

LECTURAS DEVOCIONALES PARA LA MUJER

Un día  
a la  
vez

PATRICIA MUÑOZ BERTOZZI



**Pacific Press**<sup>®</sup>  
Publishing Association

Nampa, Idaho | Oshawa, Ontario, Canada  
[www.pacificpress.com](http://www.pacificpress.com)

## Tiene que notarse

Un hombre decidió abrir una pescadería y puso al frente del establecimiento un rótulo que decía: “Aquí se vende pescado fresco”. Pero cuando un amigo pasó a visitarlo, le comentó:

—Puedes borrar la palabra “aquí” del rótulo, porque le sobra. Es evidente que donde se vende pescado fresco es aquí, ¿dónde más podría ser?

Así que aquel hombre siguió el consejo de su amigo y eliminó del rótulo el adverbio de lugar. Ahora decía: “Se vende pescado fresco”.

Unos días después, llegó a visitarlo otro amigo, que le hizo la siguiente observación:

—Oye, a tu rótulo le sobra la palabra “fresco”, pues si el pescado que vendes no fuera fresco, ¿qué sentido tendría venderlo?

El hombre aceptó también esta sugerencia y quitó la palabra “fresco” del rótulo de la tienda. Ahora decía: “Se vende pescado”.

Días después, un cliente le comentó:

—¿Por qué has puesto en el rótulo la expresión “se vende”? Si esto es un establecimiento abierto al público y lo único que tiene es pescado, resulta evidente que es para venderlo. ¿Para qué otra cosa podría ser?

Así que el dueño de la pescadería decidió eliminar la frase “se vende” del rótulo. Ahora decía sencillamente: “Pescado”.

Por último, llegó una señora, que le dijo:

—Amigo, ¿para qué necesitas un rótulo que diga “pescado”, si desde que uno da la vuelta a la esquina toda la calle huele a pescado? Es obvio que lo que aquí vendes es pescado, así que no necesitas ningún rótulo que lo diga.

Dime, amiga, ¿necesitas un rótulo que diga lo que eres, o con solo observarte, incluso en una relación poco cercana, resulta obvio que hueles a cristianismo? Lo que dices, lo que haces, tu manera de pensar, de ser, de reaccionar, de trabajar, ¿hablan por ti, o necesitas que alguien explique y justifique las incoherencias entre lo que dices ser y lo que eres? Ser cristiana no es ponerse elegante un día a la semana para ir a la iglesia; ser cristiana es vivir cada día conectada con Dios de tal manera que el Espíritu Santo obre en ti.

La palabra “cristiana” ha perdido valor por el tipo de testimonio que damos a veces los cristianos. ¿Qué te parece si decidimos reivindicarla con nuestra vida, para hacerle justicia a aquel por el cual nos llamamos así? Ese es mi deseo para ti en cada día del año que hoy comienza.

*“Así que, por sus frutos los conoceréis”  
(Mat. 7:20, RV60).*

## Tener buenos hábitos

**D**urante una época en que vivíamos en Altos del Trapiche, Tegucigalpa, cada atardecer mi esposo y yo veíamos a un hombre de abrigo azul y gorro en la cabeza que caminaba con las manos en los bolsillos y con ciertas dificultades por causa del sobrepeso. Siempre, sin falta, cada tarde, caminaba vestido igual y por el mismo sendero. Lo perdimos de vista cuando nos mudamos pero, dos años después, lo vimos de nuevo, a la misma hora, en el mismo lugar y con el mismo abrigo azul. Sin embargo, no todo era lo mismo: ahora el abrigo le quedaba enorme. Había perdido peso y su paso era dinámico y sin dificultades, totalmente decidido, como el de quien no desea regresar a los días del pasado. Aquel hábito de salir cada tarde a caminar había dado fruto.

Los hábitos... Eso que hacemos a menudo y que, a fuerza de repetición, se convierte en nuestra naturaleza, en aquello que nos nace de manera automática. ¡Qué importantes son! Siendo que el Señor nos llama a renovar nuestra mente, nuestra manera de vivir (ver Rom. 12:2), es crucial que empecemos a dar importancia al desarrollo de hábitos saludables, para que lleguen a convertirse en nuestra naturaleza, en aquello que nos nace de manera automática. Y así como la salud física depende en gran medida de hábitos diarios como el ejercicio, el descanso, la buena alimentación o el agua, la salud espiritual depende de hábitos diarios como:

- *La oración a solas con Dios:* "Jesús se retiraba a orar a lugares donde no había nadie" (Luc. 5:16).
- *La lectura de la Biblia,* que nos enseña a tener discernimiento: "La comida sólida es para los adultos, para los que ya saben juzgar, porque están acostumbrados a distinguir entre lo bueno y lo malo" (Heb. 5:14).
- *La puesta en práctica de los principios del evangelio:* "¡Quiero poner en práctica tu enseñanza, siempre!" (Sal. 119:44).
- *Huir de la ociosidad:* "El perezoso desea y no consigue; el que trabaja, prospera" (Prov. 13:4).
- *Ser constante en toda buena obra* (ver 1 Cor. 15:58; 2 Cor. 9:8).
- "Llevar cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo" (2 Cor. 10:5, RVC).

