

Pág. **38** La fe de Vincent
Van Gogh

Pág. **42** La guerra musical
en tus oídos

Pág. **12** ¿Se puede vivir
del amor?

HECHOS & CRÓNICAS



Septiembre 2026 No. 191

**Cómo
sobrevivir
al primer
año de
matrimonio
(2da parte)**

Pág. 28



**No más
"amigos
de cartón"**

Pág. 20



Primeros auxilios

psicológicos



**Traducción
bíblica:
avances y
expansión**

Pág. 48

**FE
EN TIEMPOS
DE CRISIS**

Pág. 32



7 709990 003581

ISSN 2216-0205

05

Editorial

Celebramos lo que Dios hizo y lo que hará.

09

Areópago

La casa interior del hombre tiene una puerta: el corazón.
Por Darío Silva-Silva.

15

Cisterna

El éxito en nuestras manos.
Por Esteban Fernández.

23

Atril

El hombre contra corriente.
Por Carlos Usma.



Renacer de una relación histórica

Colombia e Israel reactivan sus lazos: embajada en Jerusalén, cooperación estratégica, visados eliminados y nueva embajadora fortalecen la diplomacia y la fe.

Pág. 10

Vivir y practicar la fe, buena decisión para la salud

Algunas investigaciones médicas que concluyen que asistir a la iglesia y practicar una religión trae beneficios para la salud.

Pág. 16

De la idea a la acción

Aprende cómo convertir ideas en negocios reales con propósito y fe para impactar vidas y generaciones.

Pág. 24

¿Se puede vivir de amor?

Es posible vivir de amor cuando proviene de Dios: un amor que edifica, sostiene en la prueba, transforma matrimonios y deja legado eterno, porque "el amor nunca deja de ser".

Pág. 12



Pág. 20

No más "amigos de cartón"

¿Tus amistades te acercan a Dios o te alejan? Descubre cómo elegir relaciones que sumen fe, verdad y propósito, construyendo vínculos que transformen tu vida en lugar de restarle valor.

Obediencia que construye salvación

La historia de Noé revela cómo la fe y la perseverancia, aun sin comprenderlo todo, abren camino a pactos divinos y victorias eternas.

Pág. 26





Cómo sobrevivir al primer año de matrimonio

En esta segunda entrega, tenemos ocho consejos de los mejores expertos para evitar que los primeros 365 días con tu cónyuge se conviertan en un campo de batalla.

Pág. 28

La guerra musical que se libra en tus oídos

La música transforma mente y espíritu, fortalece vínculos, pero también puede corromper. Discernir letras y contenidos es vital para la salud física y espiritual.

Pág. 42



Pág. 32

Primeros auxilios psicológicos

En una emergencia, crisis o evento doloroso, cada gesto cuenta: escuchar, calmar, ordenar necesidades, conectar apoyos y educar emociones. Aprende cómo brindar ayuda emocional y seguridad a través del amor de Dios.

La fe de

VAN GOGH



Pág. 38

¿Alguna vez escuchaste hablar de la fe silenciosa del famoso pintor? **H&C** desempolvó su historia para comprender la influencia en sus obras y si realmente se apartó al final de su vida.

Un compromiso y entrega de amor

Conoce la realidad del cuidado y el tránsito hacia la vejez.

Pág. 46

Traducción bíblica

Las Sociedades Bíblicas Unidas publicó su más reciente Informe sobre los avances y expansión del acceso a la Palabra de Dios.

Pág. 48

19

Cantares

"Meditaciones sobre el cielo", por: Charles Spurgeon.

52

Calendario

La historia de la Biblia del Oso.

54

Destacados

Recomendados para ver, leer y escuchar.

56

Valorcito & Nany

Caricaturas con valores.

58

Noticielo

Actualidad cristiana de Colombia y el mundo.

60

Crucigrama

Para imprimir y ejercitar la mente.

¡DE SABER A VIVIR!

*Emprende un nuevo viaje
hacia el conocimiento,
la comprensión y la
aplicación de la Palabra
de Dios en tu vida diaria.*



La Biblia de estudio del diario vivir NTV es la Biblia de estudio más vendida a nivel mundial ya que resalta el significado original de las Escrituras, ayudándolo a entender lo que la Biblia dice en su contexto y lo que eso significa para su vida hoy.



**CÓMPRALA
HOY MISMO**

**BibliaDiarioVivir.com
BibliaNTV.com**



Tyndale, Nueva Traducción Viviente, NTV, el logotipo, Life Application, el logotipo de Life Application, el logotipo de Application Bible, LeatherLike y SentiPiel son marcas registradas y/o marcas de uso común (según corresponda) de Tyndale House Ministries, registradas en EE. UU. a la medida aplicable, y son marcas de uso común en otras jurisdicciones en todo el mundo. Nueva Traducción Viviente y NTV están registradas también en México. Diario vivir es una marca de Tyndale House Ministries, registrada en clases 9 y 16 en EE. UU. y en clase 9 en México y es una marca de uso común en otras clases y en otras jurisdicciones en todo el mundo. Todos los derechos reservados. Ver Tyndale.com para una lista completa de marcas que son propiedad de Tyndale House Publishers. Reina-Valera 1960 * es una marca registrada de las Sociedades Bíblicas Unidas, y puede ser usada solo bajo licencia.

Celebramos lo que Dios hizo y lo que hará

Septiembre siempre ha sido un mes de fiesta para nuestra gran familia de **H&C**.

Hoy celebramos con gratitud a Dios los 39 años de *Casa Sobre la Roca*, Iglesia Cristiana Integral, y los 16 años de nuestra revista **Hechos&Crónicas**.

Dos sueños que nacieron en el corazón del pastor Darío Silva-Silva y que, por la gracia de Dios, siguen creciendo y transformando vidas.

Lo que comenzó en 1984 como un pequeño grupo de oración, hoy es una iglesia con presencia en Colombia y en el mundo, levantando altares de fe y esperanza en medio de las tormentas y crisis de este tiempo. Cada sede, cada ministerio, cada familia que se une a este

caminar es testimonio vivo de *que el que comenzó la buena obra la perfeccionará hasta el día de Cristo Jesús. Filipenses 1:6*.

Nuestra revista también celebra, y lo hace con la misma pasión que en 2010: contar historias que inspiran, confrontan y edifican. Gracias a ustedes, lectores fieles, seguimos siendo un puente de reflexión y fe en tiempos de incertidumbre. Lo que parecía una crisis se convirtió en una oportunidad divina: migramos al mundo digital, nos convertimos en una publicación gratuita y descargable, y hoy, desde cualquier rincón del planeta, las personas pueden leer nuestras ediciones y encontrar mensajes de esperanza.

Casa Roca y revista H&C celebran aniversarios, reafirmando su compromiso con fe, unidad y propósito cristiano.

Hebreos 13:8 resume nuestra visión: no solo contamos lo que Dios hizo, sino lo que sigue haciendo. *Jesucristo es el mismo ayer y hoy y por los siglos.*

Queridos lectores, septiembre no es solo un aniversario: es un recordatorio de que la vida en Cristo es una celebración constante. Que cada página de esta edición sea un bálsamo de esperanza y un llamado a seguir construyendo juntos un futuro lleno de fe, unidad y propósito. Gracias por creer, por leer, por compartir y por orar.

Seguiremos escribiendo lo que Dios quiere que escribamos, porque cada edición es un acto de fe y esperanza compartida. Con amor y gratitud,
El equipo de la revista **Hechos&Crónicas.** 

www.revistahyc.com

Síguenos en redes sociales



FUNDADOR PRESIDENTE | Darío Silva-Silva. **VICEPRESIDENTE** | Esteban Fernández.

DIRECTORAS DE CONTENIDO | Jennifer Barreto y María Isabel Jaramillo. **EDITOR DIGITAL** | Yesid David Bernal.

JEFE DE DISEÑO | Jenny Chiquillo. **DISEÑO** | Ana María Torres. **COMMUNITY MANAGER** | Mateo Monroy.

COLABORAN EN ESTA EDICIÓN | Hilda López, Óscar Salamanca, Olga Cepeda, Carolina Molano, Alexander Acosta, Carlos Usma.

ÁREA COMERCIAL | Ruby Peña 📞 Cel: 320 275- 0899 | ruby.pp@revistahyc.com.

SERVICIO AL CLIENTE 📞 Cel: 320 275-0899 servicio@revistahyc.com

EDITOR WEB MÁSTER | Fabián Ramírez. **FOTOS** | Getty Images, depositphotos.com. Unsplash. Rawpixel.

Los versículos utilizados en esta revista corresponden a la Nueva Versión Internacional de la Biblia.

Carrera 14A No. 102-12, Bogotá - Colombia. / Tel: (+57) 60 1 634-6100/ Ext: 1090 • Cel:320 2750899

Propiedad de Casa Sobre la Roca. Iglesia Cristiana Integral PBX: (+57) 60 1 634-6100 / Calle 102 No. 14-20, Bogotá-Colombia / www.casarooca.org

BUENAS NOTICIAS



Argentina marchó por Jesús

Miles de argentinos se reunieron en Buenos Aires (Argentina) para marchar y proclamar el nombre de Jesús en el país. Oración, alabanza, oración y adoración se tomaron las calles argentinas, desde inmediaciones de la Casa Rosada hasta la puerta del Congreso de la Nación, en la gran marcha por Jesús que se realizó el pasado 17 de agosto. Durante esta movilización,

Cristian Hooft, pastor y director de la Alianza Cristiana de Iglesias Evangélicas de la República Argentina (Aciera), oró por cada iglesia y los creyentes, así como la unidad, esperanza y transformación del país. "Como Iglesia sigamos levantando nuestra voz para marchar, orar, servir y llevar a Jesús a cada lugar" dijo Cristian Hooft.



Día de las iglesias evangélicas en Paraguay

Los senadores Regina Lizarella Valiente de Rodríguez, Orlando Penner, Blanca Margarita Ovelar de Duarte y Gustavo Leite presentaron un proyecto de ley ante el Congreso Nacional de Paraguay para declarar el 31 de octubre como el "Día Nacional de las iglesias evangélicas". Esta declaración tiene como su objetivo "difundir y promover el aporte histórico, cultural, social, educativo, humanitario y espiritual de las iglesias evangélicas en el país".



Samaritan's Purse envía ayuda urgente a Colombia

La organización evangélica de asistencia humanitaria fundada por el pastor Billy Graham, envió 45.000 kilos de ayuda a Colombia para asistir a las familias afectadas por el potente terremoto que sacudió la zona occidental del país el pasado 10 de agosto. "Nuestro avión Boeing 767 salió con más de 100,000 libras de suministros de alivio, incluidos materiales para refugios, luces solares, kits de higiene y más, para ayudar a las personas que sufren en Colombia. Oren hoy por todos los afectados y por nuestros equipos mientras ayudan en el Nombre de Jesús", sostuvo el pastor Franklin Graham, presidente Samaritan's Purse.

CREENCIA EN CIFRAS

Iglesia cristiana, ¿multigeneracional?

Una encuesta realizada por *Lifeway Research*, a pastores y cristianos, encontró que la mayoría de los feligreses creen que su iglesia es multigeneracional o tienen un buen número de miembros activos de todas las generaciones. Exploreemos algunos datos relevantes.

43 % de los adultos estadounidenses de 71 años o más asisten a servicios religiosos al menos mensualmente, en comparación con el 31 % de los jóvenes de entre 18 y 30 años.

57 % de los cristianos protestantes tienen 50 años o más, incluyendo a los evangélicos (55 %).

4 de cada 5 pastores (78 %) consideran que su congregación tiene buen número de miembros activos de todas las generaciones.



54 años es la edad media de los cristianos en Estados Unidos, aumentó de 46 años en 2007 a 54 en 2024.

9 de cada 10 feligreses (91 %) creen que su iglesia es multigeneracional.

78 % cree dirigir una iglesia multigeneracional. 1 de cada 5 pastores no está de acuerdo, y menos del 1 % no está seguro.

"Tanto si eres pastor como laico, tu opinión sobre la salud de tu iglesia incluye tu percepción de si esta puede llegar a todas las generaciones. Esta cuestión se refiere a la viabilidad del ministerio en todos los grupos de edad, no a si son proporcionales en tamaño (...) La reacción de un visitante probablemente sería similar, dependiendo de si ve a un buen número de personas de su edad, lo que indica oportunidades para conectar con ellas", explicó Scott McConnell, director ejecutivo de *Lifeway Research*.

PERSONAJE DESTACADO



Casa Sobre la Roca Pasto

Pastores Eduardo y Teresa Rojas.

Esta iglesia cristiana liderada por el pastor Eduardo Rojas y su esposa Teresa cumplió recientemente 25 años de trabajo por el Evangelio y siendo testigo de la fidelidad de Dios. "La iglesia celebró sus primeros 25 años con el corazón lleno de gratitud y la convicción de que cada paso ha estado sostenido por la mano fiel del Señor. Durante este tiempo, la iglesia ha visto cómo vidas han sido transformadas, corazones restaurados y familias fortalecidas por el amor de Cristo. Detrás de cada reunión, cada

enseñanza y cada oración respondida existe una historia que confirma que Dios sigue obrando en medio de su pueblo. Lo que comenzó hace 25 años como una respuesta de obediencia, oración y fe, hoy se ha convertido en un legado que continúa impactando generaciones, sostuvo el pastor Eduardo Rojas. Felicitamos a esta iglesia, a su liderazgo y a todos los creyentes que se congregan allí, por aportar cada día su granito de arena al Evangelio, al servicio y al cumplimiento de la Gran Comisión.

