sentiremos libres del peso que nos agobia. Enfrentaremos la vida con gozo, esperanza y gratitud por lo que Jesús ha hecho por nosotros. Y aunque no podamos controlar las circunstancias o las personas que nos rodean, podremos cambiar nuestra actitud, porque ella no dependerá de las circunstancias, sino de conocer a Jesús y comprender lo que él ha hecho por nosotros.

Sí, hay aflicción en el mundo, pero Dios no solo nos explica el porqué, sino que promete acompañarnos; y al fin, cuando lo veamos venir en gloria, podremos decir: “Este es nuestro Dios, le hemos esperado, y nos salvará” (Isaías 25:9).

El autor es director del mundialmente conocido programa de radio y televisión *Está escrito*.

## Soy un inmigrante

Alfredo Campechano

### Desafíos y vivencias del inmigrante hispano en los Estados Unidos

## SIN DERECHO A LA SALUD

En la ruta entre la enfermedad y el cementerio se interpone el consultorio médico. Pero los inmigrantes indocumentados en Estados Unidos tal vez no tendrán acceso al seguro de salud, según la legislación que está considerando el Congreso. El problema es político, según dijo el senador demócrata Max Baucus. “No vamos a cubrir a los trabajadores indocumentados porque es una cuestión políticamente demasiado explosiva”.\*

El presidente Barack Obama desea que el Congreso reforme el sistema de salud en 2009, y Baucus confía en que se pueda aprobar un proyecto con apoyo bipartidista.

El proyecto se

basará en el sistema actual, en el que los empleadores, el gobierno y los trabajadores comparten los gastos del cuidado de la salud. Probablemente incluirá un requisito de que los individuos consigan seguro ya sea mediante un empleador, un plan del gobierno o por cuenta propia. El senador dijo que el plan incluirá incentivos, y quizás requisitos, para que los empleadores contribuyan. Los consumidores tendrán la opción de planes de seguro privados y, probablemente, uno patrocinado por el gobierno.

El asunto del seguro de salud debe resolverse en 2009, pues 2010 es año electoral. Los políticos no van a arriesgarse a aprobar un plan moralmente correcto —el derecho a la salud es humano y universal—, pero políticamente impopular. Pareciera un mal

pago a estos trabajadores que, debido a su juventud, casi no sufren de enfermedades crónicas o terminales sino de accidentes de trabajo, y cuyo aporte ha contribuido a mantener la economía del país a flote.

El contraste entre el plan del hombre y el de Dios es brutal. El hombre procura sacar provecho de los brazos, el sudor y la sangre de los trabajadores, y abandonarlos a su suerte. Pero Dios invirtió el sudor y la sangre de su Hijo para salvarnos a todos de la muerte, aunque pareciera que no lo merecíamos, y en realidad no lo merecíamos, porque “siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros” (Romanos 5:8).

\*<http://www.chron.com/disp/story.mpl/sp/us/6435272.html>

El autor es escritor y pastor adventista. Escribe desde Ogden, Utah





# Usted puede mejorar su vida familiar

El divorcio no es el remedio para un matrimonio enfermo, explore otras opciones.

**E**l anuncio del periódico decía: “Se vende anillo matrimonial de diamante. Vale \$300 dólares. Lo vendo por \$175. Vestido de novia, talla 12, \$75. Cama matrimonial, \$60”. Una entrevista con la persona que puso el anuncio reveló que la boda había sido esplendorosa. Los primeros cuatro años fueron maravillosos. Pero en el quinto año las cosas comenzaron a deteriorarse. Él estudiaba de día y trabajaba de noche. Ella estaba ocupada en su propio trabajo, y ya no tenían mucho tiempo para pasar juntos. Pronto se comenzó a abrir una brecha entre los dos. Los intentos de parte de ella de hablar sobre lo que estaba sucediendo eran recibidos con oposición. Él no creía que nada anduviera mal. Después de un año de mantener esta situación, se dieron por vencidos y se divorciaron.