Te propongo hoy comenzar a desarrollar buenos hábitos físicos (porque el cuerpo es templo del Espíritu Santo) y espirituales (porque por la fe vivirá el justo). Sin duda cosecharás los frutos en esta vida y en la venidera.

*"Mira la hormiga, perezoso, observa sus caminos y sé sabio"*  
(Prov. 6:6, LBLA).

## Cuida tu cuerpo

Un predicador itinerante de los tiempos antiguos, terminó de predicar una mañana y se dispuso a regresar a su tierra. Las personas que lo habían escuchado, entusiasmadas por todo lo que habían aprendido de las sabias palabras de aquel hombre, decidieron acompañar al carruaje hasta que saliera de la ciudad, para mostrarle así su agradecimiento en forma de sencillo homenaje. Así que comenzaron a correr, rodeando el vehículo del predicador. Llegado un momento, el hombre mandó a su cochero que detuviera los caballos, y a continuación se bajó del vehículo. Alguien de la multitud exclamó:

—¡Qué gran ejemplo de humildad!

A lo que el predicador respondió:

—No es humildad, sino sentido común: mientras ustedes hacen ejercicio yo no puedo estar aquí sentado sin participar de la mejor parte. Dejemos las teorías en el carruaje y permítanme ser parte de la acción.

“Ser parte de la acción”, qué forma inteligente de exponerlo. Porque la inacción (la falta de ejercicio físico y de actividad) tiene consecuencias nefastas para la salud, como la pérdida de facultades y masa muscular, el riesgo de enfermedades cardiovasculares o el envejecimiento prematuro.

Estoy segura de que conoces bien los beneficios del ejercicio físico, pero no viene mal recordarlos, para motivarnos de nuevo a convertirlo en un hábito diario:

- Libera endorfinas, que mejoran nuestro estado de ánimo haciéndonos sentir felices.
- Fortalece la autoestima.
- Reduce los niveles de colesterol y la presión arterial.
- Previene y ayuda a controlar la diabetes.
- Mejora la calidad del sueño.
- Aumenta las energías durante el día.

Dice 1 Timoteo: “Aunque el ejercicio físico sirve para algo, la piedad es útil para todo, porque tiene promesas de vida para el presente y para el futuro” (4:8). Ahí tienes una combinación perfecta de mente sana en cuerpo sano: ejercitar el cuerpo para asegurarnos de que nos permita ir y venir cumpliendo el propósito para el que Dios nos ha llamado; y ejercitar sobre todo lo más importante, la piedad, la bondad, la compasión, la misericordia, para fortalecer lo espiritual, la fe, nuestra relación personal con Dios. No dejes de prestar atención a estas dos clases de ejercicio cada día de tu vida.

*“Nadie odia su propio cuerpo, sino que lo alimenta y lo cuida, como Cristo hace con la iglesia” (Efe. 5:29).*

## El promotor del descanso

Según datos de octubre de 2018 de la *American Psychological Association* (APA), la tercera parte de la población estadounidense padece estrés, y un 48% afirma que su estrés ha aumentado en los últimos años. Este aumento se debe básicamente a la preocupación por la seguridad personal a causa de la violencia; a la marcha del país debido a ciertas inestabilidades políticas; al miedo que generan las noticias de la televisión y el periódico; y a la preocupación por el dinero (economía personal), el trabajo (estabilidad laboral) y la salud. La APA considera que, en un rango del 0 al 10, el nivel de estrés de los norteamericanos es de 4,9 entre los adultos y de 5.7 en los *mille-nials*. El 74% de los adultos encuestados dicen haber experimentando al menos uno de los síntomas del estrés en el último mes; el 45% reconoce despertarse por las noches a causa del estrés.\*

De acuerdo con la misma APA, el estrés está afectando a las relaciones personales, a los hábitos de alimentación y de sueño, al rendimiento laboral y a la salud. Como ves, no es una cuestión baladí. La mayoría de nosotras nos vemos inmersas cada día en un correcurso que nos impide disfrutar de experiencias indispensables para el equilibrio mental y físico: leer la Biblia a solas y sin prisa; admirar una puesta de sol meditando en nuestro Creador; disfrutar de una tarde charlando con nuestros hijos de los temas que les interesan; o, sencillamente, estar, sin más, sin pensar y sin tener que hacer nada.

