

**From:** [marymelb@racsa.co.cr](mailto:marymelb@racsa.co.cr) on behalf of [Ministerio Mujeres en la Brecha](#)  
**To:** [1. Mary J de Garcia Mujeres en la Brecha](#)  
**Subject:** REVISTA FEMENINA NO. 226-11 MUJERES EN LA BRECHA. ¡Pierde tu vaca y sigue adelante!. Gran moraleja.  
**Date:** October-17-11 12:30:29 PM

---

## **REVISTA FEMENINA NO 226-11**

Una revista con artículos especiales para mujeres y hombres.

MINISTERIO INTERNACIONAL MUJERES EN LA BRECHA

**DIRECTORA: Mary Jiménez de García**

**Estoy en FACEBOOK, visítenos y deje su mensaje**



[marymelb@racsa.co.cr](mailto:marymelb@racsa.co.cr)

[cotesa@racsa.co.cr](mailto:cotesa@racsa.co.cr)

OFICINA SEDE: APARTADO POSTAL 572-1100 SAN JOSÉ,  
COSTA  
TELÉFONO (506) 2529-0120

VISITE NUESTRO SITIO WEB: [www.helb.org](http://www.helb.org)

### **ARTÍCULOS DE ESTA EDICIÓN:**

1. Pierde la vaca y sigue adelante.
2. Síndrome de Estocolmo.
3. Aprendamos de Débora y seamos valientes.

4. No hay agua en el desierto.
5. Cómo debe ser el culto a Dios.
6. Cómo queremos que sea una congregación.
7. Espacio de la buena salud.

### REFLEXIÓN

*“El amor del Señor no tiene fin, ni se han agotado sus bondades. Cada mañana se renuevan; ¡qué grande es su fidelidad! Y me digo: ¡El Señor lo es todo para mí; por eso en él confío.*

**Si no desea recibir esta revista haga clic en:**  
[marymelb@racsa.co.cr](mailto:marymelb@racsa.co.cr)

**Sale próximo JUEVES 20 OCTUBRE**

## EL BOLETIN DE HOMBRES EN LA BRECHA No. 328

**SE ENVIA SOLO SI LA SOLICITA**

SI YA LA SOLICITO ESTÁ REGISTRADO

Artículos especiales:

1. Cara a cara con Dios. Hno. Raul Garcia
  2. ¿Cómo es el corazón de un intercesor?
  3. Principios de la oración personal
  4. MOTIVOS DE ORACIÓN de diferentes congregaciones
- Oremos unos por otros, mandamiento de Dios

[cotesa@racsa.co.cr](mailto:cotesa@racsa.co.cr)

[raulbrecha@gmail.com](mailto:raulbrecha@gmail.com)

Envíe sus motivos de oración al Boletín ¡HOY MISMO!

### **1. ¡Pierde tu vaca y sigue adelante!**

Se cuenta la historia de un pastor que paseaba por el bosque con un joven discípulo, a lo lejos vio un lugar que se contemplaba como muy pobre. **Durante su camino le comentó al compañero de la importancia que tenía de visitar personas que no se conocen y aprender de ellas.** Ya llegando al lugar se dio cuenta que en realidad la pobreza era muy grande, vivían una pareja y tres hijos en una casita de madera, vestían ropas rasgadas y sucias y eran descalzos.

Preguntó al dueño de casa que como hacían para vivir en ese lugar si no había nada

que hacer ni en qué trabajar. El dueño de casa le contestó: “amigo mío, nosotros tenemos una vaquita que nos da varios litros de leche al día, una parte la vendemos y con la otra hacemos quesos y cuajada para nuestro consumo”.

Cuando ya se alejaban del lugar, el pastor le dijo a su amigo: “Busque esa vaquita y piérdala” el amigo con ojos de susto y no queriendo creer lo que oía, en obediencia se llevó la vaca y la perdió, pero esa escena no se pudo borrar de su mente, durante años, les había quitado su forma de sobrevivir a esa familia, ¿Cómo estarán haciendo, se estarán muriendo de hambre?