AÑOS

01 de Septiembre

39

CONTANDO HISTORIAS
SOBRE **LA ROCA**



Casa Sobre la Roca
Iglesia Cristiana Integral



Por Rev. Darío Silva-Silva

Fundador y presidente de
Casa Sobre la Roca,
Iglesia Cristiana Integral.

LA CASA INTERIOR DEL HOMBRE TIENE UNA PUERTA: EL CORAZÓN

El cantautor brasileño Roberto Carlos se declaró, en los comienzos de su carrera, un ferviente seguidor de Jesús de Nazaret; él compuso algunas canciones de orientación cristiana que tuvieron amplia repercusión entre militantes de la «nueva ola», nombre del movimiento juvenil más popular de los años sesenta. Fue él, precisamente, quien mejor definió lo que es un amigo, en una balada que todavía se oye por ahí, de vez en cuando: «Es tu corazón una casa de puertas abiertas».

Expresión que suena rara, anticuada, en un mundo postmoderno que ha devaluado la amistad como tantos otros valores. Es increíble que, hace unas décadas atrás, los poetas y músicos jóvenes, voceros de su generación, fueran románticos, algo idealistas, en medio de una sociedad que, poco a poco, erosionaba sus fundamentos éticos. Hoy no hay amigos, apenas socios; casi en todos los casos, solo cómplices.

El corazón es un enigma. La Biblia le dedica vibrantes conceptos: el diluvio sobrevino porque el corazón de los cainitas solo abrigaba designios malvados. Moisés encarece a los israelitas que busquen al Señor con todo su corazón. Samuel declara que

David será coronado como rey por ser un hombre conforme al corazón de Dios. El salmista advierte que los necios niegan a Dios en su corazón. Salomón aconseja a su hijo que guarde puro el corazón. El mismo autor advierte que el corazón alegre da salud al cuerpo y el corazón acongojado seca los huesos. ¿No es eso lo que llaman somatización? Ezequiel describe el transplante que el Espíritu Santo realiza en el hombre caído que se arrepiente, al cambiarle el corazón de piedra en un corazón de carne.

Jesucristo agota el tema en el curso de sus sermones: Él vino a sanar a los quebrantados de corazón. Nos invita a ser mansos y humildes de corazón, como él es. Solo los limpios de corazón verán a Dios, pues es él quien escudriña los pensamientos y las intenciones del corazón. El que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón. Donde esté el tesoro de un hombre allí estará también su corazón. A Dios debemos amarlo con todo el corazón. De la abundancia del corazón habla la boca. Hay que perdonar de todo corazón las ofensas del prójimo.

**...aunque
nuestro corazón
nos condene,
Dios es más
grande que
nuestro corazón
y lo sabe todo.**

Si nos atenemos al relato bíblico, los miembros de la iglesia primitiva, guiados por los apóstoles, eran de un solo corazón, comían juntos con alegría de corazón, mantenían la Palabra de Dios en su boca y en su corazón, el Espíritu Santo había sido derramado en sus corazones, de corazón hacían la voluntad de Dios, su amor fraterno

nacía de un corazón limpio, y su corazón estaba afirmado por la gracia, pues habían entendido algo sencillo:

...aunque nuestro corazón nos condene, Dios es más grande que nuestro corazón y lo sabe todo. *Queridos hermanos, si el corazón no nos condena, tenemos confianza*

delante de Dios, y recibimos todo lo que le pedimos porque obedecemos sus mandamientos y hacemos lo que le agrada. 1 Juan 3:20-22.

Los esfuerzos del materialismo y el racionalismo por desvirtuar el verdadero sentido de la palabra corazón en la Biblia fracasaron estrepitosamente. El meollo del ser humano, esa parte intrínseca de su identidad, que lo hace sentirse él mismo y no otro, sigue palpitando dentro del espacio interior no físico, en un diástole-sístole incesante. 



Colombia e Israel

¿Renacer de una relación histórica?

El gobierno de Abelardo De la Espriella informó que se restablecerán las relaciones entre ambos países. Israel designó a Vivian Aisen como su nueva embajadora.

Tras la victoria del presidente Abelardo De la Espriella en las urnas, uno de sus primeros anuncios en política exterior fue el restablecimiento de relaciones de Colombia con Israel. Tras su victoria, el presidente electo fue felicitado por Isaac Herzog, presidente de Israel y por Benjamin Netanyahu, primer ministro de Israel.

Semanas más adelante, el presidente De la Espriella designó al político cristiano, Omar Bula, como el nuevo Canciller de Colombia, que inició los trabajos para “reconstruir” las relaciones entre ambos países. En esa avanzada diplomática, Bula se reunió en Washington (Estados Unidos) con Gideon Sa’ar, ministro de Relaciones Exteriores de Israel. Según este ministerio: “los dos ministros acordaron restablecer las relaciones entre ambos países, retomando su rumbo positivo anterior. Acordaron restablecer plenamente las relaciones diplomáticas y económicas, así como el intercambio mutuo de embajadores”.

A lo que agregan: “El ministro Bula le comunicó al ministro Sa’ar que Colombia

espera con interés abrir una embajada en Jerusalén, la capital de Israel. Además, los ministros acordaron suprimir mutuamente el requisito de visado entre los dos países. También acordaron aumentar la ayuda a Colombia a través de MASHAV, la agencia israelí de cooperación internacional para el desarrollo”.

Embajada de Colombia en Jerusalén

El gobierno de la ‘Patria Milagro’ anunció que dará apertura de la Embajada de Colombia en Jerusalén. Esta decisión “se enmarca en una visión de política internacional basada en la defensa de la libertad, el fortalecimiento de las alianzas estratégicas y la promoción de relaciones bilaterales que contribuyan al desarrollo económico, tecnológico y comercial de Colombia”. En este sentido, la comunicación de prensa sobre esta decisión de política exterior explica: “La apertura de la embajada en Jerusalén forma parte de un proceso más amplio de reorganización del servicio exterior colombiano, mediante el cual se forta-

lecerá la presencia del país en escenarios considerados prioritarios para los intereses nacionales. El Gobierno de la Patria Milagro reafirma así su compromiso con una diplomacia orientada a resultados, al fortalecimiento de las relaciones internacionales y a la

defensa de los valores democráticos”.

La Confederación de Comunidades Judías de Colombia (CCJC) reaccionaron positivamente a estos anuncios realizados por las autoridades de ambos países: “celebramos la anunciada eliminación recíproca del requisito de visados y la apertura de la Embajada de Colombia en Jerusalén, así como la reapertura de la embajada de Israel en Bogotá. Estos anuncios representan un paso trascendental para reactivar una relación histórica que durante décadas ha generado importantes beneficios para Colombia en áreas estratégicas, de seguridad y cooperación en múltiples campos”, sostiene el comunicado.

Vivian Aisen, nueva Embajadora de Israel en Colombia

“Me siento profundamente orgullosa y honrada de haber sido aprobada por el Gobierno de Israel para servir como Embajadora de Israel en Colombia. Vivimos un momento muy especial en las relaciones entre nuestros dos países. Estoy convencida de que trabajaremos juntos por la prosperidad de nuestras naciones y el bienestar de



La Embajadora de Israel en Colombia, Vivian Aisen, y Darío Silva-Silva, pastor de la iglesia Casa Sobre la Roca.

nuestros pueblos. ¡Estoy ansiosa y emocionada ante la perspectiva de asumir próximamente mis funciones y representar a Israel en Colombia!”, este fue el mensaje que posteo Vivian Aisen, quien fue designada en julio del 2026 por el Ministerio de Relaciones de Israel como la nueva embajadora israelí en Colombia.

Vivian Aisen tiene una licenciatura en sociología y ciencias políticas por la Universidad Hebrea y una maestría en políticas públicas por la Universidad de Tel Aviv. Habla portugués, español, inglés y francés. Está casada y es madre de cuatro hijos.

En su vida profesional se desempeñó distintos cargos públicos y diplomáticos en Israel. Según su perfil en el *Forum Dvora*, una organización sin fines de lucro de mujeres líderes en Israel, Aisen se incorporó en 1995 al Ministerio de Asuntos Exteriores y desde entonces ha desempeñado diversos cargos en Israel y en el extranjero: Kazajstán, Chile, Bélgica y en dos ocasiones en Gran Bretaña, México y Centroamérica.

Antes de su designación en Colombia por la Comisión de Nombramientos para jefes de misión en el exterior del Ministerio de Relaciones Exteriores de Israel, Vivian Aisen se desempeñaba como embajadora no residente de Israel ante Macedonia del Norte.

Reacción de las iglesias cristianas

La Confederación Evangélica de Colombia (CEDECOL), organización que agrupa a nueve mil iglesias cristianas en el país, dio la bienvenida a Aisen y se mostró a disposición para trabajar juntos.

“Para Cedecol es motivo de profundo gozo dar la bienvenida a una representante de la nación de Israel. Nos unen lazos históricos de fe, respeto y admiración por el pueblo judío, fundamentados en las Sagradas Escrituras. Valoramos enormemente la contribución de Israel al mundo en áreas como la innovación, la resiliencia, la familia y la búsqueda de la paz. Como Confederación nuestro compromiso es con la construcción de una Colombia en paz, con libertad religiosa y justicia social. En este sentido, manifestamos nuestro deseo de estrechar los lazos de amistad y cooperación entre nuestras naciones, y ponemos a disposición de su embajada nuestros canales para trabajar juntos en iniciativas de ayuda humanitaria, apoyo a las comunidades, educación en valores y oración por la paz en Jerusalén”, sostiene la carta enviada por Cedecol a Vivian Aisen.



Por Carolina Molano: escritora, empresaria y
apasionada por la verdad de la Palabra de Dios.
contact@momospublishing.com



M

e hicieron esa pregunta poco antes de casarme.

Respondí sin titubear:
—Sí.

Meses después, durante mi embarazo —uno de los más dolorosos y complejos que alguien pudiera imaginar— volvieron a preguntármelo. Mi respuesta fue exactamente la misma: —Sí. Un rotundo sí. Y hoy, después de todo lo vivido, mi

respuesta sigue siendo la misma, porque Dios nunca dijo que el amor fuera un asunto hormonal que nos hace perder la cabeza. Eso lo dice el mundo.

Parece que hoy el matrimonio se ha reducido a un permiso eclesial para tener relaciones sexuales y tomar terribles decisiones, pero con la venia de la religión. Como si amar

fuera dejar de pensar, justificar cualquier cosa o convertirse en cómplice del pecado con tal de no perder a la otra persona. Pero Dios nunca dijo eso. A lo largo de toda la Biblia, el Señor nos enseña qué es el amor. No nos deja inventarlo ni definirlo según nuestras emociones. Él mismo lo revela. *El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor. 1 Juan 4:8.*

Dios es amor. No porque el amor sea un sentimiento, sino porque forma parte de Su naturaleza perfecta. Y si el amor proviene del Padre, ¿por qué pensamos que necesariamente nos hará peores? En ninguna parte de la Biblia dice que amar sea ser cómplice de los malos actos de alguien. En ninguna parte dice que amar sea perder la dignidad; definitivamente no dice que amar sea quedar descerebrados o descorazonados, pasando por encima de quienes realmente nos aman solo por un capricho. El apóstol Pablo escribe: El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni presumido ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. **1 Corintios 13:4-6.** Siempre me ha impactado esa frase: *No se goza de la injusticia, sino que se regocija con la ver-*

dad. El amor verdadero nunca celebra el pecado y nunca necesita mentir para sostenerse. Nunca te pide apagar la conciencia, ni te hace menos.

También leemos: *El amor debe ser sincero. Aborrezcan el mal; aférranse al bien. Romanos 12:9.* Y Juan escribe: *Queridos hijos, no amemos de palabra ni de labios para afuera, sino con hechos y de verdad. 1 Juan 3:18.*

Entonces... ¿por qué respondí con un rotundo sí cuando me preguntaron si se podía vivir de amor? Muy fácil, porque si el amor viene del Padre, está bendecido por Él y dos personas deciden amar con ese amor, formando un verdadero equipo... lo único que puede pasar es vivir de él. Ese amor te hace la mejor versión de ti mismo o, mejor dicho, la versión real. La que deberías ser siempre y en toda circunstancia. Te hace honesto, esforzado, enseña a servir. Te lleva a dar más de lo que creías tener y, cuando

tu pareja vive de la misma manera... ¡BUM! Sucede algo extraordinario, no solamente en el plano humano, sino en el espiritual. Esa es, quizá, la mejor herencia y el mayor legado que unos padres pueden dejar a sus hijos, y el mejor testimonio de un matrimonio.

