



Conexiones

Cultivando amistades para el servicio de Dios

LA RISA REMEDIO INFALIBLE	1
ONCE MANERAS PROBADAS DE LLEVARSE BIEN CON TODOS	2
REFLEXIONES DE UNA MAMÁ	3
MI EXPERIENCIA CON EL BARRO	4
IDEAS PARA LOS HOMBRES, QUE LAS MUJERES PUEDEN COMPARTIR	5
LAS AMISTADES	6
EL AMBIENTE DEL HOGAR	7
REFLEXIONES	8

“LA RISA REMEDIO INFALIBLE”

Héctor Barrero

En la revista “Selecciones del Reader Digest” hay una sección titulada “La Risa Remedio Infalible.” De toda la creación de Dios es el ser humano quién tiene esta característica: reírse, disfrutar de un chiste, de alguna incongruencia o torpeza.

Hace poco estaba escuchando un informe médico de cómo los pacientes expuestos a caricaturas y tiras cómicas, se recuperan más rápidamente que otros. El reír agita, estimula los músculos del estómago, las vísceras y proveen un masaje saludable en todo el cuerpo, hace liberar sustancias que producen bienestar. Así como el estrés y los altos grados de preocupación producen demasiada adrenalina ocasionando daños al normal desempeño del cuerpo, de la misma manera, la risa libera sustancias benéficas para la salud.

Conexiones ha tenido un desarrollo muy agradable, especialmente por la participación de cada una de ustedes.

En este boletín compartimos varios artículos que nuestras damas se han animado a escribir. A todas ellas damos gracias, igual a nuestros esposos por compartir sus puntos de vista y enriquecernos con sus apuntes. Entre todos podemos continuar con este boletín para nuestra edificación.

Las editoras



En este documental se hizo el seguimiento a dos personas que tenían como característica gozar más de las situaciones de la vida que otros y se encontró que tenían un estándar de vida más saludable que lo normal. Por lo general tomaban las cosas menos a pecho, se reían más fácilmente de ellos mismos y de las circunstancias que a otros les parecerían problemáticas. Mostraban en general una actitud más positiva hacia todo.

Esos estudios han hecho que aún en las reuniones de ejecutivos de las grandes empresas se trabaje para que haya un ambiente agradable, sin tensiones y cómodo aún en medio de temas que puedan implicar decisiones serias. Se recomienda que haya una fase inicial de las reuniones dedicadas al buen humor.

En general a todos nos gusta estar al lado de personas que tienen un buen sentido de humor, que siempre tienen una risa a flor de labios. Ese tipo de personas tienen muchos amigos, son el centro de las reuniones y parece que atraen más a otros que las personas promedio. Se convierten en líderes naturales. Tienen el don de hacer que las situaciones más difíciles y tensas se tornen en momentos agradables.

En ocasiones nosotros los cristianos nos volvemos demasiado trascendentales. Llevamos rostros sufridos, serios y acontecidos. En otras ocasiones reflejamos una falsa alegría, algo como postizo, o un gozo a todas luces dramatizado, no genuino, no espontáneo. Mostramos un gozo fingido que en nada impresiona a los demás, al contrario aleja y crea un sentimiento de rechazo de aquellos que no conocen a Cristo.

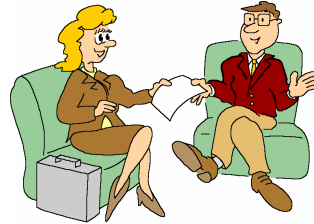
Si el futuro del mundo entero **está** en la verdad que creemos debemos vivir llenos de gozo verdadero. En esto todos tenemos mucho por aprender.

El mayor beneficio es que una actitud de gozo y un buen sentido del humor nos trae grandes beneficios en todos los niveles inclusive en nuestra salud. En Proverbios 17:22 dice: "El corazón alegre constituye buen remedio, mas el espíritu triste seca los huesos"

La comunicación es muy importante para edificar y fortalecer nuestras relaciones. Utilice este artículo de autor anónimo para

medir cuán efectiva es usted en la comunicación.

Está probado que tendemos a disminuir nuestra comunicación con las personas más cercanas. Pero si nos esforzamos por hacer de estos principios la base de nuestra comunicación, es menos probable



que caigamos en eso y trataremos a nuestros seres queridos con la misma consideración y amabilidad que a los demás.