Eso fue hace cuatro años. Al principio ella estaba deshecha, pero con el tiempo se estaban curando las heridas y ahora se sentía bien; en efecto, se sentía optimista en cuanto al futuro. ¡Había sobrevivido! Pero si le iba tan bien, ¿por qué había esperado tanto tiempo para vender el anillo, el vestido de novia y la cama? Siguió un largo momento de silencio y luego explicó que su ex esposo acababa de casarse. De repente se dio cuenta de que nunca podría ponerse ese anillo ni podría mirar el vestido sin llorar. Y allí terminó su historia.

Media hora después me llamó otra vez con un pensamiento más para compartir. Con voz lejana comentó: “Yo creo que la gente renuncia al matrimonio con demasiada facilidad. Yo sé que renuncié muy fácilmente a una promesa que era

importante para mí. Aunque me siento optimista, pienso constantemente en mi matrimonio, y me da pesar no haber hecho un esfuerzo mayor para salvarlo. Supongo que no me detuve a pensar en lo que estaba perdiendo”.

El divorcio es doloroso y destructivo y “el remedio” es peor que la “enfermedad”. Hoy muchos hogares están siendo convulsionados desde adentro como resultado del desgaste producido por el diario vivir. Se necesita un mensaje que pueda traer sanidad a familias que ya están deshechas y en crisis. Veo que hay una gran necesidad de atención para las dos situaciones: preventiva (para resolver problemas antes de que ocurran) y curativa (para ayudar a resolver problemas ya presentes en la familia).

¿Es el divorcio el remedio para un matrimonio enfermo?

Si alguna vez ha cruzado por su mente la idea del divorcio, usted necesita preguntarse seriamente si ése es realmente el remedio para su matrimonio enfermo. Y para esto no debe basarse en las opiniones de unos pocos amigos, en el consejo de algún conocido divorciado, o en las fantasías de lo que su vida podría ser si solamente estuviera libre de la servidumbre que lo tiene encadenado a su infelicidad. La verdad es que el divorcio no es la solución perfecta, ni siquiera para una larga lista de problemas domésticos. Generalmente un dolor agudo acompaña el resquebrajamiento de una relación íntima como lo es el matrimonio, y este se intensifica y complica aun más cuando hay niños involucrados.

¿No es extraño que hemos hecho tantos avan-

ces tecnológicos en nuestra sociedad pero todavía no hemos logrado enseñar a las familias a vivir en armonía bajo el mismo techo? Afortunadamente, una vez que las parejas aprenden lo básico en cuanto a las relaciones interpersonales, según se aplican al matrimonio, ¡las relaciones problemáticas se pueden transformar en felices! El divorcio no es necesario en la mayoría de los casos si se comienza un programa de estudio, aplicación y cambio por parte de uno de los cónyuges, o mejor aún, por parte de los dos.

¡Rara vez el divorcio es el remedio para un matrimonio enfermo! El remedio se encuentra en prepararnos antes del matrimonio y durante él, en recibir una orientación creativa y en apoyarnos más en el poder divino para encontrar las soluciones.

### Lo que puede hacer para evitar el divorcio

Si usted está contemplando el divorcio, por el bien de su cónyuge, de sus hijos, y de usted mismo considere primero el siguiente plan para su vida familiar:

*Estudie seriamente las referencias bíblicas que hablan contra el divorcio.* Lea San Mateo 5:31, 32; 19:3-9; San Marcos 10:2-12; San Lucas 16:18; Romanos 7:3; Malaquías 2:13-16 y 1 Corintios 7:10-17.

