

En esta edición:

- ¿Navidades?  
Cumpleaños Feliz
- ¿En qué Creemos?
- Bendita tú...
- Actividades Iglesia
- Salud al Natural
- Calendario Iglesia
- Anuncios
- Sacando Sonrisas
- Promesa del Mes
- Curiosidad Bíblica

Iglesia Adventista  
del Séptimo Día  
Mayagüez V



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

Pr. Rubén  
Rodríguez

(787) 328-8833

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

¡Escúchanos en vivo!  
[www.iglesiam5.org](http://www.iglesiam5.org)

# Un Faro en la Oscuridad

Revista Informativa de la Iglesia Adventista Mayagüez V

Volumen II Edición 7

Diciembre 2014

## ¿Navidades? Cumpleaños Feliz



*Jonathan Jusino*

*Anciano y Director de  
Comunicaciones*

¡Llegaron las Navidades! ¡Nuestra época favorita del año! Nos gusta tanto que en Puerto Rico se celebran las navidades más largas del mundo. Siempre que se habla de dónde se pueden pasar unas buenas navidades, siempre Puerto Rico está en la conversación, y es que así somos. Amamos la Navidad, es nuestra época del año favorita. Y nos gusta, porque en ellas tenemos comida, música, parrandas, luces, regalos, compartir en familia, ¡que emoción! Sin embargo, entre tanto festejo, nos olvidamos de uno muy especial: un cumpleaños. Sí, y es que fuera de todos los festejos, como cristianos, la verdadera razón para celebrar la Navidad no es ninguna de las anteriores, sino que hay un cumpleaños que queremos celebrar, y es que recordamos el nacimiento de nuestro Gran Salvador y Redentor, Cristo Jesús. Celebra estas navidades, comparte con tu familia, pásala bien, pero por favor, nunca olvides a aquél que se hizo hombre para morir por ti y por mí, y que si no hubiese sido por esto, no habría celebración de su "cumpleaños" terrenal, y no gozaríamos de la Esperanza de la Vida Eterna. ¡Gracias Jesús! ¡Tú Eres la Verdadera Navidad!

## ¿En qué 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.**

La Iglesia es la comunidad de creyentes que confiesan a Jesucristo como Señor y Salvador. En continuidad con el pueblo de Dios en los tiempos del Antiguo Testamento, somos llamados a salir del mundo; y nos unimos para adorar, en fraternidad, para instrucción en la Palabra, para celebrar la Cena del Señor, para servir a toda la humanidad y para la proclamación mundial del Evangelio. La autoridad de la Iglesia deriva de Cristo, quien es la Palabra encarnada, y de las Es-

### Creencia # 12 La Iglesia



crituras, que son la Palabra escrita. La Iglesia es la familia de Dios, adoptados por Él como sus hijos e hijas. Sus miembros viven fundamentados en el nuevo pacto. La Iglesia es el cuerpo de Cristo, una comunidad de fe de quien Cristo mismo es la cabeza. La iglesia es la esposa por la que Cristo murió para poder santificarla y limpiarla. En su regreso triunfante, se la presentará a sí mismo como una iglesia gloriosa, la fiel de todas las épocas, la compra de su sangre, sin mancha ni arruga, sino santa y sin tacha.

# Bendita tú...

¡Llegamos! Sí, hemos llegado al mes más esperado del año: diciembre. El fin de un año, por lo general representa, para muchos, el descanso de un tiempo agitado, el compartir con aquellos que deseamos o simplemente la oportunidad de entrar en “otra dimensión” del tiempo a ver si cambia nuestra suerte. Sea como sea, diciembre es un mes de expectativas, de renovar fuerzas para comenzar un nuevo año donde esperamos estar mejor que en el año anterior. Como ya imaginarán, hablaré un poco de la historia de navidad, pero no desde el punto de vista que todos esperan...