Ahora, sé lo que algunos estarán pensando: “Eso suena muy a «vivieron felices para siempre»”. Pues felices, sí; atacados, también. Porque cuando algo es honesto, real y está fundamentado en la verdad de Dios, el enemigo no permanece indiferente. En **efesios 6:12** leemos que nuestra lucha nunca ha sido contra sangre y carne, sino contra huestes espirituales de maldad. Eso es tan real como lo que les contaré, hablando desde mi propia experiencia y no solo desde una bonita teoría.

El amor de Dios no desaparece

Poco antes de nuestra boda, cuando ambos sabíamos que éramos el uno para el otro, casi muero en un terrible accidente de tránsito. ¿Sabes qué estaba haciendo? Sirviendo en una iglesia. Después vino la boda; no teníamos dinero y, aun así, Dios nos regaló la boda de nuestros sueños.

Llegó nuestra hija amada. A veces todavía le digo: “Mi vida, tú estás hecha de amor verdadero.” Pero ese embarazo estuvo marcado por una trombosis, dolor... mucho dolor, soledad y un parto prematuro, con todo lo que eso implicó. Nuestra pequeña nació con apenas 2.000 gramos. Después llegaron los diagnósticos y las cirugías.

Carolina Molano y su esposo
Joaquín Moya (Q. E. P. D.).



Más adelante vino un misterioso accidente de mi esposo con una hemorragia cerebral. Jamás sabremos qué sucedió. Después, un COVID que casi me lleva. Y finalmente apareció un cáncer tan sorpresivo como agresivo. El 12 de abril de 2025, tomados de la mano, el amor de mi vida se me adelantó al cielo. Recuerdo con absoluta claridad el sonido de su último aliento. Y en amor partió.

Claro que esta es una versión resumida, porque alrededor de cada una de esas pruebas existen miles de detalles, lágrimas, milagros, oraciones respondidas y momentos en los que vimos la mano de Dios sosteniéndonos. Días muy oscuros, cuesta arriba y muchas veces solitarios. Espero algún día poder contar esa historia completa, pero por ahora quiero volver a responder aquella pregunta: sí, sí se puede y se debe vivir del amor que viene del Padre, el que primero ama a Dios por encima de todas las cosas. Del amor que decide obedecer incluso cuando cuesta; el amor que nunca deja de buscar la verdad, el que no nace únicamente de una emoción, sino de una decisión diaria de glorificar a Cristo.

Porque ese amor jamás te hará menos, jamás te volverá tonto o te pondrá una venda sobre los ojos. Te los abrirá, te hará más íntegro, más fuerte y más sabio. Jesús mismo dijo: *Nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos.*

Juan 15:13. Eso fue exactamente lo que Él hizo por nosotros. Y ese es el amor que transforma matrimonios, familias y generaciones. Una decisión mutua. Una decisión vertical, tomada delante del Padre. Porque será Él quien, por medio de Su Palabra y en obediencia a ella, confirme si esa unión es de bendición. Ese amor



“Recuerden que se aman. No permitan que los problemas pasen por encima de eso. Que prevalezca el amor.”

nunca te hará “menso”. Te hará mejor. Y, aunque la vida traiga dolor, enfermedad, pérdidas o incluso la muerte, descubrirás que el verdadero amor —el que proviene de Dios— no desaparece.

Hubo algo más que marcó nuestro matrimonio desde antes de comenzar. Tuvimos un curso prematrimonial hermoso, único y, sin duda, preparado con mucho amor. Entre tantas enseñanzas, hubo una que ambos nos repetimos incontables veces, especialmente en los días más oscuros: “Recuerden que se aman. Recuerden por qué se aman. No permitan que los problemas pasen por encima de eso. Que prevalezca el amor”.

Hoy, aun cuando el amor de mi vida ya se adelantó al cielo, el fruto de aquella enseñanza sigue sosteniéndome. Porque el verdadero amor, el que nace en Dios y es cultivado para Su gloria, no termina con la muerte. Sigue dando fruto. Sigue apuntando a Cristo. Y sigue recordándome, cada día, que sí... se puede vivir de amor. Como dice **Corintios**:

“el amor nunca deja de ser”.



Por Esteban Fernández

Presidente del ministerio de capacitación a líderes "Nuestra Fortaleza".

EL ÉXITO EN NUESTRAS MANOS

Vivimos rodeados de 'exitismo'. Vales porque sobresales. No vales por quién eres, sino por qué haces. Sinceramente, creo que no es la visión de Reino que Dios tiene para nosotros. Él no nos creó para que le mostremos a otros nuestros propios logros como sinónimo de una exitosa carrera para alcanzar mis logros egoístas y humanos. Vivimos... o deberíamos vivir para tenderle una mano al necesitado sin que la otra mano sepa qué hace la primera.

Cuando conocí a Cristo, a través del testimonio de un excelentísimo hombre de fe, comencé a comprender la nueva dimensión en la que viviría. Ya no más mis egoístas necesidades superfluas y reales, sino una mirada puesta en Cristo. Dios, que se hizo hombre, que teniéndolo todo vino a no poseer nada, y que, frente a esta situación, además, pagó por mis intolerancias, mis vanos orgullos, mis agravios a quienes no alcanzan a vivir diferente, mis desprecios a aquello que no entiendo. En una sola palabra, mis pecados.

Porque ni aun el Hijo del hombre vino para que le sirvan, sino para ser-

vir y para dar su vida en rescate por muchos. Marcos 10:45.

Pienso que tener éxito es recordar de dónde nos sacó Dios, agradecerle por su pericia y por las personas que Él usó para bendecir mi vida. No me agrada la mano llena de anillos costosos y pulseras de oro, con relojes con brillantes incrustados que no pueden expresar amor por la mano pelada, sin ornamentos y que muestra el desgaste del trabajo diario. Me gustan las manos que acarician, que dan fuerza y ánimo. Que palmean mis hombros y me dicen: "Un paso más. ¡Vamos juntos y llegamos a la meta!". Y esa la sensación que tengo de Jesús y de aquellos que me tendieron una mano en tiempos de necesidad.

En todo tiempo ama el amigo; para ayudar en la adversidad nació el hermano, dice Proverbios 17:17.

Cuando uno es extranjero, el encontrar contención y ayuda es un preciado tesoro. Nuestras amistades se convierten en nuestra familia, le dan sentido a la comunidad peque-

ña. Esto genera colaboración desinteresada por el bienestar de otra persona. Así también sucede cuando nos arrimamos a una comunidad de fe. **El salmo 133** dice:

¡Cuán bueno y cuán agradable es que los hermanos convivan en armonía! Es como el buen aceite que, desde la cabeza, va descendiendo por la barba, por la barba de Aarón, hasta el borde de sus vestiduras. Es como el rocío de Hermón que va descendiendo sobre los montes de Sión. Donde se da esta armonía, el Señor concede bendición y vida eterna.

¡Qué lindo es mirar para atrás y ver que el camino que has recorrido está lleno de personas que te brindaron su apoyo! ¡Qué emocionante es también descubrir que tú fuiste de apoyo para otras personas que necesitaron de ti!

Hoy es el día para recordar a quienes te acompañaron y agradecerles por sus consejos, buenos deseos y paciencia ¿por qué no? Y después mirar alrededor y buscar a quién bendecir con tu presencia y la sabiduría que adquiriste en tu recorrido diario. ¡Te desafío! Comprobarás la emocionante vida de bendición que el Señor Jesucristo te tiene preparada. 

Pienso que tener éxito es recordar de dónde nos sacó Dios.



Investigaciones médicas concluyen que asistir a la iglesia y practicar una religión trae diversos beneficios para la salud.

(Parte 1)

VIVIR Y PRACTICAR LA FE

No dejemos de congregarnos, como acostumbramos hacer algunos, sino animémonos unos a otros, y con mayor razón ahora que vemos que aquel día se acerca. Hebreos 10:25.

una buena decisión para la salud

Por David Bernal
david.bernal@revistahyc.com

En junio del 2026, el Instituto Wheatley de la Universidad Brigham Young publicó “Religión y Bienestar Humano”, una investigación de tres partes considerada la revisión más completa y metodológicamente rigurosa sobre religión y salud hasta hoy.

La segunda parte de la investigación ‘La conexión entre religión y salud física: ¿Qué revela la mejor evidencia científica?’ realizó una rigurosa selección y análisis de más de 2.800 estudios de alta calidad sobre religión y salud física. El reporte revela que la mejora en la salud física está estrechamente vinculada con las creencias y prácticas religiosas, así como con la participación en comunidades de fe.

La religión beneficia la salud en las siguientes áreas:

Prevención de enfermedades

De los estudios analizados, 60 presentaron hallazgos significativos sobre la relación entre religión y prevención de enfermedades, identificando asociaciones positivas entre una mayor religiosidad y mejores índices de prevención, detección y adherencia a tratamientos. Por ejemplo, dos investigaciones encontraron que una mayor religiosidad y los mensajes de salud con enfoque espiritual se vinculaban con mayores tasas de detección temprana del cáncer. El estudio también señala que tanto los profesionales de la salud como los líderes religiosos desempeñan un papel crucial en la educación y en la formación de actitudes hacia la vacunación, las pruebas de detección y la adherencia a los tratamientos médicos.



Enfermedad cerebrovascular

“Se ha demostrado que la religión y las formas positivas de afrontamiento religioso ayudan a controlar el estrés y a reducir los síntomas depresivos, lo que a su vez puede disminuir el riesgo de accidente cerebrovascular en muchas personas. La religión suele fomentar el desarrollo del autocontrol, ayudando a las personas a responsabilizarse de sus actos en lugar de caer en hábitos poco saludables o adictivos. Quienes cultivan una mayor autodisciplina, una característica frecuentemente reforzada por las creencias y prácticas religiosas, tienden a presentar un menor riesgo de accidente cerebrovascular”, explica el análisis médico.

Hipertensión y presión arterial

El análisis del Instituto Wheatley en este punto se basa en 38 estudios médicos que sostienen que “la participación religiosa parece amortiguar la depresión y la ansiedad, y al hacerlo, también puede brindar protección indirecta contra la hipertensión. Se estima que aproximadamente el 40 % de los casos de hipertensión tienen una base genética.

Sin embargo, reducir la reactividad al estrés mediante estrategias religiosas positivas no solo puede beneficiar a las personas, sino que también podría influir en la próxima generación al disminuir los factores de riesgo de hipertensión transmitidos por el medio ambiente”.

Diez estudios hallaron que mayores niveles de religiosidad se asociaban con menores tasas de enfermedad cerebrovascular.

Prevención cardiopatía

Existe una relación positiva entre una mayor religiosidad y una mejor salud cardiovascular (es decir, menores tasas de cardiopatía), según los hallazgos de 26 estudios sobre el tema.

“En la literatura religiosa, el corazón se describe a menudo como central y vital para la vida humana. Estos textos enfatizan frecuentemente la pureza de corazón, un concepto que tiene implicaciones no solo para el bienestar espiritual, sino también para la salud psicológica, emocional y física.

Las investigaciones han demostrado desde hace tiempo que las personas con tendencias más hostiles o agresivas tienen mayor riesgo de padecer enfermedad coronaria y enfermedad cardiovascular. Por el contrario, quienes obtienen puntuaciones más altas en amabilidad o responsabilidad tienen menos probabilidades de desarrollar estas afecciones. La religiosidad se ha relacionado con una menor ira y agresividad, así como con rasgos de personalidad más positivos que pueden favorecer la salud cardiovascular”.

Dieta y peso

109 estudios concluyen que una mayor religiosidad se asocia con hábitos alimentarios más saludables y niveles de peso más bajos o ambos.

“Si bien, la dieta y el peso también se ven afectados por variables culturales, sociales, económicas y conductuales que van más allá de la práctica religiosa, algunas tradiciones religiosas prescriben o promueven prácticas alimentarias que limitan de forma natural las grasas nocivas y la carne roja, haciendo hincapié en las verduras y las fuentes de proteínas magras como las aves y el pescado”, explican los autores.





Ejercicio y actividad física

Entre los estudios que analizan la relación entre la religión y el ejercicio o la actividad física, 19 identificaron asociaciones positivas entre una mayor religiosidad y mayores niveles de actividad física o ejercicio.

Según los investigadores: “la aptitud física mejora la capacidad de servir a Dios y a los demás, permitiendo a las personas participar más plenamente en un trabajo significativo y en el servicio comunitario con menos limitaciones físicas. La mayoría de las religiones del mundo enfatizan la importancia del cuidado del cuerpo, enseñando a menudo que es un recipiente sagrado o templo del espíritu”.

“Las personas religiosas también tienden a ser más activas físicamente, y la actividad física regular está bien establecida como un factor que contribuye a una mejor función inmunológica”.

Función inmunológica

Cabe señalar 61 investigaciones hallaron una relación entre una mayor religiosidad y una función inmunológica más positiva. “Literalmente cientos de estudios han encontrado que la parti-

cipación religiosa está relacionada con un mayor apoyo social y una mayor integración social», ambos vinculados a una mejor función inmunológica”, explica el informe del Instituto Wheatley.