*Infórmese acerca de cómo mantener un matrimonio de éxito.* Lea libros especializados, asista a seminarios y agote todo el material que le pueda dar soluciones prácticas a problemas comunes. Pareciera que la mayoría de los esfuerzos por “salvar” un matrimonio se hacen muy tarde. Los expertos recomiendan que las parejas debieran asistir a algún seminario o ver a un consejero experimentado como un asunto de rutina cada año, en vez de esperar hasta que ya no soportan los problemas.

*Busque ayuda profesional.* Si usted está experimentando dificultades, busque de inmediato la ayuda de un consejero competente. Acuda en busca de ayuda cuando advierta las primeras señales de peligro, en vez de esperar hasta que un gran abismo los esté separando. La pareja promedio espera siete años antes de buscar ayuda para hacer frente a un problema. Para ese entonces el problema es tan complejo, los hábitos tan profundamente establecidos y las heridas tan grandes, que es muchísimo más difícil resolverlo.

*Acepte la responsabilidad de cambiar su propio comportamiento.* Si usted se pone a un lado y dice: “Yo cambiaré cuando tú lo hagas”, nunca va a llegar a ninguna parte. Comprométase a cambiar sin esperar que su cónyuge lo haga. Independientemente de las circunstancias, su cónyuge no es responsable del 100 por ciento de los problemas de su matrimonio. Se necesitan dos

personas para crear la mayoría de los problemas.

*Ore pidiendo paciencia, instrucción, sabiduría y valor mientras procura salvar su relación.*

Asegúrese de poner cada aspecto de su pensamiento en las manos de Dios, no sea que se engañe pensando que está siguiendo la voluntad de Dios cuando en realidad está haciendo exactamente lo contrario.

*Entierre todos los pensamientos de divorcio.* El hecho de que usted piense en el divorcio como una posible solución lo hace más factible. Destierre de su mente el divorcio. Resista proferir cualquier amenaza verbal airada de divorciarse. Tal vez lo diga sin la intención de llevarlo a cabo, pero luego el orgullo podría impedirle retractarse de lo dicho con el calor del enojo.

Independientemente de la naturaleza de los problemas que enfrente, actúe con cautela. Mire antes de brincar. Piense antes de actuar. El divorcio, con todo su espectro de sombra y fealdad para el que lo contempla, es todavía más siniestro y lleno de traumas después que se ha pasado por él. Y, en el caso de que usted esté en una situación en la que no puede evitar el divorcio, si ha sido víctima del divorcio sin haberlo buscado, si se divorció antes de conocer a Cristo —en otras palabras, si es víctima de las circunstancias— ¡no deje que esas circunstancias lo venzan o lo desanimen permanentemente! Use su experiencia pasada como medio de crecimiento personal. Tal perspectiva les dará un poderoso ejemplo a sus hijos y a otros en cuanto a cómo actúa la fe.

Por medio de Cristo, usted puede obtener una esperanza para el futuro que va más allá de sueños rotos, promesas quebrantadas y heridas que duelen. Dios puede darle una visión de su potencial si usted se arriesga y se anima a enfrentar los problemas, si comienza de nuevo. Una remodelación de su carácter o de su familia puede requerir grandes sacrificios, pero busque la ayuda del Divino Arquitecto y podrá tener un producto bien acabado. ¡De hoy en adelante usted, junto con Cristo, puede lograr la estabilidad familiar capaz de afrontar exitosamente las tormentas de la vida!

La autora es consejera familiar y aparece frecuentemente en programas radiales y televisivos. Este artículo fue extraído de su libro *Construyendo una familia feliz*.

## EN EL PRÓXIMO NÚMERO

LOS LÍMITES DEL LOBO MARINO

LA EDUCACIÓN SEXUAL DE LOS HIJOS

NO SE OLVIDE DE VIVIR



## COMENZAR DE NUEVO

La puerta se cerró detrás de él con fuerza. Un sonido seco y duro, como su orgulloso corazón carente de paz y de alegría. ¡Otra oportunidad perdida! Un empleo más, que no estaba "a su altura".