Cierto que los afanes de la vida nos reclaman y es difícil saber cómo gestionarlos sin estresarnos, pero hemos de darle al descanso la importancia que tiene. Jesús, nuestro ejemplo en todas las cosas y nuestro Maestro en el arte de vivir, nos lo dice muy claramente a través de su experiencia con sus discípulos (como ves, incluso la obra de Dios puede generar altos niveles de estrés si no sabemos dosificar nuestras energías): “Vengan, vamos nosotros solos a descansar un poco en un lugar tranquilo” (Mar. 6:31). No olvides descansar, para que no sufras las consecuencias del estrés crónico. Sé cristiana también en esto.

*“Jesús les dijo: ‘Vengan, vamos nosotros solos a descansar un poco en un lugar tranquilo’. Porque iba y venía tanta gente, que ellos ni siquiera tenían tiempo para comer”*  
(Mar. 6:31).

---

\* <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf> [consultado en mayo de 2019].

## EL SOL

**E**stamos iniciando estos días de enero poniendo énfasis en la necesidad de desarrollar hábitos saludables; hábitos físicos y espirituales que mejoren todos los aspectos de nuestra vida. Pues bien, hoy voy a hablarte del sol, esa lumbrera mayor que con tanto amor creó Dios para el ser humano (ver Gén. 1:16-18; Sal. 136:7-8).

La luz solar, tomada a horas tempranas de la mañana o a última hora de la tarde para evitar el riesgo de quemaduras en la piel, es fundamental para:

- *El buen ánimo*, pues aumenta los niveles de producción de serotonina en el cerebro, y esta sustancia es una de las responsables de que nos sintamos bien. Por eso es sabido que el sol ayuda a combatir la depresión, porque ayuda a la producción de una de las hormonas de la felicidad.
- *La fortaleza de los huesos*. Está demostrado que la luz solar aumenta la producción de vitamina D en nuestro organismo, y esta es indispensable para la absorción del calcio. Así que tomar el sol contribuye a tener huesos fuertes y evitar la osteoporosis.
- *La prevención de dolencias como el cáncer, la hipertensión y las enfermedades inmunológicas*, tal como señalan diversas investigaciones.

¿Qué te impide salir media hora todos los días a pasear un poquito al sol? Sabiendo lo fundamental que es para que estés sana y te mantengas fuerte, creo que desarrollar este hábito debe ser una prioridad en tu agenda. Igual que desarrollar el hábito de exponerse cada día, al menos una hora, a la Luz mayor, la Luz de Dios que proviene de su Palabra.

Dice Elena G. de White: “Sería bueno que cada día dedicásemos una hora de reflexión a la contemplación de la vida de Cristo. Debiéramos tomarla punto por punto, y dejar que la imaginación se poseione de cada escena, especialmente de las finales. Y mientras nos espaciemos así en su gran sacrificio por nosotros, nuestra confianza en él será más constante, se reavivará nuestro amor, y quedaremos más imbuidos de su Espíritu. Si queremos ser salvos al fin, debemos aprender la lección de penitencia y humillación al pie de la cruz” (*El Deseado de todas las gentes*, cap. 8, p. 66).

“Para ustedes que me honran, mi justicia brillará como la luz del sol, que en sus rayos trae salud” (Mal. 4:2). Amén.

*“Sale el sol, se oculta el sol,  
y vuelve pronto a su lugar para volver a salir”  
(Ecle. 1:5).*

## Ríete mucho y ríete bien

Existe un tipo de risa que es buena para la salud del cuerpo y del alma. No me refiero a la risa frívola, superficial, basada en chistes o bromas de dudoso gusto. No voy a defender la insensatez, porque la Biblia nos llama a ser sensatas. Estoy hablando de la risa como manifestación de buen humor, optimismo y felicidad; de esa alegría que toda “madre debe cultivar, un genio alegre, contento y feliz. Todo esfuerzo hecho en este sentido será recompensado con creces en el bienestar físico y el carácter moral de sus hijos. Un genio alegre fomentará la felicidad de su familia y mejorará en alto grado su propia salud” (*El ministerio de curación*, cap. 31, pp. 259-260).