Un día este joven no soportó más la carga de conciencia y regresó a aquel lugar a pedir perdón a la familia y ayudarlos. Cuando se aproximaba al sitio empezó a ver todo muy bonito, con árboles floreados, una gran casa con cochera y carro y algunos niños jugando en el jardín. El joven se sintió triste pensando que de seguro la familia había tenido que vender su propiedad, se apresuró y preguntó que había pasado con la familia que vivía allí hace cuatro años, le contestaron: nosotros somos” Asustado entró en la casa a constatar que era la misma familia, elogió el bello lugar y les preguntó: ¿Cómo hicieron para mejorar este lugar y cambiar de vida?

Ellos le explicaron que le habían robado su vaca entonces **vieron la necesidad de desarrollar otras actividades para subsistir y que habían tenido éxito.**

Yo no sé cuál es la vaquita que te está dando lo básico para vivir y que te está haciendo dependiente, tampoco se cual es la vaquita que te está estorbando para que tú seas libre, o para que seas una persona que le sirve al Señor.

Debemos tratar de buscar oportunidades, de no quedarnos en un camino fácil. Pierde esa vaca que hace que te quedes ahí y no salgas a algo mejor, a algo grande. Dios en su misericordia tiene cosas grandes para ti, tanto en lo material como en lo espiritual, no podemos amoldarnos a la senda fácil, el camino hacia Dios es estrecho y difícil.

Podría ser que tu vaquita que te tiene en ruina sea el pecado, no sé qué tipo de pecado, podría ser el juego, la pornografía, el licor o la droga. Estas y muchas más cosas te apartan de ver la gloria de Dios. Suelta esa vaquita y que se vaya, no la retengas porque podría hacer de ti un fracasado.

Tu vida cristiana puede llegar a ser un fracaso si te aferras a la vaquita o al pecado o a ser conformista.

La única cosa a lo que tú debes aferrarte, es a Cristo, a Su Palabra, esto si nos va a hacer exitosos y victoriosos. Cristo en nosotros esperanza de gloria.

Tu amiga Hna. Mary, que te bendice por leer estas palabritas con amor.

## **2. Síndrome de Estocolmo**

Todos sabemos que esto es una reacción humana en la cual las víctimas que han sido

retenidas a la fuerza, empiezan a desarrollar una simpatía con el secuestrador que las puede llevar incluso a ser cómplices de éste.

En la vida cristiana muchas personas padecen este “síntoma”, se acostumbran a tolerar lo malo, lo pecaminoso y se llegan a enamorar del pecado, empiezan a llamar a lo bueno; malo y a lo malo; bueno.

La nación de Israel tenía problemas parecidos a estos, después de haber sido libres de sus opresores, yendo hacia la tierra prometida, empiezan a añorar estos malos tratos, de la misma forma que aun muchos cristianos están añorando y aun conservando los vicios del pasado.

El pueblo de Israel no valoró el maná, sino que añoraban diciendo: << ¡Ojalá hubiéramos muerto a manos de Jehová en el país de Egipto cuando nos sentábamos junto a la olla de carne y comíamos pan hasta hartarnos!>>

Al ser los israelitas tomados a la fuerza, se enamoraron de las delicias y manjares que llenaban sus barrigas, ya no les importó ser libres, ese tiempo de esclavitud ya no lo recordaban. Ellos tuvieron que pasar por un proceso para que sus mentes cambiaran.

Las personas con Síndrome de Estocolmo, al encontrarse cautivos, sus vidas han sido despojadas de su forma de pensar, y empiezan a adaptarse a otras costumbres para sobrevivir, hasta que se enamora del que lo tomó cautivo. Así mismo es el pecado, nos toma cautivos y nos enamoramos de él.

Por eso la Biblia tiene gran sabiduría, **no podemos andar con malas amistades que nos hagan cautivos del pecado, no podemos permitir que el Síndrome de Estocolmo nos atrape.** [Mary de García. Te envía toda clase de bendiciones del Señor](#)

### **3. Aprendamos de Débora y seamos valientes**

Muchas mujeres viven esperando que sus esposos las llenen de felicidad, esto puede ser frustrante y llevarlas a un estado de tristeza y depresión.

Algunas mujeres, incluso esposas de Pastor y de Apóstol, me cuentan de sus vidas y como son maltratadas emocionalmente, esto es muy triste, pero sucede porque ellas lo han permitido, porque ellas no se valoran como mujeres.