A los 32 años de edad, continuaba buscando el empleo que estuviese a la altura de su "capacidad y preparación". Tenía ambiciones. Poseía títulos de las mejores universidades y hablaba tres idiomas. A veces sentía que era un semidios, viviendo en un universo que no era el suyo, por encima de los simples mortales. Y sufría, porque las personas no lo veían de la misma forma.

Se llamaba Juan Paulo. Dos nombres bíblicos. Tal vez porque sus padres quisieron que siguiese el ejemplo de los héroes del cristianismo. Pero al entrar a la universidad, creyó que no necesitaba más a Dios y se olvidó por completo de lo que había aprendido en la niñez.

Al cumplir los 35 años, ebrio, intentó el suicidio. Algunos dicen que cayó accidentalmente. Otros afirman que se tiró a propósito. Como resultado, permaneció en una silla de ruedas durante varios meses.

Fueron meses de reflexión. Un día se miró en el espejo y percibió que la vida se le iba y él no había hecho otra cosa que buscar el "empleo ideal". Se preguntó: "¿Por qué otros, con menos capacidad, vencen y alcanzan sus objetivos?"

En humildad volvió los ojos a Dios: "Señor, ¿puedes hacerme de nuevo?", suplicó. En aquel momento, sus ojos contemplaron la enorme

cicatriz que vaba en el brazo como resultado del accidente. Recordó el día en que la herida abierta sangraba y el dolor terrible del brazo quebrado lo atenazaba al mismo infierno. Entonces volvió a mirar a la cicatriz y sonrió. Fue una sonrisa auténtica, nacida de la esperanza. Dios no le había dado un brazo nuevo sino que le había restaurado el brazo enfermo, le había cerrado la herida, la había cicatrizado.

Así son las cosas en el mundo maravilloso de Dios. En su infinito amor, él toma lo que está deshecho, cayendo a pedazos, semidestruido, y lo transforma. La pierna sin vida del paralítico se endereza y anda; los ojos secos del ciego se abren y contemplan los colores del universo; hasta las carnes descompuestas del cadáver recuperan la chispa de la vida y el hombre resucita.

Ese es el Dios maravilloso que no duerme ni dormita en las páginas de la Biblia, sino que sale de la teoría y entra en la experiencia de personas como Juan Paulo.

Un día suplicó: "Señor, ¿puedes cicatrizar mis heridas interiores?" Y la respuesta no se dejó esperar. La oración no había terminado de

salir de sus labios y la respuesta divina llegó en forma de esperanza. El hombre derrotado se volvió a mirar en el espejo de la vida y ya no tuvo pena de sí mismo. Percibió un brillo especial en su mirada. Tenía el mismo rostro, el mismo cuerpo, la misma piel, pero era un hombre diferente. Su corazón era otro y sus motivaciones también. A partir de allí la victoria sería apenas un asunto de tiempo y persistencia.

Nunca conocí a Juan Paulo, pero un día, mientras realizaba reuniones evangelizadoras en una gran ciudad, alguien me entregó una carta. En el cuarto de mi hotel la leí y agradecí a Dios por su misericordia capaz de esperar, esperar y esperar que el ser humano, un día, entienda que sin Dios no es nada.

Ningún ser humano puede ir a un lugar de donde la gracia infinita de Jesús no sea capaz de traerlo de vuelta. Nadie puede haber caído en un pozo tan hondo que el amor de Dios no llegue para rescatarlo. Jamás, el ser humano puede haberse deteriorado tanto que el poder divino no sea capaz de transformarlo.

Lo único que Dios no puede hacer por ti es obligarte a aceptarlo. Tú tienes que querer, necesitas decir sí, reconocer tu incapacidad de vencer solo, y aceptar la dádiva divina de perdón y restauración. Y para eso, hoy es el día de buena nueva, hoy es el día de salvación. ¿Qué harás con el presente divino? ¿Lo aceptarás o lo rechazarás? La indiferencia ya es rechazarlo.