Imagina que llevas toda la vida trabajando para tu jefe. Es alguien a quien respetas y has servido fielmente, pero, en ese momento estás por irte de vacaciones porque estás comprometida en matrimonio y vas a casarte con el hombre que amas. Yo creo que uno de los momentos más felices en la vida de una mujer es definitivamente cuando va a unir su vida a ese hombre especial por el que ha aprendido a esperar desde niña. Antes de irte de vacaciones tu jefe envía un asistente a decirte: “¡FELICIDADES! Has sido elegida para darle un hijo a tu jefe. De hecho, ya estás embarazada y ya elegimos su nombre.” Nadie te preguntó si querías, si estabas de acuerdo, pero, eres bendecida porque has sido elegida por tu jefe para darle un hijo. Tú, como buena empleada respondes: “Lo que ordene mi jefe”

Suena absurdo, ¿verdad? Humanamente hablando, no parece que alguien tuviera tal nobleza de sacrificar los sueños y planes de su vida por su jefe. Pero esta historia es verídica y ocurrió hace miles de años con María. Esto fue exactamente lo que sucedió; ella no cuestionó, no se negó, ni reclamó, solo hizo una pregunta: “¿Cómo puede suceder esto si no he conocido varón?” , María no preguntó: “¿qué va a ser de mi vida ahora?, ¿qué va a decir la gente de mí?, ¿por qué no escogieron otra persona?” No, ella simplemente respondió: “He aquí la sierva del Señor; hágase á mí conforme á tu palabra.”( Lucas 1:38)

El ángel Gabriel llamó a María bendita y favorecida, luego su prima Elisabeth dijo que era bendita entre todas las mujeres. Dios la había llamado a una misión especial. La misión más sagrada que ha podido

encomendarse a ser humano alguno: ser madre del Hijo de Dios. Muchos se preguntarán: ¿por qué María aceptó sin tapujos, sin restricciones ni condiciones? Y es sencillo: ¡porque ella sabía a quién servía! Conocía muy bien a su “JEFE” celestial. Sabía que Él no propiciaría nada que fuera perjudicial para su vida. María simplemente obedeció, es por eso que hasta el sol de hoy es conocida como “bendita entre todas las mujeres”. Lo que aparentaba ser una situación dura, difícil, que le proporcionaría mala fama y rompimiento de relaciones importantes, redundó en la bendición más grande que ha podido otorgársele a la humanidad: Cristo Jesús. No sólo era ella bendita, sino el fruto de su vientre.

Dios tiene un plan para tu vida. Ahora finaliza otro año, no sé tuviste la humildad de responder como María: “Soy tu sierva o soy tu siervo, haz de mí conforme a tu palabra, haz de mí lo que Tú quieras” o si por el contrario dijiste: “Señor, sé que tienes un plan para mí, pero tus planes interrumpen los míos. No puedo ahora, tal vez después”. O simple y llanamente respondiste: “¡No, lo siento, no puedo!” No sé cuál es tu respuesta a Dios, lo único que sé es que este año que finaliza la vida te brinda una nueva oportunidad de cambiar de respuestas. Lo que para el mundo puede parecer mala suerte, puede llevarte a ser la persona más bendecida del mundo. Pon tu vida, como lo hizo María, en manos del Señor y no sólo serás bendito tú, sino todo lo que emprendas, todo “fruto de tu vientre”, el fruto de tu trabajo, el fruto de tus sueños serán benditos de igual manera. Te aseguro que no quedarás defraudado. Deja que el hijo de Dios nazca en ti. ¡FELIZ NAVIDAD!

*Jennifer Jusino*  
Directora de Obra  
Misionera



# Actividades de la Iglesia

La mañana del jueves, 27 de noviembre, nuestra iglesia tuvo su tradicional culto de Acción de Gracias, seguido de un delicioso desayuno.

Luego llevamos unos pequeños obsequios a los residentes de nuestra comunidad.