ONCE MANERAS PROBADAS DE LLEVARSE BIEN CON TODOS

- Antes de decirle algo a alguien, pregúntese usted misma tres cosas: ¿Es verdad? ¿Es amable? ¿Es necesario?
- Haga pocas promesas y cúmplalas fielmente
- Nunca pierda la oportunidad de felicitar o decir algo animador a alguien.
- Rehúse hablar negativamente de otros, no diga chismes y no escuche los chismes.
- Tenga una actitud de perdón hacia los demás. Crea que la mayoría de personas están haciendo lo mejor que pueden.
- Mantenga una mente abierta, discuta pero no pelee. (Es posible no estar de acuerdo sin ser desagradable).
- Olvídese de contar hasta diez. Cuente hasta mil antes de hacer o decir algo que pueda empeorar las cosas.
- Deje que sus virtudes hablen por sí mismas.
- Si alguien la critica, vea si hay algo de verdad en lo que están diciendo, si es así, haga cambios. Si no hay verdad en la crítica, ignórela y viva de tal forma que nadie crea el comentario negativo.
- Cultive su sentido del humor, reír es la distancia más corta entre dos personas.

- No busque tanto ser consolado, como consolar; no busque tanto ser comprendido como comprender; no busque tanto ser amado como amar.

Es mi oración que todos tengamos estos principios en mente y los principios bíblicos que hay tras ellos para que podamos continuamente mejorar nuestras relaciones personales con otros donde estemos.

Anónimo

REFLEXIONES DE UNA MAMÁ

Flor María Sarmiento

Con frecuencia me pregunto: ¿estoy cumpliendo bien mi rol de mamá ante Dios y ante la sociedad?

Si miramos a nuestro alrededor sin ánimo de criticar, sino de evaluar la calidad humana que estamos entregando a nuestra sociedad, es cierto que encontramos personas con grandes valores, pero desafortunadamente no son la mayoría. Lo que vemos en abundancia son antivalores: violencia, desamor, ingratitud, irresponsabilidad, intolerancia, envidias, chismes, irrespeto, indolencia, deslealtad, etc. El resultado es el mundo en que vivimos saturado de conflictos, inseguridades, guerras, en fin, de miseria humana. La sociedad refleja el ambiente que reina en las familias.

Dios nos da la grandiosa oportunidad de aportar al mejoramiento de la calidad de vida en nuestro planeta, formando bajo Su dirección, a los futuros hombres y mujeres de bien. **Comenzamos** esta inaplazable, grata e importante labor con nuestros bebés para que puedan convertirse en niños y niñas que sean la inspiración de sus amigos y compañeros y que **más** tarde puedan ejercer como embajadores de Dios ante la sociedad (Mateo 5:14) y estén preparados para formar integralmente a sus hijos, facilitando el desarrollo máximo del potencial humano.

¿Estamos cumpliendo nuestra responsabilidad de entregar hijos valiosos a Dios, a nuestro país y al mundo?

Quiero compartir con ustedes, algunas reflexiones sobre nuestro desempeño como mamás conscientes de nuestro deber y comprometidas con el desarrollo integral de nuestros hijos, contribuyendo con ello a forjar un mejor mañana para todos. Me gustaría tratar brevemente algunos elementos que considero importantes para este propósito, como son: el respeto, la comprensión, el estímulo, la comunicación, la disciplina y el amor.



En primer lugar deseo abordar el **RESPECTO** que debemos tener por nuestros hijos.

Hace algún tiempo presencié una escena dolorosa en un aeropuerto: una mamá y su hijita de unos 8 años. A la niña se le

había roto la balaca que sostenía su cabello; la mamá se enfureció de tal manera que insultaba a la niña con palabras groseras mientras le golpeaba la cara y la cabeza, delante de varias personas. La niña se veía avergonzada y triste. Cuando la mamá estuvo calmada, la niña se le acercó, la miró con cariño y la abrazó. ¡Qué ejemplo de amor y perdón nos dan los niños! (Mateo 18:3)

Otro día, mi hija invitó a sus amigos y amigas a compartir con ella la alegría de sus nueve años. Una mamá llegó con su hijito; mi niña y yo salimos a recibirlos. La mamá nos dijo delante del niño "Por hoy le levanté el castigo, porque está castigado por grosero, desobediente, malgeniado..." y otros defectos que no recuerdo ahora. El niño avergonzado bajó la cabeza con tristeza. ¡Qué dolor sentí!