Una de las grandes conclusiones de esta investigación médica y científica es que “La participación religiosa se asocia con frecuencia a importantes beneficios en diversos ámbitos, incluyendo una mejor salud mental, una mejor salud física y vínculos familiares y comunitarios más sólidos. En conjunto, la evidencia sugiere que la religión sigue siendo un recurso poderoso, aunque a menudo ignorado, para el bienestar humano”.

Enfermedad de Alzheimer y otras demencias



“La religiosidad que puede influir en la enfermedad de Alzheimer y otras demencias implica el voluntariado y otras actividades prosociales. Estos comportamientos se han relacionado con una mejor función cognitiva a lo largo del tiempo, incluyendo un crecimiento más saludable del hipocampo en adultos mayores. Dado que el voluntariado, especialmente el servicio dentro de las comunidades religiosas, es una práctica común y frecuente entre las personas religiosas, puede contribuir a una mejor salud cerebral a largo plazo.

Igualmente, la participación religiosa puede ayudar a reducir la soledad al fomentar redes sociales más amplias y significativas, proporcionar un sentido de pertenencia a la comunidad y fortalecer las relaciones interpersonales. De estas y otras maneras, la comunidad religiosa puede proteger contra el aislamiento social”.

El 74 % de los estudios sobre este tema hallaron que mayores niveles de religiosidad se asociaban con menores tasas de enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia.

En la edición de octubre no se pierda la segunda parte de este informe con más beneficios en 7 áreas de la salud que tiene y produce el vivir y practicar libremente el cristianismo.

Meditaciones sobre el cielo

Charles Spurgeon.

Caminaremos las calles del cielo con gozo,
en alabanza, usando todo nuestro poder,
en levantar hosannas a Su nombre,
en dar adoración al Cordero celestial.

Diremos las maravillas de Su gracia a nosotros,
quien murió para salvarnos de la maldición,
y la bóveda celeste sonará
mientras miríadas adoran a su Rey.

No hay más sufrimiento, no más dolor.
Cantaremos con dulces melodías
y que nuestras arpas resuenen con los himnos,
que no acabarán en días eternos.

¿Sabías que C.H. Spurgeon (1834-1892) no solo fue predicador, sino también un poeta? Según Bite Project, el "Príncipe de los predicadores" concluía sus poemas con la esperanza puesta en el cielo. Él sabía que era un peregrino. Este mundo no era su hogar. El día en el que él descansaría de su labor vendría pronto. Y así, como un soldado anhelando su hogar, él encontraba consuelo y fuerzas en sus meditaciones sobre el cielo.



No más “amigos de cartón”

Por Jennifer Barreto
jennifer.barreto@revistahyc.com

¿Qué tipo de amigo eres? ¿Eliges relaciones que te acercan o alejan de Dios? Descubre aquí por qué es mejor buscar amigos que te sumen y no te resten.

Un estudio de la Universidad Miguel Hernández, en España (2025), reveló que más del 60 % de adolescentes considera que sus amistades son el principal pilar de su bienestar emocional, pero al mismo tiempo reconocen que muchos de esos vínculos son frágiles y superficiales. ¿Qué diferencia hay entre uno que dice ser “amigo” y uno verdadero?

¿"Amigos de cartón"?

Aunque no lo creas, existen y están por todos lados. Un "amigo de cartón" es una metáfora para describir a alguien que parece ser tu amigo, pero en realidad su amistad es superficial, frágil y sin consistencia. Es como una figura hecha de cartón: puede verse bien por fuera, pero no tiene solidez ni aguanta la prueba del tiempo o las dificultades.

Estos "amigos" se caracterizan por estar presentes cuando todo va bien, pero desaparecen en los momentos difíciles. También se interesan más por la conveniencia (qué gana

contigo) que por tu bienestar. Los amigos de cartón no son leales, no guardan tus confidencias, sino las comparte como chisme. Te acompañan en la diversión, pero no en la fe, ni en las decisiones importantes. Además, buscan popularidad o "likes", más que fidelidad y apoyo real. ¿Tienes alguno?

La juventud es una etapa marcada por la búsqueda de identidad, propósito y pertenencia. Sin embargo, como te das cuenta, no todas las amistades edifican: algunas pueden arrastrar hacia hábitos dañinos, otras pueden ser superficiales y desaparecen en un abrir y cerrar de ojos.

Mini-test

Hechos&Crónicas creó el siguiente test con ayuda de la IA para descubrir cómo son tus amistades actuales. Responde SÍ o NO a cada pregunta; al final, suma y mira la respuesta.

1. ¿Te apoyan cuando cumples un propósito, aunque ellos no sean protagonistas?

Sí No

2. ¿Se quedan contigo en los momentos difíciles?

Sí No

3. ¿Te animan a mantener tu fe, incluso cuando la presión social es fuerte?

Sí No

4. ¿Puedes ser vulnerable con ellos (mostrar tus lágrimas, tus luchas) sin miedo a ser juzgado?

Sí No



5. ¿Te ayudan a crecer, a aprender cosas nuevas y a servir a otros?

Sí No

6. ¿Puedes confiarles lo más valioso de tu vida?

Sí No

7. ¿Evitan el chisme y guardan tus confidencias?

Sí No

8. ¿Oran por ti o te acompañan espiritualmente?

Sí No

Total:

Resultados:

6 a 8 respuestas "sí":

Amigos de verdad.

Tienes un círculo sólido. ¡Cuídalos y sé tú también ese tipo de amigo!

3 a 5 respuestas "sí":

Amigos mixtos.

Algunos son auténticos, otros son más de cartón. Es momento de discernir quién te edifica y quién no.

0 a 2 respuestas "sí":

Amigos de cartón.

Tus amistades son superficiales o frágiles. No te conformes: busca relaciones que te acerquen a Dios y te sostengan en la vida real.

La amistad como necesidad vital

El verdadero amigo, ama en todo tiempo como lo dice **Proverbios 17:17**. *Recuerda, elegir bien a los amigos no es un detalle menor: es una decisión que puede acercarnos o alejarnos de Dios.*

El portal *RightNow Media* sintetiza algunos ejemplos de verdaderas amistades en la Biblia: Jonatán celebró el propósito de David (un verdadero amigo no compite contigo, sino que se alegra de tu llamado y te impulsa a cumplirlo). Rut permaneció

junto a Noemí (en tiempos de crisis, la fidelidad se convierte en la prueba más clara de amor). Daniel y sus amigos fortalecieron su fe (la fe compartida se convierte en un escudo contra la presión social). Jesús mostró vulnerabilidad con Marta, María y Lázaro (la verdadera amistad también tiene espacio para la vulnerabilidad, el consuelo y el acompañamiento). Pablo formó a Timoteo (lo instruyó, lo animó y lo preparó para servir a otros). Y Juan recibió la confianza de Jesús (la verdadera amistad también se demuestra cuando alguien puede confiarte lo más valioso).

Escucha:

Muchas veces lo que un amigo necesita es desahogarse, hablar sin ser interrumpido. Así que pon tus oídos a su disposición.

5

Consejos para ser un mejor amigo



Respeta:

Resalta lo positivo en tus amigos.

Acompaña en las buenas y no tan buenas:

La verdadera amistad se prueba en la crisis.

Ora:

Aunque tus amigos no lo sepan, la oración es el acto más profundo de amor.

Es fiel: Guarda las confidencias, ¡no chismosees! Rick Warren en su libro *Una vida con propósito* dice: “Dios odia el chisme... siempre causa heridas, divisiones y destruye la comunión.” El chisme es de los mayores enemigos de la amistad. Los jóvenes, la confianza se construye con discreción y respeto.

Ciencia y amistad

Un estudio de la Asociación Americana de Psicología asegura que la verdadera amistad tiene beneficios para la salud: reduce el estrés físico, baja la presión arterial y la frecuencia cardiaca ante momentos difíciles; también alarga la vida hasta en un 50 % debido a esa “homofilia neuronal”, fenómeno donde los amigos cercanos procesan el mundo y las emociones de manera cerebral muy similar.

No olvides que la amistad más transformadora de todas es la que tenemos con Jesús, porque el Dios Todopoderoso anhela ser tu mejor amigo.

Porque, si cuando éramos enemigos de Dios, fuimos reconciliados con él mediante la muerte de su Hijo, ¡con cuánta más razón, habiendo sido reconciliados, seremos salvados por su vida!
Romanos 5:10. 



Por: Carlos Usma.

EL HOMBRE CONTRA CORRIENTE

2 Reyes 18:3-4 nos cuenta la historia de un hombre que siempre tuvo su foco en Dios a pesar de todos los contratiempos.

En medio de una sociedad donde el hombre ha perdido el significado para el cual Dios lo ha creado, es importante recordar

un hombre en la Biblia que luchó en contra de las adversidades y de toda expectativa negativa.

Ezequías creció en un entorno muy difícil además de que su padre fue uno de los peores reyes de Judá, por lo que las expectativas de éxito al gobernar eran muy pocas.

Los humanistas dicen que el futuro del hombre depende de las circunstancias. Los psicólogos dicen que el futuro del hombre depende de su pasado. Los sociólogos dicen que el futuro del hombre está condicionado por el entorno, etc.

Si nos basáramos en lo anterior, el futuro de Ezequías sería un completo fracaso. Sin embargo, el futuro del hombre nacido de nuevo y que permite que el Espíritu Santo obre en su vida está condicionado por Dios.

El hombre va contra la corriente cuando a pesar de las circunstancias, de su pasado, de sus recursos y de su entorno, decide poner su confianza en el Dios todo poderoso. Ir contra la corriente, es ir en contra de todo

lo que dice el mundo. Es renovar nuestra mente y no amoldarnos al mundo actual.

Tres aspectos fundamentales:

• Cuando decide agradar a Dios:

2 Reyes 18:3a: *Ezequías hizo lo que agrada al Señor.*

Para el hombre actual no es popular tomar decisiones bajo la voluntad de Dios, pues está en un mundo que llama a lo bueno malo y a lo malo bueno y que ha perdido los valores y no se mueve bajo una cosmovisión bíblica. El hombre va contra la corriente cuando no busca atajos, sino que espera los tiempos de Dios.

• El hombre contra corriente cuando escoge

modelos de integridad: 2 Reyes 18:3: *Ezequías hizo lo que agrada al Señor, pues en todo siguió el ejemplo de su antepasado David.*

En un mundo donde el hombre sigue modelos e influenciadores que van en contra de lo que Dios dice, urge ser imitadores de Cristo y pedirle al Señor que nos rodee

Docente de Cristianismo Contemporáneo y de Teología Contemporánea en el Instituto Bíblico Ibli – Facter.

de hombres temerosos de Él, que nos puedan ayudar a tomar decisiones correctas.

Mis acciones deben estar condicionadas por el modelo perfecto que debe ser Jesucristo.

• El hombre contra corriente cuando es radical: 2 Reyes 18:4:

Ezequías quitó los altares paganos, destruyó las piedras sagradas y quebró las imágenes de la diosa Aserá. Además, destruyó la serpiente de bronce que Moisés había hecho, pues los israelitas todavía le quemaban incienso, y la llamaban Nejustán.

¿Qué debemos quitar de nuestra vida que nos impide ser radicales?

En medio de nuestras luchas, debilidades, tentaciones y faltantes, debemos ser radicales. Ir en contra de la corriente es decir no, es sacar de nuestra vida todo lo que nos daña y daña a otros, es conocer nuestras debilidades y entregárselas al Señor. 

Ir contra la corriente, es ir en contra de todo lo que dice el mundo.



De la idea a la Acción

Por Alexander Acosta García.
Empresario Serial y Autor de *Desafío Emprende*, mentor de emprendedores y líder del ministerio de Ejecutivos y Empresarios de *Casa Sobre la Roca*.

Hace más de quince años tuve una idea que hoy parece obvia: una app para pedir domicilios desde la casa. No existía Rappi ni nada parecido en Colombia. Se la conté a varios desarrolladores; ninguno quiso meterse porque no había salario que ofrecer, solo riesgo. Y ahí, en vez de buscar otro camino, me detuve. No por falta de talento ni de visión: me detuvo el miedo. Cinco, seis años pasaron mientras esa idea dormía en mi cabeza, y el mundo la construyó sin mí.

Cuanto esto no por nostalgia, sino porque mi historia se repite miles de veces en el ecosistema emprendedor colombiano. Tenemos un talento enorme y una de las cualidades más valiosas para emprender: resiliencia forjada en un contexto que no siempre es fácil. Pero gran parte de esas ideas brillantes nunca sale del cuaderno, del archivo de Word o, en el peor de los casos, de la cabeza de quien las tuvo. Según el reporte 2024 del *Global Entrepreneurship Monitor*, cerca de la mitad de los emprendedores potenciales -un 49 %-reconoce que el miedo al fracaso le impide siquiera comenzar. No es un problema menor: es una fuga silenciosa de soluciones que el mundo necesita.

