



# TOGETHER

#dowhatUcan

## *Dulce como la miel*

Edición nº10: primavera 2026 - español

### **Estudiando juntos: ¿Besos o abrazos?**

El pequeño libro de Rut en la Biblia cuenta una historia increíble sobre los acontecimientos en la vida de tres mujeres, de las cuales la famosa declaración de amor y compromiso de Rut es probablemente la parte más conocida. «*No me ruegues que te deje*», y «*adónde tú vayas, yo iré*» son palabras apasionadas que han sido citadas por más de una novia el día de su boda. Sin embargo, en el momento en que se pronunciaron esas sinceras palabras, ocurrieron muchas más cosas de las que se suelen tener en cuenta.

El capítulo 1:6-17 narra cómo Rut y Orfa se encuentran en una encrucijada para despedirse definitivamente de su suegra Noemí, que abandona la tierra pagana de Moab y regresa a su hogar, Belén de Judea. Noemí, que llegó a Moab «*llena*» durante una hambruna, regresa a Judea «*vacía*» y en desgracia, tras haber perdido a su marido y a sus dos hijos, fallecidos prematuramente en esa tierra extraña a la que Dios les había dicho que *no* fueran. Creyendo que no le quedaba nada que la retuviera en Moab, Noemí planea regresar a Israel destrozada y sola. Pero no contó con la fuerza de Rut, que vio algo en su suegra a pesar de todos los fracasos que tanto deseaba. Cuando le rogó a Noemí «*no me ruegues que te deje*», le estaba diciendo esencialmente que estaba dispuesta a renunciar a todo lo que le quedaba en Moab por la oportunidad de una nueva vida en Israel.

Ruth se aferró a su suegra, rogándole que no la dejara sola en Moab. Orfa la besó en la mejilla, derramó algunas lágrimas y volvió a su antigua vida. Dos jóvenes moabitas en circunstancias similares. Ambas casadas con jóvenes inmigrantes judíos, ambas trágicamente viudas y sin hijos a una edad temprana. Ambas enfrentándose a decisiones terriblemente difíciles en la vida: ¿hacia dónde vamos a partir de aquí? ¿Qué camino sería el mejor? Orfa decidió despedirse de las posibilidades y regresó a Moab, una tierra que Dios odiaba. Rut se aferró a Noemí y eligió un futuro nuevo y más brillante, aunque desconocido, en Belén, la Casa del Pan.

No volvemos a saber nada de Orfa después de ese encuentro. Su beso lloroso a su suegra fue como muchos en la sociedad actual: un ruidoso «beso al aire» cerca de la mejilla, pero sin llegar a tocar realmente a la destinataria. De alguna manera, Orfa salió de su encuentro con una familia israelita sin llegar a conocer al Dios al que servían.

Rut siguió hacia Belén, aún enfrentándose a una considerable oposición, ya que, según la ley israelita, se le prohibía incluso entrar en el santuario de Dios. No había ninguna esperanza, a los ojos de la ley o de la sociedad israelita, de que pudiera prosperar en la vida. Las terribles circunstancias la obligaron a recoger los granos de trigo que quedaban en los campos de extraños para poder sobrevivir.

La determinación que mostró ese día en la encrucijada de su vida quedó demostrada por el hecho de que se «apegó» a Noemí. El versículo 16, en varias traducciones, indica la pasión y la urgencia que sentía y expresaba a Noemí. «*No me obligues a dejarte... no me insistas... no me hagas volver con mi pueblo*». Al mismo tiempo, se aferraba físicamente a Noemí: «se unió», «se aferró», «se pegó», «se quedó con ella», «se quedó a su lado», todas las traducciones indican que se aferraba a su suegra como si le fuera la vida en ello.

La palabra hebrea utilizada aquí y más de 50 veces en la Biblia es *dabaq*, que describe un vínculo profundo, inseparable y voluntario, y que se utiliza de forma más famosa en Génesis 2:24 para describir a un marido «aferrado» a su mujer. Significa una unión fuerte, leal y de una sola carne, e implica una búsqueda apasionada y persistente y un compromiso inquebrantable.

Job la utilizó muchas veces en su agonía para describir cómo sus huesos «*se adhieren a mi piel y a mi carne*». David la utilizó en el Salmo 119:31 para mostrar su dedicación: «*Me he aferrado (pegado, adherido, aferrado) a tus testimonios, oh Señor*».

