



TOGETHER

Edición nº7: verano 2025 - español

#dowhatUcan

Estudiando juntos

María e Isabel - "Descansa un poco"

La vida y el ministerio, ambos, tienen una manera de sorprendernos con lo inesperado - no importa cuánto tratemos de anticipar algunas cosas. Imaginemos a María, la joven María. Ella, sin duda, había estado al tanto de las conversaciones sobre las profecías relativas a la venida del Mesías. Sin embargo, como es nuestra naturaleza humana, reconocemos que las cosas pueden suceder, pero rara vez pensamos "me sucederá a mí/para mí". Estoy seguro de que éste era también el caso de ella.

Como leemos en Lucas 1, María no era la única que se enfrentaba a un giro repentino en su vida. Su prima Isabel también tuvo un hijo en un momento inesperado de su vida. Es en este relato donde encuentro instrucción y aliento para nosotros hoy. Ven y descansa un poco. Sí, tú.

En primer lugar, reconozcamos que muchas veces no vemos las curvas y colinas de la vida con demasiada antelación. En segundo lugar, recordemos que no es recomendable esperar a "recuperarse" después de superar una temporada difícil, ya que nunca podemos estar seguros de cuánto pueden durar las temporadas. En tercer lugar, convengamos en que no todas las temporadas difíciles son malas. Sin embargo, incluso cuando están sucediendo "cosas buenas", podemos tomarnos un tiempo para "escapar" y descansar. Sí, ¡incluso en medio de todo!

María e Isabel vivían en la época más emocionante, aunque incierta, de sus vidas. Eran fieles y estaban llenas de fe. Puedo imaginar, sin embargo, que incluso estando llenas de fe y confianza en que Dios podía hacer cualquier cosa, todavía tenían que procesar sus pensamientos y emociones. Era un regalo precioso el uno para el otro. Lucas 1:39-56 nos habla de aquella gran visita. ¡Qué tiempo de descanso y aliento para estos dos! No podían ser conscientes de todo lo que les esperaba y, sin embargo, se tomaron tiempo para esconderse y descansar. Por supuesto, para María, las implicaciones culturales de su embarazo eran grandes, pero ¡qué cuidado se tuvo con ella en el plan de Dios de darle un lugar adonde ir y alguien que la comprendiera cuando más lo necesitaba!

Aunque hay mucho que podríamos seguir sacando de esta hermosa narración, rezo para que te sientas alentado de dos maneras sencillas:

- Que te des permiso para sacar tiempo "en medio de todo" para alejarte y descansar.
- Siempre que sea posible, que tú también seas una persona y un lugar de aliento y descanso para alguien cercano a ti.

Nos necesitamos mutuamente. Y, querida, ¡yo necesito que estés fuerte, animada y descansada!

Reto: Te reto, querido amigo, a que mires tu calendario y reserves un tiempo para descansar y refrescarte, tanto a solas como con un amigo de confianza. Acércate a alguien que veas que también le vendría bien un tiempo de descanso... ¡tómate un café, haz una excursión de un día! ¡Descansa un poco!

Harmony Pace, Directora de la EURO Ladies Commission



TOGETHER

Edición nº7: verano 2025 - español

#dowhatUcan

Liderando juntos: Fuerza en la espera

Resto: es más fácil decirlo que hacerlo. No es de extrañar que el Señor descansara en el 7º día de la Creación después de Su buena obra. Obviamente, no necesitaba el descanso; más bien, su acción sirvió de ejemplo para todos nosotros. Así como el Omnipotente descansó, así deberíamos hacerlo nosotros. En medio de este mundo acelerado, debemos recordar que el descanso es esencial para nuestro bienestar mental, físico y espiritual.

El Señor sabía exactamente lo que estaba haciendo cuando nos mandó "guardar el día de reposo y santificarlo". Las investigaciones demuestran que el descanso mejora nuestra memoria, fortalece nuestra capacidad para manejar el estrés y refuerza nuestro sistema inmunológico, entre muchos otros beneficios. Por el contrario, la falta de descanso afecta nuestra función ejecutiva, eleva los niveles de cortisol, nos hace más susceptibles a las enfermedades y aumenta nuestro riesgo de ansiedad y depresión. El Salmo 127:2 nos dice: *"En vano os levantéis temprano y os vayáis tarde a descansar, comiendo el pan de la fatiga; porque él da a su amada el sueño."* Isaías 40:31 dice famosamente: *"Pero los que esperan en el Señor renovarán sus fuerzas; se levantarán con alas como las águilas; correrán y no se cansarán; Caminarán y no se cansarán"*.