El patrón detrás del estancamiento

En mis últimos dos años como mentor, estudiando a Carl Jung y Viktor Frankl junto con hallazgos de neurociencia, encontré un

patrón que se repite: creencias limitantes, miedo paralizante y una necesidad casi obsesiva de validación externa. La psicología le puso nombre: autosabotaje. Jung hablaba de la sombra, esa parte de nosotros que preferimos no mirar, donde suelen esconderse esas mismas creencias y miedos. Frankl insistía en que un propósito claro -el porqué del proyecto- sostiene a una persona en medio de la incertidumbre. Durante décadas se creyó que el cerebro, una vez formado, no podía cambiar; hoy la neurociencia habla de neuroplasticidad, la mente puede reconfigurarse a cualquier edad. La Palabra ya lo afirmaba en **Romanos 12:2**, al invitarnos a transformarnos mediante la renovación del entendimiento.

Ese fue exactamente mi caso. Durante mis años de parálisis no me faltaba capacidad: me faltaba saber que podía cambiar la forma en que pensaba sobre el riesgo, el fracaso y mi propio valor.

El precio que nadie cuenta

Se cree que ser empresario es fácil y que la recompensa llega rápido. Nada más lejano de la realidad: cuando eres tu propio jefe, eres el primero que llega y el último que se va. Me costó años aprender lo básico: que un negocio necesita un colchón financiero real, no solo el dinero justo para el primer mes de arriendo; que el pricing esconde costos ocultos que uno no ve al principio; que formalizarse no es un trámite opcional sino un cimiento; y que una propuesta de valor diferencial no se declara, se construye. Con el tiempo entendí algo que había leído toda mi vida sin comprenderlo del todo: Dios es un Dios de orden, y el desorden no lo bendice. **Proverbios 21:5** lo resume mejor que cualquier consultor: los planes bien pensados solo traen ganancia; las prisas, solo pobreza.

También pagué el precio de la presión social. "¿Por qué no te consigues un trabajo de verdad?", me decían familiares y amigos cercanos mientras el negocio aún no despegaba. Hubo crisis económicas, lágrimas, y la tentación de creer que una buena idea, por sí sola, bastaba para hacerse rico. No son las ideas brillantes las que cambian el mundo: son los visionarios que se atreven a ejecutarlas.

Lo que finalmente me hizo dar el salto

El giro llegó cuando me rodeé de una comunidad de fe y empresarios que, en su momento, ni yo sabía que eran mentores. Me enseñaron algo que cambió todo: no se necesita venir de una gran familia ni haber estudiado en una universidad prestigiosa, sino rodearse de las personas correctas y confiar en que, cuando el llamado viene de Dios, Él mismo provee el camino para cumplirlo. Empecé a hacer *networking* real y me conecté con programas de acompañamiento gratuito, incluyendo los de aceleración del Ministerio de las Tecnologías. Aprendí a levantar capital y fundé mi primera compañía tecnológica, Job City, hace siete años, y en paralelo, Medilabb.

Pero lo más determinante no fue lo técnico, sino recuperar mi identidad como hijo, creer en los dones que Dios ya me había dado y dejar de depender de la aprobación externa. Entendí que el llamado empresarial no está separado del llamado espiritual: es una misma cosa.

Servir a través de una empresa también es una forma de adoración. Hoy esa misma comunidad tiene un espacio formal para acompañar a quienes cargan estos bloqueos: el programa Emprendimiento 7.0, del ministerio de Ejecutivos y Empresarios de *Casa Sobre la Roca*, un recurso gratuito donde hoy dedico parte de mi tiempo como mentor.

De la idea al método

Con los años entendí que la emoción de tener una idea no basta; se necesita un método. Y aun así, esto es apenas el punto de partida: emprender de verdad implica después un modelo de negocio sólido, una estrategia de mercadeo y

un producto que resuelva de fondo el dolor del cliente. Antes de llegar ahí, hay tres pasos que hoy trabajo con quienes mentoreo: validar la idea con método científico, convirtiéndola en hipótesis y comprobándola con el mercado real y no con la opinión de amigos y familia, porque la mayoría de negocios no fracasan por falta de esfuerzo sino por resolver un problema que nadie tiene urgencia de pagar; idear con Design Thinking, poniéndose en los zapatos del cliente en vez de enamorarse de la primera solución; y prototipar con un MVP*, la forma más honesta de aprender rápido y gastando poco, antes de comprometer todos los recursos en algo aún sin validar.

Estos pasos, tomados de *Lean Startup* y de dos décadas de metodologías ágiles, son apenas el "hacer" inicial. El "ser" lo trabajo en paralelo, no después, porque una persona puede dominar la teoría

de *Lean Startup* y aun así quedarse paralizada si no ha trabajado antes sus valores y entendido que hacer empresa a la manera de Dios es distinto a como se hace en el mundo. He visto una y otra vez que ahí es donde realmente se sostiene o se cae un proyecto.

De la teoría a una vida real

Hoy trabajo con varios emprendedores que tienen ideas brillantes y siguen atrapados donde yo estuve. Uno de ellos cargaba mi mismo patrón: miedo paralizante, validación externa, presión social. Trabajamos juntos el "ser" y el "hacer" en paralelo, y hoy ya lanzó su empresa y sigue creciendo. No menciono su nombre porque el protagonista es él, no yo. Es la prueba de que el patrón se rompe a cualquier edad, con o sin recursos.

Nadie conquistó el Everest en el primer intento. Tampoco tú tendrás la versión perfecta de tu negocio antes de empezar; vas a aprender caminando, como me tocó a mí.

Si tienes una idea escrita en un cuaderno, te dejo tres retos concretos para esta semana:

1. Escríbela en una sola frase: qué problema resuelve y para quién, y compártela con tres personas ajenas a tu círculo cercano.
2. Haz una prueba real de validación: una encuesta, una preventa, una landing page. Algo que te saque de la teoría.
3. Define tu primer MVP en una hoja: qué es lo mínimo que puedes mostrar en 30 días para aprender si vas por buen camino.



La idea que tienes hoy puede ser el negocio que alguien más construya si tú no te atreves primero. La diferencia entre quedarse en el papel y cambiar una industria no es la suerte: es decidir dar el primer paso de fe, aunque el camino no esté completo.

*MVP: (Producto Mínimo Viable, o Minimum Viable Product) es la versión más básica de un producto que incluye solo las funciones esenciales para resolver un problema real y probar una idea en el mercado con la menor inversión posible.

OBEDIENCIA

que construye *salvación*

¿Alguna vez has realizado algo para Dios sin comprender el propósito? El libro de Génesis nos relata una historia de obediencia y fe con la que se han hecho películas y canciones: el arca de Noé.

Por: Olga Cepeda,
fonoaudióloga,
experta en Desarrollo
de la retórica oral y
escrita, Universidad
de Harvard.

Este hombre, al seguir al pie de la letra las indicaciones, logró que sobre su misión Dios estableciera un gran pacto. Dios lo escogió para esta tarea por su testimonio de vida. Dios siempre escoge una vasija de barro para la gloria suya. *Noé era un hombre justo e íntegro entre su gente, y anduvo fielmente con Dios. Tuvo tres hijos: Sem, Cam y Jafet. Pero Dios vio que la tierra estaba corrompida y llena de violencia. Al ver Dios tanta corrupción en la tierra y que la gente había corrompido su conducta, dijo a Noé: «He decidido acabar con toda la gente, pues por su causa la tierra está llena de violencia. Así que voy a destruir a la gente junto con la tierra. Génesis 6:9-13.*

Surgió este problema de maldad y Dios da las instrucciones a Noé: *Constrúyete un arca de madera resinosa, hazle compartimentos y cúbrela con brea por dentro y por fuera. Dale las siguientes medidas: trescientos codos de largo, cincuenta de ancho y treinta de alto. Hazla de tres pisos con una abertura a un codo del techo y con una puerta en uno de sus costados. Génesis 6:14-16.*

Dios le cuenta lo que piensa hacer y cuál es su propósito, *porque voy a enviar un diluvio sobre la tierra para destruir a todos los seres vivos bajo el cielo. Todo lo que existe en la tierra morirá. Pero contigo estableceré mi pacto, y entrarán en el arca tú y tus hijos, tu esposa y tus nueras. Haz que entre en el arca una pareja de todos los seres vivos, es decir, un macho y una hembra de cada especie, para que sobrevivan contigo. Contigo entrará también una pareja de cada especie de aves, de ganado y de animales que se arrastran por el suelo, para que puedan sobrevivir. Recoge además toda clase de alimento y almacénalo para que a ti y a ellos les sirva de comida. Y Noé hizo todo según lo que Dios había mandado. Génesis 6: 17:22.*



Él simplemente obedeció a pesar de que no conocía la lluvia, porque el agua siempre fluía de la tierra. Podemos extraer varias enseñanzas para la vida en el actuar de Noé:



1. Fue puntual y constante en sus encuentros con Dios.
2. Entendió que, aunque diferentes, todos podían convivir en una misma arca.
3. Nos enseña la importancia de la previsión: trabajó en la construcción del arca aun cuando no llovía.



Nunca te sientas “viejo” a pesar de que alguien te diga que tu tiempo ha pasado y que a tu edad ya no vas a hacer algo grande que valga la pena solamente porque tienes 600 años. Cierra los oídos a las críticas, continua con el trabajo que Dios te ha encomendado. Noé persevero hasta lograr construir el arca, se esforzó y todo lo construyó con la calidad de las instrucciones que Dios le indicó.

Todo lo que hagas, hazlo con alta calidad a pesar de que no seas profesional o muy joven para hacerlo, Dios siempre nos capacita para hacer aquello que nos pide. Rodéate muy bien para tu viaje en la vida, se selectivo. Dios le pidió a Noé que entraran en parejas las personas escogidas y los animales, decidió que fuera en pareja para que juntos se animen y se apoyen a seguir caminando hacia el arca. Si sientes que tu progreso espiritual es lento, no te desespere, persevera. Recuerda que las tortugas que estaban abordo junto a los caballos, los venados y otros animales veloces, también tuvieron su entrada. La puerta del arca no se cerró hasta que todos estaban a salvo.

No menosprecies los pequeños esfuerzos que hacen los sencillos por lograr algo. Recuerda: el arca fue construida por amateurs, mientras que el Titanic fue construido por profesionales. Haz la voluntad de Dios todo el tiempo y ten fe sin importar cómo sea la tormenta en la que estés, si te mantienes firme, siempre habrá para ti un “arco iris” esperándote.

Cómo sobrevivir al primer año de matrimonio

Me casé cuando tenía 19 años y hoy tengo 40. He pasado más años de mi vida casada que soltera y todavía siento que hay mucho sobre el matrimonio que no sé. También hay mucho que he ido descubriendo con los años y errores que ya no cometemos. Para esto, el ministerio de Casa2 de Casa Sobre la Roca ha sido un gran apoyo. Sin embargo, siempre que veo parejas que se casan, tengo la misma sensación: todo el mundo da consejos generales que no a todos les aplican y que a veces terminan siendo contraproducentes.

Por ejemplo, recuerdo que, en mi primer año de casada, era ley para mí cumplir uno de los consejos que más me repitieron mis seres queridos y que incluso está presente en la Biblia: «*Si se enojan, no pequen*». *No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol. Efesios 4:26.*

Para mí, era imposible irnos a dormir si habíamos discutido, así que no dejaba en paz a mi esposo hasta que resolviéramos nuestros desacuerdos. Lo que ocurría es que estábamos demasiado cansados y terminábamos aumentando algo que estando descansados se resolvía fácilmente. Después de muchas peleas innecesarias comprendí que el versículo no es literal y que se refiere a la importancia de proteger el vínculo, por encima de los desacuerdos y el orgullo.

Por María Isabel Jaramillo
isabel.jaramillo@revistahyc.com



Por eso, y después de nuestra primera entrega de este artículo *¿Problemas en el paraíso? La crisis del primer año de matrimonio*, donde hablamos de la importancia de prepararse correctamente para dar este gran paso, quisiera dejar algunos de los mejores consejos de expertos para evitar que el primer año de matrimonio sea un campo de batalla, porque ¡sí! En esos meses de adaptación no todo es color de

rosa y aparecen muchos desacuerdos que, si no se tratan correctamente, pueden acabar con el matrimonio antes de que se termine la fiesta.

1. Haz de tu casa un hogar

No es solo el slogan de una tienda de artículos para el hogar, es una frase real. El mundo es demasiado agresivo afuera como para que, de puertas para adentro sea igual de fuerte. Haz que el ambiente cambie cuando entras: que sea visiblemente acogedor, tranquilo. Crea un ambiente de paz. Ora por el lugar físico, pero también intenta ser tú ese lugar seguro para tu cónyuge, donde reciba el amor que nadie más va a darle afuera.

2. Que la rutina no acabe el romance

Deja el trabajo por fuera y, si no puedes, por lo menos establece horarios y lugares dentro de tu casa para que no interrumpa su tiempo de pareja. No dejes que las obligaciones de cada uno, o las propias del hogar, terminen por llevarse la atención de ambos y todas sus conversaciones. Tomen tiempo para reconquistarse una y otra vez. Con detalles, manteniéndose siempre agradables para el otro, destinando espacios específicos para compartir en pareja.