Mujeres nosotras somos valiosas y solo estando afirmadas sobre la Roca, podremos permanecer sintiéndonos que valemos. Tú no debes permitir que circunstancias adversas de tu vida hagan que te menosprecies a ti misma, esas circunstancias no deben manejar tu vida. Si la opinión de tu esposo acerca de ti es pobre, esto se debe a su condición espiritual y emocional, esto es señal de que no es un hombre de Dios aun y cuando él afirme que lo es. Compadécete de él y empieza a estudiar qué es lo que la Biblia dice de ti. Si tú deseas victoria en esa situación matrimonial, afirma tus pies sobre la Roca que es Cristo y asume la posición que Él te ha dado en Su Palabra.

"Mujer virtuosa, ¿quién la hallará? Porque su ESTIMA sobrepasa largamente a la de las piedras preciosas." PROVERBIOS 31: 10 "Muchas mujeres hicieron el bien; mas tú sobrepasas a todas."  
PROV.31:29 "Fuerza y honor son su vestidura; y se ríe de lo porvenir" PROV.31:25

Mujeres: pongámonos de pié, victoriosas. **Deléitate en El** y El te concederá las

peticiones de tu corazón. Encomienda al Señor tu camino, y confía en Él; y Él hará. (Salmo 37) *"De modo que si alguno está en Cristo nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas"* 2CORINTIOS 5:17. Confiesa que has triunfado porque ya Cristo lo hizo por tú. Empieza a verte tú misma como Dios te ve, como dice su palabra: Su especial tesoro.

La Gran Verdad es que ningún ser humano puede llenar de felicidad a nadie. Sólo en JESUS hallamos plenitud de gozo y de felicidad. Si te esfuerzas en agradar a tu esposo, tratando de conseguir de él elogios y reconocimientos y lo que recibes es todo lo contrario, sintiéndote infeliz, entonces, evalúa tu corazón y ve si él ocupa el primer lugar en tu vida siendo un ídolo para tú.

Ese primer lugar le corresponde a Dios y si alteramos ese orden que Él ha establecido para bendecirnos, entonces habrá consecuencias. Ordena tu casa y verás la diferencia. Aunque las mismas circunstancias sigan rodeando tu vida, ya tú no serás la misma. Nadie ni nada tendrá el poder de afectar tu autoestima negativamente a menos que tú lo permitas. Vive para agradar a Dios; no a aquel hombre que no te valora. *"Y todo lo que hagas, hazlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres; sabiendo que del Señor recibirás la recompensa de la herencia, porque a Cristo el Señor sirves"* COLOSENSES 3:23-24. *"Todo lo puedo en Cristo, que me fortalece"* FILIPENSES 4:13

Mujer, si tú supieras ¡Cuánto Dios te ama! Es una necesidad en todos sentirse amados, pero en la mujer, esa necesidad es más fuerte, ya que su naturaleza la ha hecho sensible, delicada y necesitada de protección y seguridad, por lo que Dios le llama: *"Vaso más frágil"*. Siendo Dios su Creador, no la dejó desprovista de un recurso para que esa necesidad fuera suplida. Se la dio al hombre como su ayuda idónea, para que éste la amara y protegiera.

*"Y si alguna de vosotras tiene falta de sabiduría, pídale a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada. Pero pida con fe, no dudando nada; porque el que duda es semejante a la onda del mar, que es arrastrada por el viento y echada de una parte a otra. No piense, pues, quien tal haga, que recibirá cosa alguna del Señor."* SANTIAGO 1:5-7

*"Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la Iglesia, y se entregó a sí mismo por ella, para santificarla, habiéndola purificado en el lavamiento del agua por la palabra, a fin de presentársela a sí mismo, una iglesia gloriosa, que no tuviese mancha ni arruga ni cosa semejante, sino que fuese santa y sin mancha."*

"Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo" 1 Pedro 3:7.

***"Las aldeas quedaron abandonadas en Israel, habían decaído, hasta que yo Débora, me levanté como madre en Israel" (Jueces 5: 7)***

Debemos ser las mujeres con iniciativa, que no nos dejamos vencer por los obstáculos ni las circunstancias, mujeres valientes, que saben lo que valen y lo que pueden lograr. Debemos ser mujeres que lleguemos a conocernos a sí mismas, que valoremos nuestras fortalezas y luchemos con nuestras debilidades. Son de admirar las mujeres que se levantan de sus fracasos y son capaces de volver a empezar. Pero sobre todo, son de admirar, aquellas que se muestran solidarias y que reproducen sus vidas en otros.