No estamos diseñados para pasar por esta vida ocupada solos, y sin embargo, a menudo nos olvidamos de priorizar apartar tiempo para descansar y esperar en el Señor. En nuestra humanidad, quedamos atrapados en nuestras tareas y responsabilidades, descuidando poner esas mismas cosas a los pies de nuestro Padre Celestial y sentarnos a Sus pies como lo hizo María. Si lo hiciéramos, nos encontraríamos mucho más ligeros, más tranquilos, más fuertes y descansados. Si nos remontamos a Isaías 40:8, encontramos una hermosa razón para descansar en el Señor: Su poder y fuerza son infinitos. *"¿No lo has sabido? ¿No lo has oído? El Señor es el Dios eterno, el Creador de los confines de la tierra. No desfallece ni se cansa; Su entendimiento es inescrutable. Da poder a los débiles, y al que no tiene fuerzas, les aumenta la fuerza. Aun los jóvenes desfallecerán y se cansarán, y los jóvenes caerán exhaustos; pero los que esperan en el Señor renovarán sus fuerzas; se levantarán con alas como las águilas; correrán y no se cansarán; Caminarán y no se cansarán"*. El Señor da poder a los débiles. Cuando estamos débiles e inquietos, Él nos fortalece y calma nuestras almas. Él es la Fuente Interminable que provee todo lo que necesitamos para cumplir Su voluntad en esta vida.

Mateo 11:28-30 dice: *"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, porque soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga"*. El descanso no es simplemente para las vacaciones o días particulares del año, sino que debe ser un principio practicado continuamente en nuestras vidas. Sentarnos a Sus pies y cuidar de Su templo (nuestro cuerpo) renueva nuestro cuerpo, mente y espíritu. Si estamos agobiados, agotados o agotados, no podemos liderar con eficacia, ni podemos cumplir adecuadamente la voluntad de Dios para nuestras vidas. Pero, cuando buscamos descanso en el Agua Viva de Su espíritu, encontramos un pozo de gozo y paz que da fortaleza y que sobrepasa todo entendimiento. ¡En el Señor encontramos todo lo que necesitamos!

Filipenses 4:6-7 – "No os afanáis por nada, sino que vuestras peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús".

Candace Lindholm



TOGETHER

Edición nº7: verano 2025 - español

#dowhatUcan

Charlar juntos: Crystal Wallace

Me llamo Crystal Wallace. Mi esposo Kevin y yo somos misioneros en el Reino de Bélgica. Soy la bendecida madre de dos hermosas hijas, 3 dulces nietas y 1 apuesto nieto.

¿Cuánto tiempo lleva dirigiendo ministerios femeninos?

Mi marido y yo hemos estado juntos en el ministerio durante 42 años y he dirigido grupos de mujeres de forma intermitente durante todo este tiempo.

¿Qué pasaje de las Escrituras describiría mejor el ministerio de sus Damas?

No tengo en mente una Escritura en particular, sin embargo, en una iglesia donde pastoreaba mi esposo, nuestro lema era "¡Hermanas unidas!". Nuestro objetivo era reunir a las hermanas y ser un sistema de apoyo mutuo.

¿Cuál ha sido su mayor reto en el Ministerio de Señoras?

Mi mayor reto han sido las expectativas que me he puesto a mí misma. En el pasado, si no me sentía capaz de realizar un acto a la perfección, no quería hacerlo. Me di cuenta de que todo el esfuerzo que hacía era apreciado por las mujeres que asistían. Como esposas y madres ellas mismas, entendían la carga de trabajo sobre los hombros de una mujer y estaban agradecidas por cualquier evento organizado, grande y lujoso, o pequeño y simple.

¿Cuál ha sido su mayor victoria en el Ministerio de Señoras?

Hemos tenido mujeres en nuestros grupos que habían sido tan lastimadas en su pasado que habían construido muros alrededor de sus corazones y no permitían que nadie entrara. Pero he sido bendecida al ver esos muros derrumbarse mientras construíamos relaciones y pasábamos tiempo juntas compartiendo y estudiando la Palabra de Dios. He visto la bombilla encenderse en las vidas de aquellos que finalmente se dieron cuenta de quiénes son en Cristo. Para mí, ¡esa es la mayor victoria!