3. Baja tus expectativas

Muchas discusiones y pleitos se dan porque esperamos mucho del otro, exigimos demasiado y no tenemos empatía. No todos los días serán perfectos, ni siquiera buenos, y eso está bien. A veces tu podrás dar tu 100 % y tu pareja no tendrá más que un 1 % y a veces será al revés. También puede ser que ambos estén en su 1 %, entonces es cuando Dios se encarga. Lo importante es que ambos entiendan que el otro no es perfecto y que el matrimonio no es para ser feliz, sino para hacer feliz al otro.

4. Mejor son dos que uno

Uno de los consejos más bonitos que recibí cuando me casé fue la importancia de contar con el otro. “Ya no tienes que hacer todo sola. A partir de ahora, lo bueno y lo malo será compartido”. Eso es algo hermoso porque es real. Lo bueno, se disfruta el doble porque se comparte entre dos. Lo malo, se sufre la mitad porque el otro te ayuda a llevar tu carga. No seas de esas personas que se creen autosuficientes y dejan al cónyuge como espectador de su vida, disfruta que ahora la vida es en pareja.

5. Agradece

A tu pareja ya le hacen suficientes reproches y reclamamos afuera, pero nadie le agradece lo suficiente. Y eso, a cualquiera la puede hacer sentir menos valiosa. Si tú lo haces también, parecerás una persona insatisfecha. Practica la gratitud. Primero con Dios, pero después con tu cónyuge. Agradécele cada cosa que hace y cada detalle que tiene contigo. Fíjate en todo lo bueno que hace, mucho más que en lo malo y dale rienda suelta a tu creatividad para demostrarle tu agradecimiento. Recuerda lo que pensabas antes de casarte: cada despertar juntos es un verdadero regalo.

6. Tiempo para cada uno

¡Cuidado! No se trata de que se den licencias para salir en planes de solteros, porque esos indudablemente ya debieron quedar en el pasado. Se trata de que recuerden que cada uno necesita cuidarse y recargarse para tener mucho para dar. No dejen de lado sus hobbies, sus gustos, ni sus actividades. Así tendrán mucho para darse mutuamente.

7. El matrimonio no es 50- 50

No necesitas que todo (las tareas, la economía, las obligaciones), estén repartidas en partes iguales para que tu relación funcione. No creas que si te encargas de muchas cosas será así para siempre, y mucho menos te dediques a llevar una lista de lo que hiciste para que el otro deba igualarte. A veces uno hará más que el otro y eso no está mal. Recuerda que te casaste para servir al otro en todos los aspectos. Si tu cónyuge piensa igual, ambos serán muy felices.

8. Oren juntos

Nada funciona tanto para un matrimonio como la oración en pareja. Pero, ¡jojo! No es un tiempo para echarse “pullas” mutuamente. Si tienes una queja sobre el otro, es con Dios (y en privado) con quien debes hablarlo. Pero tener un tiempo diario con Dios en pareja es necesario y muy especial, porque es el tiempo para entregarle a Él sus proyectos juntos, sus preocupaciones y sus alegrías y les permitirá llenarse de paz y fuerzas para enfrentar cada día. 

Vino *Padres Nuevos* Nuevo

Amores que honran a Dios



Escanea el QR

Y conoce toda la información
del evento, fechas e
inscripción.

Cupos limitados

Una experiencia para parejas
que desean ensanchar su corazón.



*El corazón del hombre traza su rumbo,
pero sus pasos los dirige el Señor.*
Proverbios 16:9.

Clave de Septiembre:

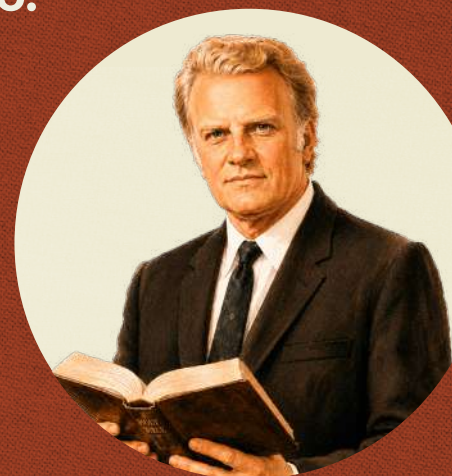
Dirección

Reflexión del pastor Darío:

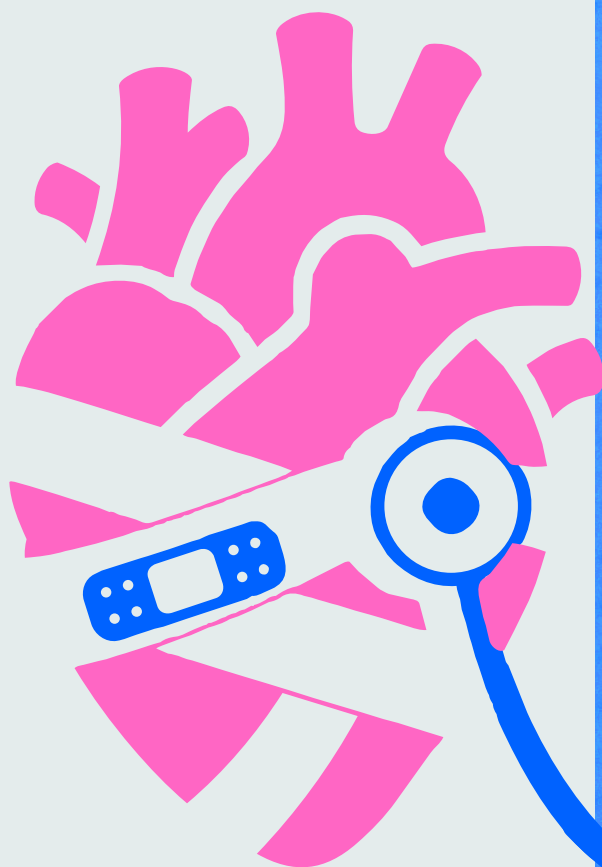
Dios no dirige a los indecisos, Dios dirige a los que dan pasos en fe; Dios no mueve barcos anclados, pero abre mares para los barcos que están avanzando. Dios dirige a quien se deja dirigir. La dirección divina evita cometer errores. Quien camina con Dios, camina seguro en toda oportunidad.

—
“Con dirección,
me guío a
la misión”.
—

**Billy
Graham
dijo:**



“La voluntad de
Dios
te llevará
donde la gracia
de Dios puede
sostenerte”



Cuando la tierra tiembla, no solo se derrumban casas: también se sacude el corazón. El miedo, la angustia y la tristeza son heridas invisibles que acompañan a miles de sobrevivientes.

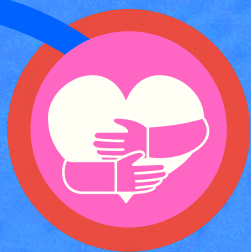
No estamos bien y no tenemos que fingirlo... Estos días han sido difíciles para todos, para los que aun lloran en silencio, para los que siguen trabajando, para los que solo esperan abrazar a los suyos...", son palabras de un rescatista que estuvo en Pereira, una de las zonas afectadas por el fuerte terremoto de 7.4 que sacudió a Colombia el pasado 10 de agosto.

Primeros auxilios **PSICOLÓGICOS** Fe en tiempos de **CRISIS**

Por Jennifer Barreto
jennifer.barreto@revistahyc.com

Luego de un evento catastrófico, mientras unos quedan con miedo, angustia y mucho dolor; otros albergan una fuerte tristeza porque han perdido a sus seres queridos, no encuentran a sus familiares, y sus viviendas han quedado destruidas. Quedan pasmados, hay vacío, muchos entran en shock, pero, ¿realmente todas las víctimas necesitan ayuda psicológica?

Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente **seis a ocho de cada 10 personas** afectadas por un desastre o emergencia, experimentan crisis y problemas emocionales que requieren primeros auxilios psicológicos (PAP).



Protocolo abcde

Según Catalina Pimiento existen cinco pasos para realizar ayuda psicológica.

Paso a paso para acompañar a una persona ante una emergencia o desastre

“No es necesario ser psicólogo para acompañar a alguien después de una situación de emergencia”, asegura la psicóloga Clínica Catalina Pimiento a la revista **H&C**, quien subraya que lo clave es reducir el malestar inmediato, “no es que la persona nunca se vuelva a sentir mal, nunca vuelva a sentir ansiedad, pero sí es dar esa primera contención emocional. Decir: estoy para ti, proporcionarle seguridad”, explica la experta, quien además señala: “es clave que tengas cabeza fría, que estés tranquilo si vas a acompañar a alguien. Si estás estresado, angustiado o ansioso, mejor no lo hagas”.

Pasos para actuar oportunamente

Doris de Barreto, consejera de familia de *Logos University*, explica a **H&C** que lo primordial es alejar a la persona del peligro y ponerla en un lugar a salvo: “pero debemos tener cuidado. Por ejemplo, en caso de un terremoto, si la persona está atrapada, debemos cerciorarnos si podemos estar ahí o no. En condiciones normales, hay que alejar a la persona del peligro”.



Escucha activa

Dejar que la persona hable sin juzgar, o respetar su silencio si prefiere no hablar.

“En este caso podríamos preguntar ¿cómo estás?, cuéntame qué necesitas, no estás sola, aquí te escucho... así la persona puede soltar lo que quiere expresar. Si está llorando, dejar que lo haga”, cuenta Catalina.

Es clave que el otro sienta que hay alguien con quien puede contar en ese momento. “Saber escuchar proporciona a la persona confianza, empatía. Si está furiosa, frustrada, o dice groserías, estemos tranquilos, escuchemos. Ese es un momento de desahogo y debemos estar sensibles a lo que la persona siente”.

b

Ventilación:

Ayuda a la persona a calmar su respiración si está muy agitada o ansiosa.



“Cuando la tierra dejó de moverse, yo seguía temblando por dentro. No podía dejar de llorar, sentía que el miedo me ahogaba. Una voluntaria se sentó a mi lado y me dijo: ‘lo que sientes es válido, tu cuerpo está reaccionando al dolor’. Me tomó la mano y me pidió que respirara despacio, lo hice y me ayudó a calmarme. En ese momento entendí que no estaba sola, que había alguien que me acompañaba en medio del caos”, cuenta Carolina Peralta (sobreviviente del terremoto en Pereira).

En estado de angustia normalmente el corazón se acelera, se va la respiración y es importante también abordar la parte física. “Es clave saber respirar. Imagínate que estás inflando un globo: inhalas por tu nariz y sueltas por la boca. Tratas de inflar tu estómago, tu diafragma, como si fuera ese globo y llevas tu aire ahí. En ese caso puedes decir: vas a respirar, vas a contar hasta cinco, mientras vas inhalando, cuenta tres mientras sostienes y luego exhalas despacio hasta cinco. Estos tiempos de respiración ayudan a calmar y a tranquilizar”, aconseja la psicóloga.



c

Categorización de necesidades:

Ayuda a ordenar qué necesita resolver primero.

Una vez que la persona se ha desahogado, y está un poco más tranquila, hay que empezar a identificar qué necesita. “Es normal que después de la emergencia aparezcan preocupaciones. ¿Dónde está mi familia?

¡Quiero llamar a alguien! ¡Tengo sed! ¿A qué hora puedo ir a mi casa? Entonces, es entender qué es lo más urgente en el momento, si lo más apremiante es que la persona tome agua porque está deshidratada, dar

agua. Si por ejemplo quiere saber si su mamá está bien, tal vez sea algo que no podamos verificar, por tanto, no podemos dar falsas esperanzas. Pero lo que podemos hacer es decir: te voy a ayudar a llamar a tu mamá, a enviarle un mensaje, a contactar a algún otro familiar y decir que hacemos todo lo posible para encontrar a esa persona.



Derivación:

Conecta a la persona con familiares, amigos o ayuda profesional si hace falta.

Si la persona se encuentra sola, y además desorientada, su seguridad está en riesgo. Se aconseja estar con ella hasta que llegue algún familiar o su red de apoyo”, explica Pimiento.

Psico- educación:

Explica qué es normal sentir tras una crisis y da consejos simples para seguir adelante.

En esta fase se se les dice a las personas que sus reacciones emocionales —ansiedad, miedo, angustia— son normales y esperables, pues el sistema nervioso permanece en alerta durante días después del evento. El acompañamiento incluye ofrecer herramientas prácticas para manejar estas sensaciones, como ejercicios de respiración o técnicas de orientación sensorial: describir cinco objetos alrededor, percibir sus colores, texturas, olores o sabores, lo que ayuda a disminuir la ansiedad.

“En situaciones de emergencia, los facilitadores pueden proveer elementos simples —una botella de agua, por ejemplo— para que la persona practique este ejercicio de conexión con el entorno. Además, se recomienda reorientar los

pensamientos: el cerebro no distingue entre peligros reales e imaginarios, por lo que es clave cuestionar ideas catastrofistas: ¿y si vuelve a temblar? y reforzar la percepción de seguridad, estoy en un lugar seguro, tengo un kit preparado”, explica la psicóloga.

Hablar con la verdad es fundamental. Según la consejera Doris de Barreto, hay que poner a la persona en contexto con los acontecimientos. “Entonces podemos decir: Mira, acaba de pasar esta emergencia, pero aquí estoy para ayudarte. Si necesita ayuda profesional por heridas, no movamos a la persona, no suministremos medicamentos. Es clave llamar a emergencias y solicitar ayuda profesional”.