El autor es un evangelista internacional que reside en Brasilia, Brasil.



Con este número iniciamos una columna dedicada a la poesía en EL CENTINELA. Deseamos que la belleza acompañada del verso, inspirada en los grandes temas de la vida y la fe, sean de bendición para nuestros lectores.

### TIMONEL PENSATIVO

Timonel pensativo, misterioso  
timonel que a seguirte me convidas:  
yo cruzaré en tu barco luminoso  
este mar de locuras de la vida.

¿Dónde va tu bajel? ¡Qué importa eso,  
iré contigo a cualesquiera playas.  
Bien sé que nuestro viaje es un regreso,  
Y que mi patria está donde tú vayas!

*Amado Nervo*

### GRATITUD

Señor, yo nunca me acerqué a tu lado  
con pena y dolor, sin que dijeras  
a mi alma atribulada una palabra,  
una de tus palabras, dulces, buenas...

Tú nunca permitiste que si vine  
con ojos tristes, triste yo me fuera.  
Algo siempre tú hiciste por mi herida,  
algo siempre tú hiciste por mi pena.  
Cuando yo conversé contigo a solas,  
diciéndote mis íntimas dolencias,  
tú nunca te cansaste, y siempre oíste  
las palabras azules de mis quejas...

Fuiste más que un hermano en mis dolores,  
y más que amigo fuiste en mis problemas;  
siempre, siempre poniendo en mis ensueños  
una canción, un lirio y una estrella...

*José A. Fránquiz*

### SERVIR

Solo tengo una vida,  
una vida no más.  
¿En qué habré de emplearla:  
en odiar o en amar?

¿Odio? Ya hay bastante en el mundo,  
bastante rencor.  
¿Por qué he de aumentarlos,  
si lo que hace falta es amor, mucho amor?

Si alguno me ofende, si alguno procura mi mal,  
hay un daño al menos que no ha de causarme  
y es hacerme odiar.

Si pienso tan solo en el bien de los otros  
y me olvido de mí,  
no hay ninguna ofensa  
que me pueda herir.

La vida es tan breve,  
y hay tanto de bueno que hacer,  
que no tengo tiempo  
para aborrecer.

La vida es tan corta,  
y tanto hay que servir y ayudar,  
que no tengo tiempo  
sino para amar.

Ya no hay riquezas, ni gloria, ni fama,  
ni poder para mí;  
solo quiero el gozo  
de amar de ayudar y servir.

*Gonzalo Báez-Camargo*

## LO QUE LA BIBLIA ENSEÑA ACERCA DE LA SALVACIÓN

### TERRIBLES CONSECUENCIAS DEL PECADO

- 1 ¿Cuál es la consecuencia final del pecado? (Romanos 5:12)
- 2 ¿Puede el hombre resolver el problema del pecado? (Jeremías 2:22)

### JESÚS SALVA AL PECADOR

- 3 ¿Qué provisión hizo Dios para salvar al hombre? (S. Juan 3:16)
- 4 ¿Cómo describió Jesús su misión? (S. Lucas 19:10)
- 5 ¿Cometió Jesús algún pecado? (Hebreos 4:15)
- 6 ¿Cómo pagó Jesús la deuda del hombre? (Isaías 53:3-7)
- 7 ¿Qué acto aseguró nuestra salvación? (1 Corintios 15:20-22)

### ¿QUÉ DEBO HACER?

- 1 Creer en Jesús (Hechos 16:30, 31)
- 2 Aceptarlo como único Salvador (Hechos 4:12)
- 3 Abrirle la puerta del corazón (Apocalipsis 3:20)

### MI RESOLUCIÓN

Comprendo que Dios tiene un plan para mi vida y es mi deseo creer en Jesús y depositar mi fe en su poder, aceptándolo como mi Salvador.