¿Qué consejo daría para motivar a las damas a formar parte de los Ministerios de Damas?

Probablemente nunca conseguirás que todas las mujeres de tu iglesia asistan a todos los eventos femeninos, y esto puede ser descorazonador. Sin embargo, concéntrate en las que sí participan y haz todo lo posible por ellas.

¿Qué ha probado que funcione mejor?

Al principio empecé a celebrar reuniones mensuales, pero me di cuenta de que la asistencia era muy impredecible. A veces asistían muchas mujeres, pero a menudo sólo unas pocas. Al final, centré nuestras reuniones en torno a ocasiones especiales como el Día de la Madre, San Valentín, Navidad, etc. Planifiqué estas reuniones de forma especial y me di cuenta de que contaban con una mayor asistencia.

También he hecho estudios bíblicos de mujeres y estudios de libros. Estos estudios se celebraban aparte de las reuniones de mujeres y contaban con una gran asistencia. Encontré que estos estudios creaban una atmósfera en la que las mujeres se abrían y compartían más sobre sí mismas de lo que lo habrían hecho durante un evento de damas más formal.

¿Qué ha intentado que no haya funcionado?

El único evento que probé y que nunca repetí fue un evento de fin de semana para nuestras jóvenes adolescentes. Ese evento de fin de semana requirió mucho tiempo, esfuerzo y dinero, y desafortunadamente, las jóvenes no parecían apreciar tanto el esfuerzo.

¿Tiene algún recurso específico que utilice y quiera recomendar?

Me gusta hacer eventos temáticos y una vez que decido sobre un tema, hay tantos grandes recursos en línea disponibles. Pinterest es una gran opción, pero por lo general solo busco en Google el tema que estoy buscando y específico que es para un grupo de damas de la iglesia, y hay muchas ayudas por ahí.



TOGETHER

Edición n°7: verano 2025 - español

#dowhatUcan

Charlar juntos: Crystal Wallace (continúa)

¿Han llevado a cabo sus Ladies Ministries actividades de extensión comunitaria? Cuéntenoslo.

En lugar de intercambiar regalos entre nosotras en nuestra reunión de Navidad, pedí a cada dama que trajera un pequeño regalo para nuestro Refugio de Mujeres local. Pregunté a la Casa de Acogida con antelación qué necesitaban y proporcioné esta lista a las señoras. Las damas trajeron sus artículos a nuestra fiesta de Navidad y armamos bolsas de regalo individuales. Incluimos una tarjeta en cada bolsa que aseguraba a la dama que estábamos rezando por ella y también incluimos la información de nuestra iglesia.

Como testimonio del poder de este tipo de acontecimientos, una de las señoras de nuestra iglesia solía conducir un autobús escolar. Un día, una de sus alumnas subió al autobús y le mostró una tarjeta que su madre había recibido en una bolsa de regalo. ¡Esa tarjeta era la tarjeta de nuestra iglesia de una bolsa de regalo que nuestras señoras habían proporcionado al refugio!

¿Qué consejo o ánimo le daría a alguien que está empezando?

Zacarías 4:10 nos dice que "no despreciemos los pequeños comienzos". No importa cuán pocas sean en número, comiencen y mantengan un Ministerio de Damas en su iglesia. Estudien la Palabra juntas, oren juntas, tomen té o café juntas, compartan juntas. ¡Toda gran cosa tuvo un pequeño comienzo!



TOGETHER

Edición nº7: verano 2025 - español

#dowhatUcan

Reuniéndose juntos

Mi marido y yo intentamos irnos de vacaciones todos los años, pero la mayoría de las veces volvemos a Canadá o Estados Unidos para visitar a la familia y los amigos. Estos viajes son siempre un momento maravilloso para reconectar con nuestros seres queridos y apreciamos cada momento que pasamos juntos; no los cambiaría por nada. Sin embargo, a decir verdad, solemos volver a Europa más cansados que antes de partir.

Este año ha sido diferente. En mayo nos tomamos lo que yo llamaría unas vacaciones "de verdad". En lugar de volver a casa para visitar a la familia y los amigos, pasamos 9 días en la isla de Creta relajándonos, disfrutando del sol, viendo sitios nuevos, leyendo, paseando y, a veces, ¡sin hacer absolutamente nada! Sinceramente, no recuerdo la última vez que nos fuimos de vacaciones y volví a casa descansada y relajada. ¡Fue MARAVILLOSO!