Esto, para dar sólo dos ejemplos, porque con mucha frecuencia los padres irrespetamos a nuestros hijos, menoscabando su autoestima.

¿Por qué no respetamos a aquellos seres preciosos que Dios nos ha entregado por un periodo de tiempo para que los cuidemos, valoremos y eduquemos con amor? Ellos son muy valiosos para Dios (Marcos 10:14)

¿Cómo podemos maltratar física y verbalmente a esos maravillosos seres que Dios ha puesto bajo nuestro cuidado, humillándolos, aprovechando desigualdad tanto de condiciones físicas como de destrezas verbales? (Hebreos 5:13) ¡Qué absurdo! Olvidamos que son iguales a nosotros en dignidad humana.

Respetemos a nuestros hijos. No los avergoncemos delante de otros, respetemos su integridad física, aceptemos su espontaneidad, su sencillez, sus necesidades de desarrollo. Respetemos sus cambios físicos y sociales, su privacidad, sus gustos, su individualidad y sus capacidades. Valoremos sus opiniones, evitemos desesperarlos con cantaletas ineficaces (Efesios 6:4)

Respetamos a nuestros hijos cuando contamos con ellos en el diario vivir. Cuando los tenemos en cuenta en decisiones grandes y pequeñas que involucran a la familia (Juan 5:20), cuando los saludamos y nos despedimos, cuando somos atentos con ellos, los tratamos con amabilidad y les manifestamos amor, cuando nos interesamos por su día de labores, los escuchamos con atención, les pedimos las cosas por favor y sin gritos, cuando les agradecemos su colaboración y atenciones y cuando les ofrecemos disculpas por nuestras equivocaciones.

Hay muchas otras maneras de practicar el respeto con nuestros hijos. Estos con algunos modelos de cómo podemos, con nuestro ejemplo, dejar impresa para siempre en la mente y en el corazón de los hijos esta virtud que es fundamental en toda convivencia.

Estoy segura del cumplimiento del siguiente pasaje: "Instruye al niño en su camino y aún cuando fuere viejo no se apartará de él" (Prov. 22:6) Reflexionemos en esto.

MI EXPERIENCIA CON EL BARRO

Carina Agreda

Actualmente estoy asistiendo a clases de cerámica en el Centro Nacional de Artes de El Salvador, me ha movido el escribirles por la experiencia que nuestra hermana Tammy tuvo en el torno y con quien comparto ese sentimiento.

Me **lleve** una gran impresión cuando vimos otra área de la cerámica llamada terracota (cerámica escultórica) donde el barro es preparado con un porcentaje de otros elementos que le dan elasticidad y suavidad para realizar la escultura deseada, tengo dos compañeras más con las que llevamos el mismo nivel de aprendizaje, mi sorpresa fue que al preparar el barro, las tres usamos exactamente la misma cantidad de elementos, las tres amasamos el barro durante 15 minutos



para lograr una mejor consistencia, (como lo dijo la hermana Tammy el amasar el barro es importante, para que salgan las burbujas de aire y no estalle la obra cuando se meta al horno) es muy cansado

amasar 20 libras de barro durante 15 minutos.

Cuando **terminé** de amasar empecé a golpear mi barro contra la mesa para compactarlo y luego le estuve dando golpes con un rodillo de madera para lograr el cilindro que buscaba obtener, mis compañeras no lo hicieron así, ellas solo unificaron su barro en un cilindro; la sorpresa de todas fue que mi peña de barro era mucho más pequeña y la de ellas fue **más** del doble que la mía, pero superó mi sorpresa el hecho que conforme hacíamos la escultura, dándole forma con nuestras manos como si fuese plastilina, sin usar herramientas.

