

## En esta edición

- En Esto Creemos
- Salud al Día
- Promesa del Mes
- Plan de Estudio
- Calendario de Iglesia – Agosto 2013
- Rincón Infantil
- Anuncios
- Felicidades

Iglesia Adventista  
del Séptimo Día  
Mayagüez V



Calle Eugenio Cuevas  
Esq. Mercedes Suau  
Bo. Mineral  
Mayagüez, PR

Pr. Oreste Natera  
(787) 519-1159

**Horarios de Culto:**  
Miércoles: 8:00-9:00pm  
Viernes: 7:45-9:00pm  
Sábados: 9:30-12:30pm

## La Esperanza



Oreste Natera, Jr.  
Pastor de Iglesia

*“Porque la paga del pecado es muerte, mientras que la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, nuestro Señor.” Romanos 6:23*

Para muchos en este mundo no hay esperanza. Sea en cuanto a salir de la pobreza, o de la enfermedad, o tal vez en lugares donde hay guerra. El futuro es bien opaco para mucha gente. Cuando hablamos de ESPERANZA, no estamos hablando de un “ojalá”. La esperanza del cristiano se basa en la FE, la cual es la confianza o seguridad en la Palabra Inspirada de Dios. Una dádiva es un don, es un regalo. La vida eterna es un regalo de Dios para todo aquel que ha entregado su vida a JESUCRISTO y puesto su confianza totalmente en Él. Si es un regalo que Dios me ha dado, entonces es MI ESPERANZA. Nuestra comunidad tiene esperanza, nuestra isla tiene esperanza volvamos a Cristo la única esperanza de vida. Esta semana me toco ministrar en

un sepelio uno de los momentos más difícil de ser humano, y escuche al esposo de aquella dama que descansa en Jehová decir: “el pecado me hizo separarme de la mujer que amo, pero alguien que me amo más me ha dejado una esperanza”. Jesús viene pronto.

## En Esto Creemos

¿Alguna vez te has preguntado qué nos diferencia a nosotros, los adventistas, de las demás religiones? Pues en esta sección te enseñaremos cuáles son nuestras 28 doctrinas.

Dios el Hijo Eterno se encamó en Jesucristo. Por medio de él se crearon todas las cosas, se reveló el carácter de Dios, se llevó a cabo la salvación de la humanidad y se juzga al mundo. Aunque es verdadero y eternamente Dios, llegó a ser también verdaderamente hombre, Jesús el Cristo. Fue concebido por el Espíritu Santo y nació de la virgen María. Vivió y experimentó la tentación como ser humano, pero ejemplificó perfectamente

### Creencia # 3: Dios El Padre



experimentó la tentación como ser humano, pero ejemplificó perfectamente la justicia y el amor de Dios. Mediante sus milagros manifestó el poder de Dios

y éstos dieron la justicia y el amor de Dios. Mediante sus milagros manifestó el poder de Dios y éstos dieron testimonio de que era el prometido Mesías de Dios. Sufrió y murió voluntariamente en la cruz por nuestros pecados y en nuestro lugar, resucitó de entre los muertos y ascendió para ministrar en el Santuario celestial en favor de nosotros. Volverá otra vez en gloria para librar definitivamente a su pueblo y restaurar todas las cosas

# Salud al Día

## La Depresión

La depresión ocurre cuando las frustraciones y la rabia que un apersona experimenta son mayores que su capacidad de tolerancia. El camino indicado es que el depresivo aprenda a lidiar bien con sus frustraciones, evite “guardar” rabia y aumente su capacidad de tolerancia. Es importante también que reforme su estilo de vida. En general, los depresivos tienen la tendencia a comer productos dulces refinados (caramelos, helados, galletitas rellenas, chocolates, biscochos). Esos alimentos son muy pobres en valor nutritivo, especialmente en vitaminas del complejo B, que son tan necesarias para el funcionamiento normal del sistema nervioso. También tienen cierta preferencia por los embutidos (salchichas, jamón, mortadela, etc.) y alimentos grasos, que perjudican no solo al sistema nervioso, sino que además perturban el buen funcionamiento intestinal. El enfermo puede entrar en un ciclo vicioso, agravando su enfermedad. Queda claro, en este punto, la importancia de que le sean presentadas opciones saludables y atrayentes sugerimos las siguientes sustituciones:

- Sustituir dulces, bombones, galletas rellenas, etc., por: frutas frescas o desecadas, miel de abeja, miel de caña y rapadura.
- Sustituir los embutidos, productos grasos etc., por: nueces, almendras, maníes, castañas, aceitunas, aceite de oliva extra virgen, coco y galletitas dulces integrales.

Medidas sugerentes para la depresión:

- Afírmese en grupos de apoyo (la familia, la iglesia, los amigos, el grupo profesional).
- Busque la cura en el Libro de los libros (La Biblia).
- Haga ejercicio físico diariamente.
- Mantenga contacto frecuente con la naturaleza.
- Involúcrese en actividades en las que usted se sienta útil (ayudar en casa, hacer servicio voluntario, tener responsabilidades).
- Practique una dieta rica en vitaminas B1, B2, B6, B12, Hierro, folatos y magnesio.