A pesar que la historia de la humanidad no estuvo a nuestro favor, y tuvieron que pasar siglos para que fuésemos reconocidas socialmente con justicia, nadie puede negar que las mujeres cumplimos siempre un rol importante. Hemos ganado batallas trascendentales como el derecho al voto, y hasta parece mentira que tuvimos que ir conquistando derechos tan simples y elementales como ese.

Hoy la sociedad nos reconoce méritos, y hasta celebramos cada año el "Día Internacional de la Mujer". Mujeres, sigan batallando diariamente contra injusticias y conductas inapropiadas de los varones. Tenemos aún mucho por hacer y conquistar pero nunca olvides mujer que eres valiosa y fuiste creada a imagen y semejanza de Dios.

La sociedad que describe la Biblia también era machista, sin embargo Dios no lo era ni es, El se

encargó de levantar mujeres que dejaran huellas en la historia de su pueblo y que tuvieron un papel sumamente importante. Tal es el caso de Débora, una mujer que estuvo al frente de todo un ejército y que Dios usó poderosamente para libertar a su pueblo. Una mujer que supo estar en contacto con Dios y ser sensible a su voz y a su dirección, a quien Dios le revela sus planes, es realmente maravilloso.

Débora significa en hebreo “abeja” la abeja es trabajadora.

Esta mujer que aparece en el libro de los jueces, hizo honor a su nombre pues fue una mujer laboriosa, sagaz, prudente y sabia. “Dulce para sus amigos y dolorosa para sus enemigos”. Entre sus atributos resalta su íntima comunión con Dios, pues fue profetisa; es decir transmitía los mensajes de Dios al pueblo.

Era juez en el tiempo en que Jabín oprimía a Israel. Se dice que se sentaba para ejercer su oficio al aire libre debajo de una palmera, o tal vez habitaba cerca de ella, lo cierto es que el pueblo acudía a ella para recibir consejo y resolver sus conflictos como a una madre que nutre y protege. Débora cumplió un rol fundamental entre su pueblo, en un tiempo de la historia de Israel de decadencia espiritual cuando estaban rodeados de muchos enemigos. Fue una mujer que respondió a las necesidades de su tiempo con valentía.

Es así como es ella quien recibe directamente de Dios el plan proyectado para la liberación de Israel. En un tiempo de desesperación ella alentó al pueblo a la lucha. Como mujer no era la adecuada para ponerse al frente de un ejército, pero animó al general Barac para formar al equipo libertador hasta que obtuvieron la liberación total de Israel. Leamos sus palabras cuando se dirige a Barac:

*“¿No te ha mandado Jehová Dios de Israel, diciendo: Ve junta a tu gente en el monte de Tabor, y toma contigo diez mil hombres de la tribu de Neftalí y de la tribu de Zabulón; y yo atraeré hacia ti al arroyo de Císón; a Císara, capitán del ejército de Jabín, con sus carros y su ejército y lo entregaré en tus manos? (Jueces 4:6-7)*

Barac había recibido ya una orden de parte de Dios y no había hecho caso. Débora sin duda oró y oyó la voz de Dios y él le reveló sus planes.

Confiada en la palabra de Dios es que busca a Barac e intenta sacarlo de su apatía espiritual y su incredulidad, él no quería hacer nada de lo que Dios le ordenó, al punto que él le responde:

“Si tú fueres conmigo yo iré, pero si no fueres conmigo no iré” (Jueces 4:8) Débora tuvo que vencer varios obstáculos para ir a la batalla, librar primero su propia batalla personal y de los que la rodeaban: venció el obstáculo de la indiferencia, el obstáculo de la apatía espiritual y el obstáculo del temor. A la vez, la historia de Débora nos provee de ciertas características y atributos que como mujeres podemos ejercer hoy en nuestro tiempo. Te animo a que nos examinemos a través de la vida de esta mujer y corrijamos hoy lo que debemos corregir, dejando de echar culpas a los hombres ya que como mujeres somos culpables por haberles permitido que nos pisotearan.