**CONOZCÁMONOS MEJOR**

## Una Invitación para usted

Si esta revista ha sido de su agrado, si los temas presentados le han resultado útiles, lo invitamos a seguir explorando los principios divinos para una vida provechosa y feliz. Hay miles de congregaciones alrededor del mundo que comparten estas ideas y estarían gustosas de recibirle en sus reuniones. La Iglesia Adventista del Séptimo Día es una iglesia cristiana que espera el regreso del Señor Jesucristo y se reúne cada sábado para estudiar su Palabra.

Si usted desea visitarnos, puede llamar a la oficina regional de su zona o escribir a las oficinas de EL CENTINELA para recibir mayor información sobre la congregación más cercana a usted. En internet puede encontrar la página de la sede mundial de la Iglesia Adventista en [adventist.org](http://adventist.org).

**Ernesto Castillo**  
Oficina central  
en los Estados Unidos  
Tel. 301-680-6000



#### OFICINA REGIONALES:

##### UNIÓN DEL ATLÁNTICO

400 Main Street  
South Lancaster, MA  
01561-1189  
Tel. (978) 368-8333

##### UNIÓN DE CANADÁ

1148 King Street East  
Oshawa, Ontario L1H 1H8  
Canadá  
Tel. (905) 433-0011

##### UNIÓN DE COLUMBIA

5427 Twin Knolls Road  
Columbia, MD 21045  
Tel. (410) 997-3414  
(Baltimore, MD)  
Tel. (301) 596-0800  
(Washington, DC)

##### UNIÓN DEL LAGO

8903 US 31  
Berrien Springs, MI  
49103-1629  
Tel. (269) 473-8200

##### UNIÓN DEL CENTRO

8307 Pine Lake Road  
Lincoln, NE 68516  
Tel. (402) 484-3000

##### UNIÓN DEL NORTE DEL PACÍFICO

1498 S. E. Tech Center Place  
Ste. 3000  
Vancouver, WA 98683-5509  
Tel. (360) 816-1400

##### UNIÓN DEL PACÍFICO

2686 Townsgate Road  
Westlake Village, CA 91361  
Tel. (805) 497-9457

##### UNIÓN DEL SUR

3978 Memorial Drive  
Decatur, GA 30032  
Tel. (404) 299-1832

##### UNIÓN DEL SUROESTE

777 South Burleson Boulevard  
Burleson, TX 76028  
Tel. (817) 295-0476

CÍRCULO DE ORACIÓN



### RECIBA EL CENTINELA EN CASA

EL CENTINELA es una revista de más de un siglo de historia, dedicada al bienestar de la familia, la salud y los beneficios de la fe cristiana. Por sólo \$11,49\* (\$16,99 fuera de los EE. UU.) usted puede recibir EL CENTINELA

durante todo el año en su domicilio. Por favor envíe cheque o giro postal con su nombre y dirección a:

**EL CENTINELA®**  
P.O. BOX 5353  
NAMPA, ID 83653-5353

Puede vernos en Internet en [elcentinela.com](http://elcentinela.com) o [adventistbookcenter.com](http://adventistbookcenter.com). Puede llamarnos sin cobro en los Estados Unidos al 1-800-765-6955

## DESCUBRA EL TESORO DE LA BIBLIA

Deseo inscribirme en un curso bíblico gratuito por correspondencia:  Hogar Feliz (10 lecciones)

Descubra (20 lecciones)