Por supuesto, las mujeres que no son madres pueden y deben también experimentar los beneficios de la risa sana y el buen humor. Solteras, viudas y divorciadas hemos de cultivar también el optimismo y la felicidad. La risa:

- *Es una terapia eficaz contra la infelicidad.* Según científicos de la Universidad de Oxford, al reírnos liberamos endorfinas, que son hormonas de la felicidad.
- *Mejora las relaciones interpersonales.* Reírnos en pareja o con amigos despier-ta sentimientos placenteros, puesto que se liberan péptidos opioides relacionados con la excitación y las emociones positivas. Como resultado se genera un sentimiento de unión y bienestar emocional.
- *Estimula el sistema inmune*, por lo que aumentan tus defensas.
- *Ayuda a combatir el estrés*, reduciendo la presión sanguínea.
- *Es una forma de ejercicio físico*, según un estudio publicado por *Nature*. Al reírnos ponemos en funcionamiento unos cuatrocientos músculos.
- *Aumenta años de vida.* Según la Universidad de Navarra, en España, las personas que se ríen mucho viven una media de cuatro años más.
- *Pone de manifiesto nuestra fe en Dios*, nuestra confianza en que él está al control y podemos ser agradecidas y disfrutar de la vida.

Según las estadísticas, los niños se ríen una media de doscientas veces al día, mientras que los adultos, veinte. Incluso existen adultas que “gimen por males supuestos... Su rostro es siempre ceñudo. Las deja heladas la risa inocente de la juventud o de cualquiera. Consideran como pecado toda recreación o diversión, y creen que la mente debe estar constantemente dominada por pensamientos austeros. Este es un extremo” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 1, p. 611). No caigas en extremos. Fomenta el hábito de una actitud alegre. Adquiere el hábito de estar siempre contenta (ver 1 Tesa. 5:16).

“Él hará que vuelvas a reír y que grites de alegría”  
(Job 8:21).



## Abrazos diarios

Cada noche, en nuestro culto de adoración a Dios, mi familia y yo entonamos cánticos infantiles, contamos historias para que nuestros pequeños comprendan el amor del Padre Celestial, expresamos nuestros agradecimientos, peticiones y oraciones y, para terminar, nos abrazamos. Es maravilloso sentir el amor de nuestros hijos expresado en sus pequeños brazos rodeando nuestros cuerpos. Los abrazos diarios de mi familia me llenan como pocas cosas pueden hacerlo.

En los tiempos bíblicos, la gente también se abrazaba. De hecho, uno de los abrazos más emocionantes que menciona la Biblia se encuentra registrado en Génesis 46. Es un encuentro lleno de pasión entre un padre y su hijo, al que había creído muerto durante muchos años y de quien, finalmente, había sabido que vivía. Anciano ya y con gran expectativa en su corazón, Jacob salió al encuentro de José. Era un sueño hecho realidad. Imagino que el corazón del gran patriarca comenzó a latir con una fuerza inusual; que sus manos, temblorosas por su avanzada edad, estaban deseando tocar a José; que con los ojos abiertos oteaba el horizonte para estar seguro de no perderse un solo detalle del encuentro. Imagino su rostro de alegría, su mente recreándose anticipadamente en lo que estaba a punto de suceder.

“Cuando llegaron a Gosén, José ordenó que prepararan su carro para ir a recibir a su padre. Cuando se presentó delante de su padre, lo abrazó y estuvo llorando largo rato sobre su hombro” (Gén. 46:28-29). Se unieron dos seres en toda su plenitud y se expresaron, sin palabras, con el lenguaje del alma, el amor profundo que sienten un padre por su hijo y un hijo por su padre. Es increíble todo lo que puede expresarse por medio de algo tan sencillo como un abrazo. Perderselo, sería realmente una gran pérdida.

Abrazar es una manifestación de amor, una terapia, un recurso gratuito y necesario que haríamos bien en convertir en hábito. Abrazar a nuestros familiares y amigos es un privilegio que tenemos a nuestro alcance. Esa sensación de pertenencia que confiere el abrazo nos ayuda a disminuir la tensión nerviosa y el insomnio, a aumentar la autoestima, a derrotar el temor y a retrasar el envejecimiento. Pruébalo hoy. Y mañana.

No dejes de rodear a otros con tu amor y, cuando salga el sol cada mañana, levanta los brazos al cielo y abraza a Jesús con un abrazo de fe. Haz de esto un hábito.

*“Ellas se acercaron a Jesús y lo adoraron, abrazándole los pies” (Mat. 28:9).*