Pero mi uso favorito de todos lo encontramos en 2 Samuel 23, donde Eleazar, uno de los hombres valientes de David, luchó tan valientemente y con tanto éxito contra los filisteos que «*su mano se cansó y se pegó a la espada*». ¡Qué poder! ¡Qué compromiso físico y mental! Luchó con tanta fuerza y de manera tan imparable que su mano se cansó, se acalabró y, literalmente, se aferró al mango de la espada, de modo que no podía soltarla, y los dos se convirtieron en uno. Me imagino la escena posterior, cuando todo terminó y la adrenalina dejó de bombear: tener que separar literalmente sus dedos acalabrados y rígidos para quitarle la espada de la mano.

¡Rut demostró ese nivel de determinación y compromiso con el Dios de Noemí! «*Tu pueblo será mi pueblo, tu Dios será mi Dios*». Rut lo estaba arriesgando todo, negándose a volver atrás en ningún sentido de la palabra, mirando solo hacia adelante, hacia un futuro desconocido pero habitado por Dios.

Al igual que Rut y Orfa, cada uno de nosotros debe decidir. ¿Qué harás tú? ¿Besará a Dios y a su bondad para decirles adiós, sin volver a saber nada de ellos, o se aferrará a esta nueva vida con todas sus fuerzas? ¡Hay esperanza para aquellos que se aferran! Hay una fórmula fácil para asegurarnos de que nos «aferramos» a Dios de la mejor manera posible. Romanos 12:9 dice: «*Odiad lo malo y seguid lo bueno*». ¡Mi Dios es bueno! ¡Debemos seguirlo!

Rezo para que no vuelvas atrás, no hay nada de valor en tu antiguo mundo. Decide seguir a Jesús como Rut siguió a Noemí: Él nunca te abandonará. Como la espada que se pegó a la mano de Eleazar, el valiente guerrero de David, y como Rut, que se aferró a su suegra y a su nueva vida en la Casa del Pan, ¡aguanta! ¡Sigue aguantando! ¡Aferrate a las cosas de Dios y no las dejes escapar!

*Kay Burgess*



# TOGETHER

#dowhatUcan

## *Dulce como la miel*

Edición nº10: primavera 2026 - español

### **Liderando juntos: Palabras llenas de gracia**

*Las palabras amables son como un panal de miel, dulces para el alma y saludables para el cuerpo.*

#### **Proverbios 16:24**

En 2006, mi familia estaba esperando la aprobación de nuestra solicitud para convertirnos en misioneros en Finlandia. Acabábamos de regresar de un viaje misionero a Estonia y yo estaba luchando por readaptarme a la sociedad estadounidense. Lo único que quería era volver al campo misionero. Me costaba renovar amistades y me sentía muy sola. Afortunadamente, Dios puso en mi vida a personas específicas a las que aún hoy sigo apreciando. Pasaron tiempo conmigo de forma intencionada, enseñándome sus habilidades, ayudándome a encontrar un sentido a mi vida y animándome a través de nuestras conversaciones.

A menudo no nos damos cuenta del poder de las palabras amables hasta que nos encontramos en una situación en la que las necesitamos desesperadamente. Todos podemos imaginar un momento en el que estábamos desanimados y alguien se acercó y nos ofreció un mensaje de aliento. Al escuchar esas palabras, sentimos un cambio interior, el peso de nuestra carga se aligeró y nos sentimos fortalecidos. En momentos de pérdida, cambio, enfermedad o agitación, una palabra amable en el momento oportuno es exactamente como la describe Salomón: «*Dulzura para el alma y salud para el cuerpo*».

Recientemente, pasé por una temporada difícil. Durante una conversación, una querida amiga y compañera líder me detuvo y compartió algo que Dios le había impresionado para decirme. Mientras hablaba, me emocioné. Ella no conocía el panorama completo de lo que estaba pasando. No era consciente de las preguntas que rondaban mi mente ni de las emociones con las que luchaba por reconciliarme. Lo único que sabía era que Dios quería que me recordara que Él sabía exactamente dónde estaba. Me alejé de esa conversación una vez más asombrada de cómo Dios podía usar a otra persona para ministrarme personalmente. Me sentí muy animada, y sus palabras me ayudaron a superar el resto de esa temporada.