Sacado del libro “El Placer De Comer Bien Alimentos Para Prevenir y Curar” por Eunice Leme De Vidal. Páginas 35 y 36



**Matthew Hernández**  
Anciano de Iglesia

## Promesa del Mes

“Me acuesto y duermo en paz, porque solo Tú, oh Jehová, me haces vivir confiado.”

Salmos 4:8



**Ivette Núñez**  
Miembro Clase Jóvenes

## Plan de Estudio II – Eventos de los Últimos Días



Felicitemos a este grupo de 25 hermanos que completaron el Segundo Plan de Estudio del Departamento de Espíritu de Profecía. En esta ocasión estuvimos estudiando el libro “Eventos de los Últimos Días, y la iglesia se reunió en 5 ocasiones para poder estudiar en grupo los temas sobre los cuales habían dudas al leerlos. Sabemos que fue de gran bendición, y felicitamos a cada uno de estos valientes. En la foto (de izquierda a derecha): Alfredo Rivera, Rafael Pérez, Aida

Ortíz, Blanca Padilla, Socorro Camacho, Krizia Denizac, Esther Goris, Santos Montalvo, María Latorre, Olga Sepúlveda, Carmen Núñez, Yaritza Denizac, Julia Pastor, Jennifer Jusino, Dominic Hernández, Alicia Rodríguez, Marleen Ruíz, Matthew Hernández, Carmen Nieves, Derek Martínez, Yolanda Sepúlveda, Luis Sepúlveda y Jonathan Jusino. Faltan en la foto: Soraya Jusino y Edelmira Montalvo.

## Calendario de Iglesia – Agosto 2013

Lunes (Hogares):	Miércoles:	Viernes:	Sábado:
5. Casa de Socorro	7. Carmen Nieves	2. Jonathan Jusino	3. Sara Ramos
12. Por Confirmar	14. Pr. Natera	9. Leticia López	10. Conquistadores M2
19. Libre	21. Aniel Peguero	16. Fin de Semana E.E.	17. Fin de Semana E.E.
26. Casa Carmen Nieves	28. Espíritu de Profecía	23. Elizabeth Hermina	24. Pr. Vizcaíno
		30. Berlis Natera	31. Jonathan Jusino

# Rincón Infantil

## El Eco

Van caminando en las montañas un padre y su hijo, de repente, el hijo se cae, se lastima y grita:

"iiiiAaahh!!!!!"

Para su sorpresa oye una voz repitiendo en algún lugar de la montaña: "iiiiAaahh!!!!!"

Con curiosidad el niño grita: "¿QUIÉN ESTÁ AHI?" recibe una respuesta: "¿QUIÉN ESTÁ AHI?".

Enojado con la respuesta, el niño grita: "COBARDE" y recibe de respuesta: "COBARDE"

El niño mira a su Padre y le pregunta: "¿Qué sucede?"

El Padre, sonríe y le dice: "Hijo mío, presta atención"

Entonces el padre grita a la montaña: "TE ADMIRO"

Y la voz le responde: "TE ADMIRO"

De nuevo, el hombre grita: "ERES UN CAMPEÓN"

Y la voz le responde: "ERES UN CAMPEÓN".

De nuevo, el hombre grita: "ESTAS LLENO DE EXITOS"

Y la voz le responde: "ESTAS LLENO DE EXITOS".

El niño estaba asombrado, pero no entendía. Luego, el padre le explica: la gente lo llama Eco, pero en realidad ES LA VIDA...Te devuelve todo lo que dices o haces.

Nuestra vida es simplemente un reflejo de nuestras acciones. Si deseas más amor en el mundo, crea más amor a tu alrededor, si deseas felicidad, da felicidad a los que te rodean, si quieres una sonrisa en el alma, da una sonrisa al alma de los que conoces.

Esta relación se aplica a todos los aspectos de la vida... La vida te dará de regreso, exactamente aquello que tú has dado.



*Krizia Denizac  
Maestra de Cuna*

## Anuncios

**16-17 agosto:** Fin de Semana de Énfasis Espiritual

- Temática Variada (Reavivamiento y Reforma, Oración, Fe, Consagración, Preparación)
- Ayuno y Oración (vie. 7:00pm – sáb. 7:00pm)
- Pastores Invitados – sábado de tarde

**25 agosto:** Car Wash

- Pro-Fondos Depto. Comunicaciones

**28 agosto:** Reconocimientos Plan de Estudio III

- Departamento de Espíritu de Profecía
- Libro "La Oración"



Revista Informativa  
Iglesia Adventista del 7mo Día - Mayaguez V

Editor de Revista: Jonathan Jusino

Teléfono: (787) 209-4147

Correo Electrónico: iglesias5@gmail.com

Escanea el Código Para ir a Nuestro Facebook



## ¡Felicidades!

Queremos felicitar a los siguientes hermanos en la fe, los cuales cumplen años en este mes:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 2 – Annielys Peguero | 28 – Jonathan Jusino |
| 13- Natasha Martínez | 31 – Aida Ortíz      |
| 22- Jennifer Jusino  |                      |

¡Que cumplan muchos más, y sobre todo, en los caminos del Señor!