A mis dos compañeras se les desmoronaba la peña de barro, el profesor trato de enderezarlo con una vara de hierro pero no funcionaba conforme seguían trabajando se caía o simplemente se doblaba, mientras, mis

compañeras se molestaban porque en el mismo proceso mi escultura estaba firme, no se tambalea ni se desmoronaba, con más esfuerzo en el proceso lograron obtener su pieza, luego fueron horneadas. A una de ellas le estalló la pieza porque quedo una burbuja de aire en la cabeza y a mi otra compañera se le rajo de la base, mi obra no sufrió ningún daño, **quedó** muy bien y se logro esculpir en muy poco tiempo y no tuvo problemas cuando fue horneada.

Esto me **llevó** a la reflexión de como a veces nos sentimos tan golpeados, tan maltratados con tantas pruebas, y que nos caen una tras otra. No hemos salido de un problema cuando ya tenemos dos más, lo bueno a recordar es que por cada prueba superada es una debilidad fortalecida, es que gracias a la fuerza que Dios nos provee podemos soportar y superar las dificultades que tenemos.

Nuestra Iglesia ha tenido pruebas, déficit económico, retirada de gran parte de los miembros, pero al mismo tiempo Dios nos ha dado la fuerza para superar cada problema, en cada congregación los problemas son diferentes y parecidos, pero las congregaciones siguen existiendo, unas crecen mas rápido que otras.

La congregación en El Salvador es pequeña, de 13 miembros constantes, pero es muy compacta, estamos unidos como una gran familia, que nos ayudamos y preocupamos los unos por los otros, el dolor de uno es el dolor del otro y así también la alegría.

Dios **está** cargo de la obra que ha iniciado, cada miembro, cada congregación, cada iglesia esta siendo moldeada para obtener una obra perfecta, que no se dobla, que no se cae, sino que es firme y dispuesta para que nuestro obrador Dios, se deleite y se sienta honrado con nuestra existencia.

Me satisface el ver cada una de mis obras, siento que Dios debe sentirse gozoso del que nos mantenemos en oración, del tratar de superar los problemas y que reconocemos que el Señor Jesucristo es nuestro Salvador, y que

gracias a Él recibimos el Espíritu Santo, por quien siempre estamos unidos en Él. Todas nuestras pruebas y debilidades son superadas gracias a la fuerza que obtenemos por la gracia de nuestro Redentor.

Cada uno de nosotros somos una peña de barro que esta siendo esculpida por Dios, para que llegemos a su presencia sin manchas y perfectos.

IDEAS PARA LOS HOMBRES, QUE LAS MUJERES PUEDEN COMPARTIR

Héctor Barrero



Quiero darle a los caballeros algunas ideas que pueden enriquecer su matrimonio.

Son el resultado de mucha observación sobre lo que honra a una esposa, lo que la dignifica y al final hace que ella les

ame mucho más y esté dispuesta a seguir en alegría siendo su esposa, haciendo todo ese trabajo que ellas siempre hacen por nosotros.

Ore todos los días por ella.

Llévele flores sin que haya un motivo o una ocasión especial.

Cuelgue usted mismo su ropa en el closet y ponga la sucia en el cesto de la ropa sucia.

Alábelo sinceramente en público

Dígale que está bonita

Regábele un lindo utensilio para la cocina, algo que a ella le agrade.

Cuando usted cometa un error diga, “lo siento, fue mi culpa”.

Siempre llámela antes de llevar a alguien a la casa.

Si a ella le gustan los chocolates, no olvide de llevarle los que le encantan.