Por otro lado, muchas veces tras una emergencia, lo que hacemos instintivamente es abrazar, pero ¿qué tan presta está la persona para recibirlo? “Hay personas que les ayuda el contacto físico para calmarse, pero siempre es aconsejable preguntar: ¿Puedo darte un abrazo? ¿Puedo darte la mano? Si la persona no quiere, respetemos sus límites”, explica Pimiento.

En el caso de los niños, también hay que preguntarles si quieren un abrazo. “Lo más seguro es que extrañen a sus papás, al peluche, a su mascota y el contacto físico muchas veces es un canal para transmitir seguridad y tranquilidad. Pero siempre hay que hacerlo con prudencia”, añade de Barreto.

Frases que debemos evitar

“Tienes que estar agradecido”

“Hay personas que perdieron mucho más que tú”

“Lo material se recupera”

“Ya pasó, no pienses en eso”

“Tienes que ser fuerte”

“Ya tranquilízate, no pasó nada”

“Cálmate, no llores”



“No minimicemos el dolor de una persona. Seamos prudentes y pongámonos en sus zapatos. Nadie conoce el dolor tan profundo que puede sentir el niño, joven o adulto en ese momento”, enfatiza Doris de Barreto.



Señales de alerta para buscar ayuda profesional

Aunque muchas reacciones emocionales tras un desastre son normales, existen indicadores que muestran la necesidad de atención especializada. “Si el miedo o la ansiedad persisten dos o tres meses después del evento sin mejorar, es una bandera roja. También lo son los problemas de sueño —pesadillas, gritos nocturnos, sobresaltos recurrentes—, el aislamiento social tras ataques de pánico, o cambios drásticos en el comportamiento como irritabilidad, agresividad o tristeza constante. Otros signos incluyen la dificultad para retomar actividades cotidianas (trabajo, estudio, rutinas), descuido del aspecto personal, pérdida de hábitos de alimentación y una sensación permanente de peligro que afecta la calidad de vida. Cuando estos síntomas interfieren con el día a día, es momento de acudir a un profesional de la salud mental”, alerta la consejera de familia.

La importancia de la fe en medio de la emergencia

Hay momentos en que la angustia es tan fuerte que la persona necesitada pide oración, pide una palabra de ánimo y ahí es cuando nosotros como cristianos debemos aprovechar para hablar de Jesús, orar y levantar al prójimo. En este punto, la consejera explica que “la fe en Dios es la única medicina afectiva que puede levantar a alguien en todo tiempo y circunstancias. Aquí es importante que la persona crea que Dios está en medio de esa situación, que Él es soberano, poderoso y es la mejor ayuda en tiempo de crisis. Muchas veces la persona pregunta ¿Y dónde estaba Dios? Es normal que lo

haga. No juzguemos. Es válido expresar esas emociones. Por eso tanto pastores, líderes y consejeros, debemos animar. ¿Qué dice la Biblia? Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados. Y en una emergencia ¿cómo vamos? ¡Con miedo! Estamos con temor, con pánico. Por eso debemos llevarlos a la fe, para que aprendan a expresar sus emociones: Señor, no sé qué hacer, pero Tú sí lo sabes.

Algo hermoso es que Jesús invita a las personas cargadas y agobiadas a unirse a él, prometiendo que su yugo es suave y su carga es liviana para el descanso. Déjale a Dios tu carga, entrégale ese dolor emocional, ese dolor físico, esa pérdida, ¿sabes por qué? Porque Él pasó por todo eso y pudo experimentar en la cruz del Calvario lo que es sentir ese dolor.

Como Él ya lo experimentó nos puede entender, porque Jesús es apacible y él es humilde de corazón y por eso solamente en Él, encontraremos descanso para el alma. **Jeremías 17:7-8** dice: *»Bendito el hombre que confía en el Señor y pone su confianza en él. Será como un árbol plantado junto al agua que extiende sus raíces hacia la corriente; no teme que llegue el calor y sus hojas están siempre verdes. En época de sequía no se angustia y nunca deja de dar fruto»*. Pongamos nuestra fe en Dios y no en las circunstancias. Y en toda época de sequía, terremotos, hambre, enfermedad, guerra, etc., no dejemos de dar fruto, aunque nuestro futuro sea incierto. ¿Por qué razón? Porque nuestra confianza está solamente en esa fuente viva, en Dios, el Autor y el Consumador de nuestra fe”, dice Doris de Barreto.

Recordemos que la oración tiene poder. Oremos por aquellos que están en medio del dolor y expliquemos a las personas que a Dios no se le sale nada de las manos. “Él nos acompaña en la tristeza, en el duelo, con él nos podemos desahogar en libertad, decirle lo que sentimos, lo que pensamos. Como cristianos sabemos que tenemos un Dios que está pendiente hasta de los pajaritos, así que confiemos. Dios lo hará”, indica Pimiento. 

**En mi angustia invoqué al Señor; clamé a mi Dios por ayuda.
Él me escuchó desde su Templo; ¡mi clamor llegó a sus oídos! Salmo 18:6.**

"TU PROMESA ES MI CONSUELO
CUANDO SUFRO; TU PALABRA
ME DEVUELVE LA VIDA."
SALMOS 119:50





La fe de **VAN GOGH**

Por María Isabel Jaramillo
isabel.jaramillo@revistahyc.com

**¿Alguna vez escuchaste hablar de la fe silenciosa del famoso pintor?
H&C desempolvó su historia para comprender la influencia en sus obras
y si realmente se apartó al final de su vida.**

La obra del pintor neerlandés marcó un punto de inflexión en la historia del arte moderno. A pesar de morir a sus escasos 37 años, alcanzó a pintar unos 900 cuadros y más de 1.600 dibujos en escasos 10 años, pues solo comenzó a dedicarse al arte luego de cumplir 27.

Su vida estuvo cargada de vibrantes emociones, que fueron destacadas alrededor de sus obras, siendo reconocido por sus girasoles y cielos turbulentos. Sin embargo, poco se habla de su relación con la fe cristiana y la época en la que tuvo un profundo deseo de dedicarse a servir a Dios. Su historia espiritual, así como su vida, estuvo llena de luchas personales y emocionales.

El joven Van Gogh

Vincent Willem Van Gogh nació en 1853 en una familia protestante neerlandesa. Su padre, Theodorus Van Gogh, era pastor de la Iglesia Reformada Holandesa, lo que hizo que el artista estuviera rodeado de la Biblia y la fe cristiana desde muy pequeño. Es algo que se puede evidenciar en sus cartas, especialmente en las dirigidas a su hermano Theo, en las que se nota su conocimiento de las Sagradas Escrituras,

pues las citaba constantemente y hasta pareciera que sabía los versículos bíblicos de memoria.

Durante un tiempo, mucho antes de convertirse en pintor, sintió un llamado de Dios al ministerio. Intentó estudiar teología, pero no pasó los exámenes de ingreso. Sin embargo, más adelante inició sus estudios como evangelista laico y fue enviado a la región minera de Borinage, una de las zonas más pobres de Bélgica, donde dejó de lado los lujos para acomodarse con los mineros en una choza, compartir con ellos su comida, su ropa, cuidar a los enfermos y necesitados y predicarles el Evangelio.

Irónicamente, fue su radical estilo de vida, con el que buscaba parecerse a Jesús siguiendo su ejemplo de despojo y servicio, lo que lo llevó a la expulsión de su cargo por parte de las autoridades eclesiales, que consideraban exagerado su modo de vivir ya que un ministro del evangelio debía tener buenas apariencias y dignidad.

La expulsión trajo una profunda crisis para Vincent de la que le costó recuperarse. Sin embargo, gracias a esto comenzó a preguntarse si su llamado no era predicar la Palabra de Dios de otra manera, quizás mediante el arte.



En varias de sus cartas deja clara esta intención. Por ejemplo, en la carta 673 (A Theo, agosto de 1888), describe directamente su deseo de pintar la espiritualidad eterna. Explica que quiere "pintar hombres o mujeres con ese no sé qué de lo eterno, del cual el halo solía ser el símbolo". En lugar de predicar de forma teológica, busca usar el resplandor y la vitalidad del color para conmovir y elevar las almas, asegura el historiador de arte francés, Pascal Bonafoux.

En la carta a Émile Bernard (junio de 1888), define a Jesucristo como el más grande de los artistas, argumentando que su obra de arte no eran pinturas ni esculturas, sino hacer a las personas vivas e inmortales. Vincent adoptó este enfoque para su propia pintura y dejó de pensar que a través de ella podía comunicar esperanza, compasión y dignidad.

La evidencia de su fe en sus obras

A diferencia de muchos artistas, Van Gogh no pintó escenas bíblicas tradicionales. Sin embargo, expertos como Pascal Bonafoux (Historiador del arte francés), Kathleen Powers Erickson (autora del libro *At Eternity's Gate: The Spiritual Vision of Vincent van Gogh*), Judy Sund (Historiadora de arte que ha explorado la simbología bíblica en el autor), Jared Baxter (Investigador independiente) y Bruce Lockerbie (Teólogo y erudito en arte), han encontrado que su fe está presente en sus obras de manera constante. Estos son algunos ejemplos:



Los comedores de patatas

En esta pintura, los campesinos aparecen con manos ásperas y rostros cansados. Van Gogh dijo que quería mostrar que esas personas habían ganado honestamente el pan "con las mismas manos que metían en el plato". Según los analistas y expertos, la obra transmite una dignidad profundamente cristiana hacia los humildes y que el obrero es digno de su salario.

En la puerta de la eternidad

En esta pintura aparece un anciano con la cabeza entre las manos, que, según los expertos, simboliza el consuelo. Van Gogh la concebía como una imagen del sufrimiento humano frente a la esperanza eterna.



El sembrador

Pintó varias versiones inspiradas en Jean-François Millet del sembrador. Aunque parecen escenas agrícolas, muchos historiadores del arte consideran que remiten a la parábola del sembrador de Jesús: la semilla que representa la Palabra de Dios.



Naturaleza muerta con Biblia

Esta es una de sus obras más explícitas, pues pintó sobre una mesa la gran Biblia de su padre, abierta en Isaías y una pequeña novela de Émile Zola. Muchos interpretan esta pintura como una reflexión sobre la tensión entre la fe heredada y el pensamiento moderno que él estaba explorando.

¿Perdió la fe?

Aunque sin duda Van Gogh perdió su confianza en la iglesia como institución luego de su expulsión como misionero, sus cartas posteriores siguen incluyendo referencias a Jesús, la Biblia, el amor al prójimo y la evidencia espiritual de Dios en la naturaleza.

En una de sus cartas a su hermano Theo escribió: "Cuanto más envejezco, más siento la necesidad de la religión; entonces salgo por la noche a pintar las estrellas". Según Lockerbie, "no quería decir que sustituyera a Dios por la naturaleza, sino que encontraba en la creación un camino para encontrarlo y experimentar lo trascendente". Probablemente, su fe se transformó, pero nunca se apagó.



¿Qué pasó antes de morir?

Los historiadores del Museo Van Gogh aseguran que sus crisis mentales comenzaron a ser cada vez más frecuentes, e incluso se pueden evidenciar en sus obras.

El 23 de diciembre de 1888, en la ciudad de Arles, en el sur de Francia, y luego de una fuerte pelea con el pintor Paul Gauguin, (quien amenazó con abandonarlo), Vincent Van Gogh se cortó la oreja izquierda. Este hecho, presumen los historiadores, se debió al temor al abandono de Gauguin y a enterarse que su hermano Theo se iba a casar.

Un año y medio más tarde, en julio de 1890 recibió un disparo. Murió dos días después acompañado por Theo.

La primera hipótesis sobre su muerte (y la más aceptada), aseguraba que, debido a sus crisis emocionales, se había suicidado de un disparo. Sin embargo, investigaciones recientes (2011) planteadas por los biógrafos Steven Naifeh y Gregory White Smith, tras una extensa investigación, aseguran que el disparo pudo ser causado accidentalmente por un tercero, debido a que la bala entró en un ángulo oblicuo muy inusual para un intento de suicidio. Además, no se encontraron rastros de pólvora en las manos de Van Gogh, lo que indica que el arma no se disparó a corta distancia y tampoco se encontraron sus utensilios de pintura del día del incidente, el arma utilizada, ni la supuesta carta de despedida.

No hay evidencia histórica confiable de que Van Gogh renegara de Dios o hubiera abandonado su fe, a pesar de su profunda angustia. Según Theo, sus últimas palabras registradas fueron: "La tristeza durará para siempre".

Tampoco hay certeza de que continuara siendo creyente al momento de morir. Sin embargo, sus cartas, aun las más cercanas a su muerte, muestran que nunca dejó de estar profundamente influido por el Evangelio, conservó una gran admiración por la figura de Jesucristo y mantuvo un lenguaje espiritual hasta el final de su vida. Su obra puede entenderse como un intento de expresar, con color y luz, aquello que antes había intentado comunicar desde el púlpito. 