Como mujeres, tenemos mucho que hacer la mayor parte del tiempo. Siempre hay eventos familiares, de trabajo y de la iglesia que mantienen nuestras agendas llenas de citas. La vida puede ser abrumadora y afectarnos física, mental, emocional y espiritualmente.

Las Escrituras tienen mucho que decir sobre el descanso físico, y Dios mismo fue nuestro primer ejemplo. En el principio, Dios se embarcó en un proyecto de creación de 6 días, pero el séptimo día descansó de todo lo que había hecho (Génesis 2:2). Jesús pidió específicamente a sus discípulos que se marcharan a un lugar apartado y descansarían un rato (Marcos 6:31). ¿Le suena familiar?

Se acercan las vacaciones de verano y rezo para que tu familia tenga la oportunidad de "irse a un lugar remoto y descansar un rato". ¡Tu cuerpo, alma y espíritu lo necesitan!

PERO, si no puedes tomarte unas vacaciones formales, ¡igual necesitas un descanso! Las damas de tu iglesia necesitan un descanso. Así que, ¿por qué no convertir tu próxima reunión en una velada de descanso y relajación? Podrías convertir la sala en un ambiente de balneario atenuando las luces, poniendo música instrumental suave de fondo y proporcionando palanganas con agua caliente para que las damas se remojen los pies mientras tú das un devocional sobre el descanso. Tal vez prefiera dar a su habitación un ambiente playero colocando bonitas fotos de la playa en la pared y pidiendo a cada dama que traiga su silla de playa favorita para relajarse. ¿O qué tal un luau hawaiano combinado con el tema de la playa? Un picnic de verano en un parque local o en el patio trasero de alguien podría ser una gran opción. Esta idea de picnic sería aún mejor si tuvieras la opción de hacerlo junto a un lago.

Puede pedir a las mujeres que cuenten una anécdota sobre sus vacaciones favoritas o que den consejos sobre lo que hacen para que las vacaciones sean una experiencia relajante. Si la lectura es una actividad relajante para ellas, ¿qué libro recomendarían? ¿Cuál es su lugar de vacaciones favorito?

Aquí tienes algunas ideas de devocionales que puedes considerar:

- Génesis 2:2; Hebreos 4:9-10 - Y Dios descansó
- Marcos 6:31 - Venid y descansad un poco
- Mateo 11:28 - Yo os daré descanso
- Jeremías 6:16; Salmo 62:1; Mateo 11:29 - Descanso para tu alma
- 1 Reyes 5:4 - Descanso por todas partes

Disfruten del verano, señoras. Tómense tiempo para ustedes. Descansen, relájense y renuévense física, mental, emocional y espiritualmente.

Crystal Wallace



TOGETHER

Edición nº7: verano 2025 - español

#dowhatUcan

Enseñar juntos

Ven y descansa un rato

Los apóstoles se reunieron con Jesús y le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. Y les dijo: «Venid vosotros aparte, a un lugar desierto, y descansad un poco.» Porque los que venían y los que iban eran muchos, y no tenían tiempo ni para comer. (Marcos 6:30-31)

¿A alguien le suena familiar? ¿Especialmente a alguien en el ministerio? La traducción del Mensaje de Marcos 6:31 podría haber sido escrita para nosotros, ¡hoy! Y la solución de Jesús para los siervos ocupados y cansados -que estaban haciendo con éxito exactamente lo que Él les había enviado a hacer- era alejarse de las multitudes y descansar un rato. Porque el servicio al Rey requiere derramarse una y otra vez, y debemos tener un tiempo y un lugar donde podamos descansar nuestros cuerpos físicos, despejar nuestras cabezas, ponernos en contacto con nuestro Propósito y nuestra Misión de nuevo para poder continuar.

¿Qué haces para relajarte? ¿Recuperarse? ¿Renovar fuerzas? Todos nosotros, sin duda, debemos mantener nuestra devoción personal diaria y nuestro tiempo con Jesús, pero en ocasiones las exigencias del ministerio son abrumadoras hasta el punto de que necesitamos algo extra para reponer la virtud y el "querer" que se han agotado. A continuación presentamos algunas ideas y recursos que podrían ayudarnos a cada uno de nosotros a mantener nuestra salud, nuestro equilibrio y nuestra paz mental en medio de las exigencias cada vez mayores del ministerio.