Use su argolla de compromiso.
 Recuerde siempre su aniversario y la fecha de nacimiento.
 Conozca los gustos de ella, su color favorito, su comida favorita, su pasatiempo favorito.
 En público tómelala frecuentemente de la mano.
 De vez en cuando limpie perfectamente la nevera, por dentro y por fuera.
 Saque la basura sin que ella se lo pida.
 Tenga planes con ella para el día del amor y la amistad.
 Limpie de vez en cuando el piso de la casa y hágalo con alegría.
 Abrácela cuando esté llorando.
 Comparta con ella sus planes y sus sueños.
 Ayúdela a cuidar los niños cuando estén enfermos.
 Sea cortés con ella, adelántese y abra la puerta para ella.
 De vez en cuando tráigale una rosa.
 Cuando use el baño siempre déjelo limpio para ella, enseñe a sus hijos varones a hacer lo mismo.
 Dígale que si tuviera la oportunidad de casarse lo haría nuevamente con ella.
 No salga de la casa sin despedirse con un beso de ella.
 Salgan juntos a mirar vitrinas.
 No se levante de la mesa sino hasta cuando ella también haya terminado. No la deje comiendo sola.
 Hable bien de sus padres, de su familia y de todos aquellos que son queridos para ella.
 De vez en cuando pregúntele qué cosas puede hacer para mejorar la relación.
 Lean un libro juntos.
 Lo más amoroso es no criticarla cuando ella ha hecho algo que podría ser motivo de crítica.
 Enseñe a sus hijos a hablarle de manera respetuosa y dé usted mismo el ejemplo.
 Cuando salga de viaje envíele una postal en la que le diga “te amo” no importa si la postal llega después de que usted haya vuelto a casa.
 Manténgase bien presentado y sea limpio en su ropa y en su cuerpo, es el mayor presente que le puede dar a ella todos los días.
 Evite comer cebollas, ajos o cualquier comida que a ella le moleste con su aliento a no ser que ella también coma.
 Siempre diga, “Gracias”

En toda situación sea usted el líder, encárguese de la situación, maneje los problemas, siempre amorosamente.
 Nunca haga chistes en los que ella salga mal librada
 Tenga una fotografía romántica de los dos en su escritorio.
 Tenga una fotografía de ella en su billetera.
 Enséñele a sus hijos a escribirle notas diciéndole cuánto aprecian todo lo que ella hace por ellos.
 Cuando ella **esté** enferma cambie todos sus planes para que ella sea la prioridad.
 Ayúdela y motívela para que continúe su educación.
 Regáله un pocillo especial para ella en el que diga: “te amo”
 Tenga en cuenta la opinión de ella en sus decisiones financieras.
 Salgan a caminar juntos.
 Si hay algún curso para fortalecer su matrimonio y pueden asistir, no dude en hacerlo juntos.

Todas estas cosas y muchas otras mas podemos hacer para enriquecer nuestro matrimonio. Al final, nosotros mismos recibiremos grandes bendiciones. La Escritura dice: el que ama a su esposa a si mismo se ama. Cuando hacemos estas cosas por ella, las estamos haciendo también por y para nosotros mismos. Porque la felicidad de ella es nuestra propia felicidad.

LAS AMISTADES

Paulina de Barrero



Proverbios 18:24 nos dice:” El hombre que tiene amigos, ha de mostrarse amigo y amigo hay más unido que un hermano”

Es bueno y agradable tener amigos. Amistad es una relación de afecto que se establece entre dos personas y que muchas veces sobrepasa la fuerza de una relación de hermanos así como lo leímos en Proverbios 18:24

Los buenos amigos son los que se ayudan a crecer, a desarrollar sus habilidades. Son los que se preocupan por el bienestar físico y emocional del otro. Permiten ser independientes, respetan las convicciones, los deseos y muchas veces corrigen. Todas las amistades profundas y auténticas deben estar fundamentadas sobre el respeto, la sinceridad y franqueza.

La verdadera amistad aprende a resolver conflictos ya que son inevitables en las relaciones humanas. Debemos ser conscientes que conflictos siempre habrá, por eso es esencial aprender a manejarlos. La verdadera amistad aprende a resolverlos y a sobrellevarlos.

Conozco a una señora, esposa de un pastor, que de un momento a otro se sintió sola. Se dio cuenta que no tenía una amiga. Así que al sentir la necesidad fue en oración ante Dios y le pidió una amiga. Lo hizo con todo su corazón. Pasaron algunos días y de pronto ella se encontró con su vecina que vive en la siguiente casa. Durante todo el tiempo que ellas llevaban como vecinas no habían pasado del saludo, pero en esta ocasión cada una se mostró más receptiva a la otra. Entablaron una conversación y terminaron en la sala de la casa. Esta vecina también le había estado pidiendo a Dios por una amiga. Ahora, tienen una amistad sincera, basada en el respeto y en el amor de Dios.