**Sé firme y radical con las cosas de este sistema corrupto de este mundo impío. Hna. Mary**

#### 4. No hay agua en el desierto

“Más el que bebiere del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás”

Nosotros como seres vivos que somos, necesitamos del agua, sin agua no se

sobrevive por mucho tiempo. En el agua de nuestro cuerpo tienen lugar las reacciones que nos permiten estar vivos. Entre otras cosas el agua es la encargada de retirar de nuestro cuerpo los residuos y productos que desechan nuestro metabolismo, regula nuestra temperatura del cuerpo.

Cuando la Palabra de Dios dice: "Dios, Dios mío eres tú; de madrugada te buscaré; mi alma tiene sed de ti, mi carne te anhela, en tierra seca y árida donde aguas no hay" Salmos 63:1 es precisamente porque si no buscamos de Dios, nos secamos.

¿Qué es para usted un desierto? Para mí es un lugar despoblado, arenas por todas partes, sin agua, caluroso, con noches de tinieblas, algo inhabitable. Cuando no estamos día a día en su presencia, llegamos a ser desiertos, nos sentimos secos, sin ánimo, sin alegría.

Al pueblo de Israel le tomó 40 años atravesar el desierto, un trayecto que no debía durar más de 18 días, ¿Por qué? Porque ese pueblo amado por Dios, ese pueblo que debió estar agradecido, se empezó a rebelar contra Dios, olvidando los milagros que Dios les había hecho, olvidando que fueron liberados de la esclavitud. Moisés por esto les advierte antes de cruzar el río, que no deben olvidarse de las leyes de Dios, que no debían olvidarse que por gracia estaban ahí. Moisés no quería que ellos se acomodaran y empezaran a disfrutar las bendiciones.

Esta es una advertencia para nosotros hoy en día y debemos dejarla entrar y que penetre dentro de nuestros corazones. Ellos duraron cuarenta años en atravesar ese corto camino porque habían salido de Egipto, pero Egipto no había salido de ellos. No nos quedemos en el desierto, hay esperanza aun de salir de ese lugar. Por nosotros mismos nunca podremos satisfacer los anhelos de nuestra alma inquieta, necesitamos algo que esté sobre nosotros, este es Cristo Jesús, el único que puede satisfacernos en todas las necesidades del corazón.

El salmista David dice "Mi alma tiene sed de Ti" dando a entender que la persona anhela una relación personal con el Dios viviente. Cuando nuestros hijos eran bebés, ellos con solo ver el chupón de leche ya gritaban y lloraban, desesperadamente pedían su leche, así deberíamos actuar nosotros cada día, con la sensación de que si no bebemos de su agua nos morimos.

El dijo: "de su interior correrán ríos de agua viva", deja que los ríos de Dios inunden tu alma, Por eso hoy más que nunca, cuando este mundo está "enfermo" se están necesitando de esas "AGUAS" y el que bebiere de ellas NO TENDRA SED JAMAS.

"A todos los sedientos: venid a las aguas; y los que no tienen dinero, venid, comprad, y comed. Venid, comprad sin dinero y sin precio, vino y leche. (Isaías 55: 1)

## 5. ¿Cómo debe ser el culto a Dios?

Esto no se trata de ritos, ni de una fría reunión, tampoco de personas emocionalmente alteradas y fuera de control. El culto al Señor es abandonarnos en Sus manos y dejar que el Espíritu Santo actúe libremente en nuestro interior. Este culto ya casi no se da, solo en excepciones en que se ha entendido bien lo que es dar culto a Dios.

De la misión del rey Ezequías debemos aprender mucho, y **sentirnos desafiados a restaurar el culto**, ese culto que una vez fue saturado de limpieza de vida y auténtico fervor espiritual y que ahora es carnal y pobre. Ese culto que ahora está saturado de música que se adapta al mundo y emociones descontroladas que nos convierten casi en un manicomio.

El rey Ezequías es uno de los pocos que hizo lo recto a los ojos de Dios. Lo recto que era ese hombre fue lo que hizo que él se centrara en la restauración del culto al Señor. Esto se dio porque él aceptó que su generación y sus antepasados habían obrado mal, porque habían llenado la casa de Dios de inmundicia. El Espíritu Santo levanta a este hombre para conducir a su pueblo a que reconocieran el pecado y dieran frutos de verdadero arrepentimiento.