## Salud al Natural

### CÓMO AUMENTAR EL METABOLISMO

El metabolismo es el proceso químico mediante el cual el cuerpo convierte los alimentos que comemos y bebemos en energía. Un metabolismo lento puede tener un enorme impacto en su nivel de energía, peso corporal y la salud en general. Algunas causas del metabolismo lento son: ayunar, un pobre patrón de alimentación, una dieta poco saludable, la falta de actividad física, consumir muchos "snacks" azucarados, beber demasiadas bebidas con alto contenido de azúcar, patrones de sueño inadecuados, demasiado estrés y la acumulación de toxinas en el cuerpo. Otros factores clave responsables del metabolismo lento son condiciones como la diabetes y el hipotiroidismo. Si tu metabolismo es lento, aquí te presentamos varios remedios naturales para acelerarlo. Un pequeño estudio realizado en la Universidad de Ginebra en Suiza encontró que el té

verde aumenta el metabolismo debido a los potentes flavonoides y antioxidantes que contiene. Para lograrlo se necesita tomar de 2 a 4 tazas de **té verde** diariamente o tomar cápsulas de extracto de té verde. El **vinagre de manzana** es otro buen remedio para aumentar su metabolismo y quemar calorías más eficientemente. Para esto necesitas mezclar 2 cucharadas de vinagre de manzana en un vaso con agua y tomarlo antes de cada comida, diariamente. Tomar un vaso de **agua tibia con limón** cada mañana es muy eficaz estimulando el metabolismo. Y por último, es aconsejable aumentar la ingesta de **agua y fluidos**, ya que aún una leve deshidratación, disminuye el metabolismo.

Tomado de:

[www.top10homeremedies.com](http://www.top10homeremedies.com)

# Calendario de Iglesia - Diciembre 2014

Lunes (Hogares):	Miércoles:	Viernes:	Sábado:
1. Jonathan Jusino	3. "Primero lo Primero"	5. Leticia López	6. Joel Vega
8. Jonathan Jusino	10. "Primero lo Primero"	12. Michelle Vega	13. Rubén Rodríguez
15. Rubén Rodríguez	17. Matthew Hernández	19. Teresa Ramos	20. Jesús Vega
22. Santos Montalvo	24. No hay culto	26. Programa Navidad	27. Jonathan Jusino
29. David Decena	31. Culto Despedida de Año		

## Anuncios

- **Todos los sábados a las 3:00pm:** Estudios Bíblicos para niños.
- **Domingo, 21 de diciembre a las 4:00pm:** Fiesta de Navidad en la Cancha del Barrio Salud.
- **Miércoles, 31 de diciembre a las 5:00pm:** Culto de Despedida de Año en La Unión Adventista.

## Sacando Sonrisas

- ¿Qué hace una abeja en un gimnasio?
- Zumba.
- ¿Qué hace una persona con un sobre de ketchup en la oreja?
- Escuchando salsa.



## Promesa del mes

"Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción, pero confiad, yo he vencido al mundo." (Juan 16:33)

## Curiosidad Bíblica

¿Sabías que la Biblia no especifica que fueron Tres Reyes Magos? Sólo hace mención de unos magos de Oriente, pero no especifica número. La Sagradas Escrituras revelan que fueron 3 regalos: incienso, oro y mirra, y tal vez a eso se debe esta confusión tan común. La Biblia tampoco menciona que los Magos visitaron al niño Jesús en un pesebre, sino que lo visitaron en su casa. Ver **Mateo 2: 1-12**.



Revista Informativa  
Iglesia Adventista del 7mo Día - Mayaguez V

Editor de Revista: Jennifer Jusino

Correo Electrónico:  
[comunicaciones@iglesiaM5.com](mailto:comunicaciones@iglesiaM5.com)

Página Web: [www.iglesiaM5.org](http://www.iglesiaM5.org)

Escanea el Código para ir a Nuestro Facebook