Este ejemplo, nos anima a cada una de nosotras a no estar solas, a buscar verdaderas amistades, a mostrarnos amigables y a pedirle a Dios para que tengamos verdaderas amigas. Amistades que nos ayuden a ser mejores mujeres, mejores esposas, mejores madres. Que nos ayuden a crecer y de igual manera nosotras ayudemos a nuestras amigas a crecer, a ser mejores cada día.

Hay también amistades que no son buenas. Nos damos cuenta de esto cuando empezamos a depender demasiado de una persona o cuando alguien comienza a depender demasiado de nosotras. Nos damos cuenta que una amistad no es saludable cuando comenzamos a ver que nuestras relaciones de pareja o de familia son estropeadas. Cuando vemos que la amistad no está en el lugar que le corresponde. Por eso, debemos tener claro que en el orden de nuestras prioridades primero debe estar Dios, luego nuestra familia y entonces si las amistades. Debemos cuidar que todo tenga su lugar. Además para mantener amistades saludables no debe faltar el respeto, la prudencia y sobre todo tener en cuenta que una verdadera amistad es aquella donde cada una está creciendo, se está renovando y está contribuyendo para que la amiga sea mejor mujer, mejor esposa, mejor madre.

Recordemos el versículo de proverbios 18:24 “El hombre que tiene amigos, ha de mostrarse amigo y amigo hay más unido que un hermano”

EL AMBIENTE DEL HOGAR

Paulina de Barrero

Le ha sucedido alguna vez que a penas entra a un lugar, siente el tipo de ambiente que hay? Una vez entramos a ver una casa que estaban vendiendo. Apenas entramos sentimos frío,



vimos un ambiente oscuro y sucio, casi queríamos salir corriendo. A medida que

conocíamos la casa, nos impresionamos de lo deteriorada que estaba, faltaban detalles tiernos, las cosas parecían mal ubicadas; definitivamente no había un ambiente

agradable allí. Sobra decir que salimos lo más pronto que pudimos porque no nos sentíamos tranquilos en ese lugar.

¿Le ha sucedido también que cuando entra a un lugar inmediatamente siente que hay un ambiente agradable y especial? Creo que casi todos podemos afirmar esto. Tenemos una familia que nos encanta visitar. Son amigos muy allegados, personas sencillas, muy afectuosas y calurosas en su trato. Siempre admiramos la paz que se sentía en este lugar. Ellos son de pocas comodidades, pero lo que tienen lo hacen ver tan lindo que se nota el cuidado y amor en todas las cosas.

Lo que se ve y se siente en su casa, es un reflejo de la vida que esta llevando, del ambiente que esta desarrollando en su hogar. En Proverbios 14:1 leemos: “La mujer sabia edifica su casa; la necia, con sus manos la destruye” Edificar una casa, se refiere a la parte física de tenerla limpia y bien adornada, que las cosas estén bien ubicadas y sean de agrado y beneficio para todos. Edificar la casa también se refiere a la parte emocional y espiritual que se está desarrollando en ella. Qué ambiente es el que predomina en su hogar? Hay Ambiente de paz, de perdón, de ternura? Esto se refleja . Muchas veces nos preocupamos por los muebles y accesorios que tenemos, y eso está bien, pero también debemos preocuparnos del ambiente espiritual y las actitudes que estamos teniendo en nuestro hogar.

Si tenemos a Jesucristo como nuestro Señor y maestro, Él nos enseñará a edificar nuestra casa en amor, en estabilidad emocional, en perdón, en alegría. El ambiente de nuestra casa será anhelado por nuestros amigos, porque la presencia de Dios está presente.

Bienvenidos sus comentarios, artículos y demás que desean compartir con nosotros.

Coqui101@juno.com

Pausalita@hotmail.com



REFLEXIONES:

La vida es una oportunidad.

APROVÉCHALA

La vida es un sueño.

REALÍZALO

La vida es un reto.

ENFRÉNTALO

La vida es un deber.

CÚMPLELO

La vida es preciosa.

CUÍDALA

La vida es riqueza.

CONSÉRVALA

La vida es amor.

GÓZALO

La vida es misterio.

DESCÚBRELO

La vida es felicidad.

MERÉCELA

¡QUÉ HERMOSO ES VIVIR!

Madre Teresa de Calcuta