- ¡CAMINA! ¡Sal a caminar! Cálzate las zapatillas de deporte, ponte los auriculares y sal a dar un paseo largo y relajante. No te pares a mirar por las ventanas, ¡deja eso para más tarde! Pero ponte en marcha y camina deprisa y sin pausa entre 30 minutos y una hora al día. Los beneficios para la salud son inconmensurables. Los niveles de estrés disminuirán, el flujo sanguíneo y la reposición de oxígeno aumentarán y las medidas de cintura y caderas disminuirán. Por no hablar de que es totalmente gratuito, ¡sin coste alguno! Somos una sociedad demasiado sedentaria y nuestra salud y niveles de estrés lo demuestran. Así que ¡aleja tus problemas caminando! Respira profundamente el aire fresco y el sol de (¡o el smog!), saluda a alguien que no conozcas, canta con tu lista de reproducción favorita, deja que el Señor deje caer nuevas y frescas misericordias y unción en tu espíritu cada día. ¡Serás el mejor por ello!
- ¡Date un baño de burbujas! Si tienes la suerte de tener una bañera en casa, úsala de forma proactiva. Destierre a los niños y al perro durante una hora, enciende una vela, añade burbujas y sumérgase un rato. Tomarte una hora para ti te ayudará a reponer fuerzas para poder servir a los que dependen de ti. El mismo principio se aplica incluso sin bañera: una ducha PRIVADA larga y caliente puede hacer maravillas para ayudar a relajar la tensión en el cuello, la espalda y los hombros. Prueba con unos discos de eucalipto en el fondo de la ducha: te ayudarán a abrir las vías respiratorias y los poros y permitirán que el cuerpo se rejuvenezca.
- ¡Lee un libro! Un libro de verdad. Todos pasamos demasiado tiempo viendo imágenes y no el suficiente ejercitando nuestro cerebro con la lectura real. La lectura, con su procesamiento activo del lenguaje y el texto, fomenta una comprensión más profunda, la retención de la memoria y la imaginación. La lectura aporta muchos beneficios, desde la comprensión y el pensamiento crítico en la infancia hasta la prevención de la demencia en la vejez. Los crucigramas, los sudokus y otros retos escritos, además de divertidos y relajantes, suponen un gran "entrenamiento mental". Un ejercicio muy anticuado, pero eficaz, sería elegir un libro para leer en voz alta en familia. Leed juntos un capítulo cada noche, dejad tiempo para comentarios y preguntas, ¡y veréis cómo vuestra familia se une cada vez más!
- ¡Consíguete un hobby! Encuentra algún tipo de actividad manual para ocupar tus manos y permitir que tu cerebro se relaje, como hacer ganchillo, tejer, pintar, coser, restaurar muebles, hacer colchas, hacer bonitos accesorios para el pelo o trabajar el cuero. Algo que NO sea navegar por las redes sociales. Las posibilidades son tan infinitas como tu creatividad. El trabajo manual no sólo te ayudará a relajarte y aliviar el estrés, sino que siempre existe la posibilidad de vender tus creaciones para obtener unos ingresos extra. ¡Qué tipo de alivio del estrés sería eso!

Continúa...



TOGETHER

Edición nº7: verano 2025 - español

#dowhatUcan

Enseñar juntos (continúa)

Ven y descansa un rato

- ¡Juega una partida! Saca los juegos de mesa y desafía a tu familia a una partida. El tiempo de calidad que pasamos juntos alrededor de la mesa jugando es impagable. Decláralo zona libre de medios de comunicación (¡¡no se permiten móviles!!) para que sea aún más especial. Aprende a hablar de nuevo, cara a cara. Te sorprenderá ver cómo tus hijos se abren de nuevo a la conversación contigo cuando sienten que tienes toda tu atención y que nadie está mirando una pantalla.

El Eclesiastés 3 nos dice que todo tiene su tiempo, y que es don de Dios que cada uno disfrute del fruto de su trabajo. Si no nos tomamos el tiempo para alejarnos y descansar por un tiempo, nos encontraremos desmoronándonos. Incluso Dios descansó el séptimo día de todas sus labores creativas, ¿cómo podemos nosotros, como simples humanos, hacer menos?

Kay Burgess