Como líderes, tenemos una oportunidad única para dirigir palabras amables a quienes nos rodean. Un líder compasivo es consciente de las necesidades de aquellos a quienes dirige; escucha continuamente la dirección de Dios cuando habla con los demás. Se fija en los pequeños detalles y hace que cada persona se sienta escuchada y vista. Habla cuando ve a alguien con dificultades y le ofrece su apoyo. Reza, llora, ríe, llora y se alegra con ellos. Camina junto a aquellos a quienes dirige, ofreciéndoles ánimo y sabiduría cuando se presenta la oportunidad.

Pablo escribió a la iglesia de Colosas en Colosenses 3:16: «*Que la palabra de Cristo habite en abundancia en vosotros, enseñándoos y exhortándoos unos a otros con toda sabiduría, cantando a Dios con gratitud en*

*vuestros corazones*». ¡Qué palabras más misericordiosas que el mensaje de esperanza y misericordia de Cristo! Realmente proporciona dulzura a nuestra alma y sanación a nuestro cuerpo. Que nuestras palabras sean como panal de miel para todos los que conocemos, dirigidas por el Señor y llenas de esperanza y sanación.

*Candace Lindholm*



# TOGETHER

#dowhatUcan

## *Dulce como la miel*

Edición nº10: primavera 2026 - español

### **Reuniéndose juntos**

¡Miel! ¡Mmm! Me encanta la miel en el pan, en el té y como edulcorante en productos horneados.

Además de su sabor dulce, la miel se ha utilizado como agente curativo durante miles de años. Está repleta de antioxidantes, enzimas, vitaminas y minerales, y es conocida por aliviar el dolor de garganta, calmar la tos, ayudar a curar heridas y aliviar las alergias estacionales. Algunos afirman que es un alimento que nunca se estropea.

Aquí hay algunos datos curiosos que encontré sobre las abejas y la miel que podrían ser divertidos para compartir con tus amigas como tema de conversación:

- Una abeja melífera puede volar hasta 24 km/h.
- Una abeja melífera solo produce una media de 1/12 de cucharadita de miel a lo largo de su vida.
- Una onza de miel sería suficiente para que una abeja diera la vuelta al mundo.
- Para producir medio kilo de miel, las abejas visitan dos millones de flores. Las abejas vuelan 88 000 km de ida y vuelta para traer esa miel.
- Una abeja melífera visita entre 50 y 100 flores en un solo viaje.
- Los panales de miel tienen forma hexagonal (seis lados).
- Las abejas melíferas baten sus alas 11 400 veces por minuto. Este batir de alas es lo que produce el zumbido.
- Las abejas melíferas nunca duermen.
- Una colmena tiene una media de entre 50 000 y 60 000 abejas obreras.
- La abeja melífera es el único insecto que produce alimento para los seres humanos.
- La miel se conserva muy bien. En la tumba del rey Tutankamón se encontró un tarro de miel en buen estado.
- Comer miel es una forma natural de obtener un impulso de energía. Es una mezcla de azúcares simples, glucosa y fructosa. Los estudios han demostrado que esto funciona mejor para prevenir la fatiga y mejorar el rendimiento de los atletas.

Las Escrituras también tienen mucho que decir sobre la miel. Este mes, ¿por qué no considerar la posibilidad de celebrar una reunión en torno al tema de este dulce néctar que nos dan las abejas?

**Decoraciones:** Considera decorar el lugar de la reunión en negro y amarillo. Los centros de mesa pueden hacerse con cualquier flor amarilla de tu elección y añadir pequeñas decoraciones de abejas. O puedes colocar una colmena decorativa en el centro de cada mesa. También puedes añadir velas de cera de abeja a la mesa, que puede cubrirse con un mantel amarillo y manteles individuales negros.

Si aún no lo has hecho, te sugiero que eches un vistazo a Temu y busques «decoraciones de abejas». Hay docenas y docenas de opciones muy económicas. Echa un vistazo a sus mini tarros de miel y cucharas. ¡Son tan bonitos!