**Es necesario discernir que cuando una iglesia carece de un culto en espíritu y en verdad es porque ama otras cosas.** El verdadero culto a Dios es salido de corazones fieles, no herejes y apóstatas como se ve hoy en día, iglesias con ministerios apostólicos y proféticos. Y ¿el pastoreo y el apacentar ovejas que fue lo que nos demandó el Señor? Se han envanecido por “títulos” y “autobombas”, dejando a las ovejas sin pastor, ni apacentarlas, les dan pastos pisoteados y les quitan la lana (dinero).

Ninguna actividad es correcta en una iglesia, si no se deja todo para consagrarse a su oficio de esposa de Cristo, ya que lo que una iglesia debe hacer es servir limpia y santamente a Dios.

Es de suma urgencia el ir con el evangelio del reino hasta lo último de la tierra, pero antes de esto, debemos dar culto a Dios verdadero y serle fieles, la mejor parte es estar a sus pies adorándole y escuchándole. **En el culto que la iglesia ofrece a su Amado, el pueblo debe reconocer los méritos de Cristo y no puede contener su admiración y gratitud. En el tiempo de Ezequías restaurar el culto era un asunto nacional; hoy es un asunto a nivel mundial, que empieza en cada una de las iglesias que forman este gran todo de denominaciones, pero que cada una, si es de sana doctrina, está incluida en la iglesia del Señor.**

**No crea que una congregación con cobertura apostólica o profética es parte de la iglesia del Señor, no se engañe, no es así, eso es cobertura de hombres, el Señor Jesus no los ha llamado, hasta pagan por esa cobertura. “Haznos dioses...” gritan estos fatuos hombres para ser “adorados”.**

## **6. Cómo queremos que sea una congregación**

Recuerdo hace algunos años, que estuvimos en Puebla, un pueblito hermoso de México, camino a una hacienda se vino una lluvia de granizo que echó a perder las cosechas de algodón de nuestros amigos. Con esto quiero recalcar que la frialdad echa a perder no solo una cosecha, sino una congregación. Jesús dijo que en los últimos días el amor de muchos se enfriaría.

La congregación de los santos debe ser una congregación “estimulada en amor” eso va a ser lo que nos distinga. No tengo dudas de que tendremos congregaciones creciendo, cuando seamos estimulados en amor y buenas obras. Una congregación es más que estar bajo un mismo techo, es edificarnos mutuamente, no es solo escuchar un sermón, es ejercer el sacerdocio con los hermanos y hermanas de la fe.

Estas han sido nuestras inquietudes y son las de muchos hermanos al momento de buscar iglesia:

1. Una comunidad receptiva. Donde uno llegue y se sienta bienvenido, no como "sapo de otra laguna.
2. Buena predicación. No predicadores que no sepan lo que dicen, donde mujeres y hombres prediquen de Dios teniendo a la gente en el corazón.
3. Coherencia entre el pastor del púlpito y el hombre, o mujer, de su familia. Esto es algo que para nosotros es importante.
- 4- Que podamos tener y contar con una pastora como consejera y amiga, una mujer que se vea que es apoyo a su esposo, en la

enseñanza como en la predicación, consejería etc.

5- Un lugar en donde la gente sea tratada bien, a pesar de sus equivocaciones.

## **7. Espacio de la buena salud**

Algunos consejos para tu buena salud:

1. **Muévete.** Cada día trata de mover tu cuerpo, si vives en un edificio, trata de usar las escaleras y no el elevador. Saca a pasear a tu perro, haz algún deporte con tus vecinos, ve a un gimnasio, camina, nada, corre, no te quedes quieta siempre.
2. **Evita la gordura.** No comas cosas que sabes que te van a engordar, no comas comida chatarra.
3. **Reduce el estrés.** Ten pensamientos positivos, haz algo que te guste hacer, juega con tu mascota, mira una película de humor, date el gusto de comprar algo que quieres.
4. No tomes bebidas con alcohol, que te pueda embriagar.
5. No fumes (ni de escondidas)
6. Vive para tí, tú eres la persona más importante después de Dios, no dependas de nadie para ser feliz, la felicidad está dentro de uno. Aférrate a Jesús, fuente de paz y gozo.
7. Respeta las cuatro comidas, cinco en adultos mayores.
8. Coma gran variedad de alimentos, incorpore vitaminas y minerales.
9. Mantenga su peso ideal.