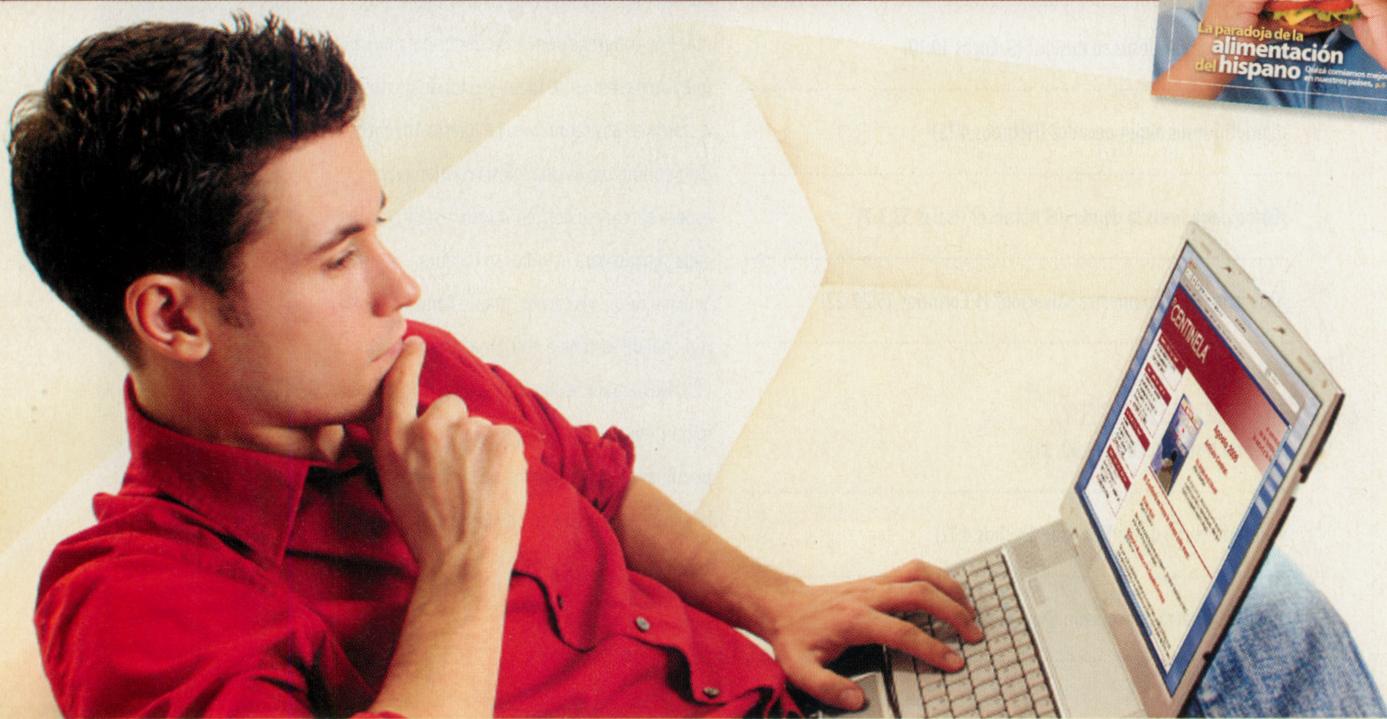
NOMBRE \_\_\_\_\_  
 CALLE Y N.º \_\_\_\_\_  
 CIUDAD \_\_\_\_\_  
 PROV. O ESTADO \_\_\_\_\_  
 CÓDIGO POSTAL (ZIP CODE) PAÍS \_\_\_\_\_

Envíe este cupón a: **La Voz de la Esperanza**  
P.O. Box 53055, Los Angeles, CA 90053  
EE.UU. de N.A.

Conózcenos mejor en  
[elcentinela.com](http://elcentinela.com)

PERIODICALS

Conózcenos mejor en  
[elcentinela.com](http://elcentinela.com)



Lo invitamos a entrar a la página de la revista EL CENTINELA en la red mundial y a continuar la tradición de una revista con más de cien años de existencia. He aquí lo que encontrará.

- Acceso a números pasados
- Artículos escogidos del número del mes en curso
- Formas de contactar directamente a los editores
- Enlaces con ministerios afines
- Ofertas especiales

Si usted tiene acceso a Internet, no deje de visitarnos y comunicarse con nosotros a través de [elcentinela.com](http://elcentinela.com).