Si puedes encontrar palitos de miel en tu país, podrías comprar uno como regalo para que cada mujer se lleve a casa. Imprime tu versículo favorito de la Biblia sobre la miel, átalalo al palito de miel con una bonita cinta y pega una pequeña abeja en él.

**Devoción:** La Biblia tiene muchos versículos que se refieren a la miel. Aquí hay algunas sugerencias para estimular tu creatividad:

- **Salmo 19:10; 119:103** La palabra de Dios es más dulce que la miel (y más deseable que el oro fino).
- **Éxodo 16:31** El maná que Dios proporcionó del cielo sabía como obleas hechas con miel.
- **Proverbios 16:24** Las palabras amables son dulces como la miel.
- **Éxodo 3:8** Dios prometió a Israel que los liberaría de la esclavitud y los llevaría a una tierra que manaba leche y miel. Esto se refería a una tierra de abundancia y a la dulzura de vivir en una tierra de libertad.
- **I Samuel 14:25-27** Cuando estaba agotado por la batalla que estaba librando, Jonatán comió un poco de miel y recuperó sus energías. A menudo nos agotamos cuando libramos nuestras batallas espirituales, pero si nos sumergimos y participamos de la Palabra de Dios, nuestro espíritu se renovará para continuar la lucha.

No lo olvides, si utilizas algo de esto en tus reuniones, ¡nos encantaría saber de ti y ver tus fotos!

*Crystal Wallace*



# TOGETHER

#dowhatUcan

## *Dulce como la miel*

Edición nº10: primavera 2026 - español

### **Enseñar juntos: Ocupados como las abejas, dulces como la miel**

La primavera: una estación de nuevos comienzos, crecimiento y, con suerte, ¡un poco de sol! ¡Una cosa que todos tuvimos en común este invierno fue la abundancia de nieve! Definitivamente estoy lista para un clima más cálido y días más largos y luminosos.

A pocas calles de donde vivimos, hay una casa con unas cajas de madera muy coloridas construidas sobre el garaje. Naomi, mi hija mayor, siempre se fija en ellas cuando pasamos por delante. Más tarde descubrió que son colmenas. Le fascina aprender todo sobre las abejas y la dulce miel que producen.

Las abejas deben encontrar el néctar de las flores y llevarlo a la colmena, todo ello mientras evitan los peligros. Allí, unas abejas especiales se encargan de almacenarlo y, con el tiempo, se convierte en la miel dulce y pegajosa que todos conocemos y amamos.

La Biblia nos dice en **Proverbios 16:24**: **«Las palabras agradables son como un panal de miel, dulces para el alma y salud para los huesos».**

Una de las mejores cosas que podemos hacer como mujeres de Dios es compartir palabras dulces de aliento y bendición. Hay poder en las palabras que nos decimos unas a otras. Tus palabras pueden ser como medicina para un corazón herido o aportar dulzura a un momento amargo. Hermanas mías, ¡que vuestras palabras sean dulces para quienes os rodean!

**¿Cómo aplicamos esto de manera práctica a nuestras vidas?** Aquí hay una pequeña lista de consejos útiles para empezar:

- **Leed la Palabra de Dios todos los días.** ¡Dejad que Sus palabras fluyan de vuestra boca! Recitad las Escrituras en voz alta: podéis crear un ambiente dulce en vuestro hogar recitando la Palabra de Dios.
- **Sed agradecidas y expresad vuestra gratitud a través de vuestras palabras.** Escribidlo en un diario y, cuando os enfrentéis al desánimo o la frustración, recordad la bondad de Dios.
- **Ora.** Pídele a Dios que guíe tus palabras todos los días. Si luchas contra la ira o los chismes, pídele que te ayude a superarlos.
- **Cambia tu vocabulario de negatividad y chismes a verdad.** Combina la verdad con la amabilidad. Comparte el Evangelio con amor e integridad.
- **Canta canciones de alabanza y adoración mientras realizas tus tareas diarias.** Aunque no te consideres un cantante, ¡tus palabras tienen poder! Deja que tu adoración se eleve ante Dios como una dulce ofrenda.
- **Anima a alguien cada día.** Cuanto más hables de la vida, más renovado te sentirás tú también.

**Así que, ¡ocupémonos como las abejas y produzcamos  
miel dulce a través de nuestras palabras agradables!**

*Christine Patterson*