La guerra musical que se libra en tus oídos

Por: Óscar Salamanca.
Profesor de la Unidad Educativa
IBLI – FACTER.
salamancaoscarj@gmail.com

La música influye en la mente, el espíritu y el comportamiento humano, ¿sabe cómo?

La música nos ha acompañado desde hace mucho tiempo, como una actividad fundamental de la expresión cultural, comunicación y adoración a Dios.

Los científicos han descubierto que la música afecta el corazón, la mente y la conducta de los oyentes. La investigación “Influencia de la música, dependiente del contexto, en la oxitocina, el vínculo social y la regulación emocional: una revisión sistemática” publicada en 2026 por [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org), editorial de investigación médica, analiza el modo en que las expresiones musicales afectan diversas esferas del cuerpo humano y modifican los niveles de la hormona oxitocina. “La música actúa como un modulador directo del sistema endocrino e inmune; la estimulación auditiva en contextos sociales y terapéuticos incrementa significativamente la liberación de oxitocina en el plasma sanguíneo, favoreciendo la empatía, la



sincronización interpersonal y la atenuación de la respuesta al estrés a través del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal.”. Esto nos permite entender que la música no es solo entretenimiento, sino que realmente es un instrumento con impacto de forma directa en nuestro cuerpo y emociones.

Evidencia científica: beneficios y riesgos

Existen ventajas claras y problemas reales asociados a la música que escuchamos. Con respecto a los beneficios emocionales, décadas de investigación han demostrado que oír música o participar de clases prácticas de algún instrumento, ayuda a reducir la ansiedad, la depresión y mejorar el bienestar emocional. A nivel cognitivo, esto ha demostrado ayudar en mejoras de la memoria y funciones ejecutivas, sobre todo, en los adultos mayores.

La música también fomenta las relaciones sociales y la empatía gracias al impacto de la oxitocina.

La ciencia también ha identificado diversos riesgos evidentes vinculados principalmente con la letra de las canciones. En este sentido, distintos géneros musicales utilizan de manera repetitiva temáticas violentas o contenidos sexuales explícitos, que termina por normalizar conductas dañinas en la sociedad. En otros casos, estas líricas conducen a aislamientos emocionales, como vía de escape de los problemas reales. A esto se suma, el mercado de música comercial donde abundan mensajes nocivos centrados en el materialismo, el hedonismo y la rebeldía. Conceptos que chocan de manera directa con las leyes, la moral y los principios bíblicos.

Una mirada espiritual

Todo lo creado es de Dios por Dios y para Dios, y existe con un propósito. Esto incluye también a la música. Esta debe estar dirigida a dar la gloria a Dios, sea cual sea la esfera de la vida del ser humano que exprese, como lo recuer-

da **1 Corintios 10: 31**: *En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios.*

Efesios 5:19 también nos enseña: *Anímense unos a otros con salmos, himnos y canciones espirituales. Canten y alaben al Señor con el corazón.* Esta es una guía destacada para los creyentes que en su diario vivir incluyan como práctica espiritual el estar rodeado de un ambiente musical apropiado que aporte a la salud espiritual y emocional.

La influencia musical también trae consuelo para el alma y apoya la salud mental, como se evidencia en **1 Samuel 16:23** con el caso del rey Saul, al narrar los momentos en que David tocaba el arpa para que el rey recibiera alivio espiritual y calma.

La música con contenido bíblico también es una oportunidad para transmitir enseñanzas profundas que alimenten a quienes la escuchan. El pastor Darío Silva-Silva en su libro 'Las llaves del poder' explica el concepto de la Llave de la alabanza y nos recuerda los beneficios de la alabanza como un arma efectiva que nos da victorias espirituales, mejora el estado de ánimo, trae salud mental y física a los creyentes.

¿La música cristiana se puede volver un peligro?

El riesgo no es exclusivo de la música secular. El pastor Darío Silva-Silva en su libro 'Las Puertas Eternas' nos advierte: "La fe entra por la puerta del oído cuando la abrimos a la Palabra de Dios; pero, por desgracia, no hay peor sordo que el que no quiere oír. Entre tanto, el viejo publicista del Edén posee hoy medios sofisticados para que la gente conjugue el verbo oír: música estridente, ofertas comerciales ilusorias, discursos políticos y sermones religiosos hacen parte del menú auditivo que ensordece a los compulsivos compradores de este tiempo. Ellos, como buenos hijos de Eva, abren su puerta del sonido ingenuamente y, por ella, dejan campo abierto a la autodestrucción."

Asimismo, en **1 Corintios 15:33** se nos advierte que *"no nos dejemos engañar, porque las malas compañías corrompen las buenas costumbres"*. Esta alerta es aplicable al tipo de música que escuchamos día a día y que influye en nuestra conducta de tanto repetir ciertas temáticas nocivas que terminan afectando nuestro comportamiento y normalizando conductas negativas. La música puede convertirse también en un distractor de nuestra relación cotidiana con Dios, cuando lo desplaza del primer lugar en nuestro corazón.

¿Crisis en la música cristiana actual?

Una de las problemáticas más evidentes en la música cristiana de hoy, se encuentra en la superficialidad de sus composiciones bíblicamente facilistas, que cambian doctrinas bíblicas por conceptos confusos de "amor", perdiendo su objetivo de enseñar y terminan siendo simplemente una canción más.

A diferencia de lo que se vive hoy, la Iglesia histórica buscó cantar los salmos como himnos traducidos en su idioma. El pastor Inglés Isaac Watts compositor de la canción "Joy to the World", revolucionó la himnología del siglo XVI-II al transmitir realidades bíblicas ajustadas a su contexto histórico y cultural, sin perder profundidad en la revelación. Isaac trató de acercar las enseñanzas espirituales a las personas de su tiempo con el fin de generar un despertar espiritual a través de la música. De esta forma, buscaba dotar sus himnos de líricas con doctrina profunda y lenguaje accesible, aplicando un actualismo teológico a la música de su tiempo.

Su aporte ha demostrado que la música popular puede ser teológicamente profunda sin perder la cercanía con las personas.

El pastor Darío Silva-Silva plantea en su libro *Las Llaves del Poder*: “¿Cuál es la medida de nuestra alabanza a Dios? ¿Cuál se supone que debe ser? La respuesta es simple: «La medida de nuestro amor a Dios». Lo alabas en la medida en que lo amas. El que alaba poco a Dios, es porque lo ama poco. ¿Y cómo debemos amar a Dios? Las Sagradas Escrituras lo dicen con meridiana claridad: «Con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente, con todas tus fuerzas». Así debes alabar a Dios, porque así es como lo tienes que amar, pues el amor es la medida de la alabanza”.

Si estamos llamados a amar de esta manera a Dios, nuestra adoración debe reflejar esa entrega consciente y no deberíamos conformarnos con frases repetitivas o de ‘cajón’ para impresionar a los oyentes.

¿Altars o escenarios?

La realidad es que en la actualidad nos faltan personas como Issac Watts. Los letristas modernos se han alejado del objetivo de reflejar las profundas verdades de la Palabra de Dios y se han inclinado por un énfasis en la sensualidad humana y las emociones particulares de los creyentes. Dejando de lado la verdadera adoración y devoción por plegarias vacías, acompañadas de canciones simples y fáciles de aprender; pero que se quedan cortas y en algunos casos, alejadas de las verdades espirituales de la Biblia.

Las iglesias deben estar atentas a que estos movimientos vacíos no se instalen dentro de las congregaciones, vigilando no tanto los géneros musicales sino más bien que los contenidos de las letras estén ajustadas a las doctrinas bíblicas.

Como creyentes debemos comprender que la música es un don divino; que, según la evidencia científica, puede mejorar la salud emocional, cognitiva y social de las personas. El estudio de Oxford Academic denominado “Listening to Religious Music and Mental Health in Later Life”, publicado en abril de 2014, analiza el impacto de la música religiosa, cristiana góspel, cristiana contemporánea y sacra en la regulación fisiológica y el bienestar corporal.

“Los resultados sugieren que la frecuencia con la que se escucha música religiosa se asocia con una disminución de la ansiedad ante la muerte y un aumento de la satisfacción vital, la autoestima y la sensación de control”, explica el estudio de Oxford.

En definitiva, la música nunca ha sido una manifestación neutra o solo de entretenimiento. La evidencia neurobiológica confirma que las frecuencias y los mensajes sonoros afectan la química del cerebro, moldeando nuestra realidad, estados de ánimo y comportamientos sociales. Sin embargo, el plano espiritual revela una dimensión aún más determinante: la música es una herramienta que forma el alma y refleja las prioridades del corazón.

La batalla por lo que decidimos escuchar no se libra únicamente en los grandes conciertos o en la industria del consumo masivo; se combate en la intimidad de nuestros audífonos y en la responsabilidad bíblica de la alabanza en las congregaciones. Nuestro deber como creyentes es ser crítico, aplicar el discernimiento espiritual, recuperar la profundidad teológica, cuidar la salud mental y devolverle a la música su propósito de “dar gloria a Dios”. Esta es una verdad incómoda, debemos dejar de ser meros espectadores emocionales para convertirnos en adoradores conscientes, sabiendo que aquello que nos permitimos oír terminará por gobernar nuestra conducta y espíritu. 

**¡Que todo lo que
respira alabe al
Señor! ¡Aleluya!**
**Salmo
150:6.**





Ahora puedes
escuchar
la Revista H&C

Ingresa a
Spotify®
¡disfruta nuestro
pódcast!



Escanea el código QR y
escucha todos los pódcast
que tenemos para ti.



La realidad del cuidado
del tránsito hacia la vejez:

Un compromiso y entrega de amor

Por: Hilda Cristina López
forjatalentos@gmail.com

El rey David era ya tan anciano y entrado en años que, por más que lo abrigaban, no conseguía entrar en calor. Por eso sus servidores le dijeron: «Busquemos a una joven virgen para que atienda a nuestro señor el rey, lo cuide y se acueste a su lado para darle calor». Así que fueron por todo Israel en busca de una muchacha hermosa. Entonces encontraron a una sunamita llamada Abisag y se la llevaron al rey. La muchacha era realmente muy hermosa y se dedicó a cuidar y a servir al rey, aunque el rey nunca tuvo relaciones sexuales con ella. 1 Reyes 1:1-4.

La población mundial envejece cada día más, pero el crecimiento podría alcanzar su tope máximo a finales del siglo. Todos los países del mundo, están experimentando un aumento del número de personas mayores. La Organización de Naciones Unidas (ONU), describe como: “A nivel mundial, la población de adultos mayores de 80 años o más se encuentra en rápido crecimiento y superará los 265 millones de personas a mediados de la década de 2030 y se triplicará a nivel global en comparación con las décadas pasadas, con una proyección de alcanzar cerca de 426 millones para el año 2050. Las mujeres representan una proporción mayoritaria en los rangos de edad de 80 a 95 años, abarcando aproximadamente el 55 % o más de la población en este grupo debido a una mayor esperanza de vida biológica frente a los hombres”.

Aceptando el proceso

Ser testigo del paso del tiempo en quienes nos dieron la vida, es un proceso complejo y doloroso, para el cual muchos de nosotros no estamos preparados. Nos enfrentamos a la triste realidad de ver la pérdida de su fortaleza física y mental. Según el portal Psicología y Mente, comunidad en línea líder en el campo de la psicología, las neurociencias y la salud mental: “Acompañar a nuestros padres en la vejez, también es aprender a despedirse sin dejar de estar”... “Ver cómo es una etapa que llega para todos, pero a la mayoría nos toma por sorpresa o sin herramientas. Nadie quiere sentir esa melancolía ni enfrentarse a lo que implica. Nadie quiere despedirse; tampoco perder su libertad. Pero, precisamente por eso, es necesario hablar de cómo atravesar este momento de la vida”.



Panorama del cuidado familiar

Asumiendo el rol de cuidador

En el momento de aceptar y tomar el rol de cuidador, los papeles se invierten, Fabrício Carpinejar, célebre escritor, poeta, periodista y conferencista brasileño, en uno sus textos famosos, expone con ternura el momento en que se rompe el orden natural y "el hijo se convierte en el padre de su padre" debido a la fragilidad de la vejez.

De acuerdo con, Carolina Kralj, médica psiquiatra y máster en gerontología del *King's College London*: "En este momento particular en la vida de las personas, ambas partes se descubren en un lugar nuevo. El adulto mayor, por su parte, en un lugar de creciente dependencia y el familiar, en su nuevo rol de cuidador. Es entonces esperable que esta transformación, que a su vez es una crisis vital, en algún punto implique un duelo del rol anterior y sea comúnmente transitada con cierta dificultad".

Entrega de amor

En palabras del artículo publicado por la Revista Javeriana, de la Pontificia Universidad Javeriana de Antioquia: "Asumir el papel de cuidador, significa comprometerse a brindar apoyo físico, emocional y diario a una persona que depende de otros, lo cual exige una gran adaptación personal, paciencia y la necesidad de establecer límites saludables para evitar el desgaste físico".

La vejez, implica atención constante y esta debe reflejar un amor incondicional, paciencia, compasión y dignidad hacia quienes portan valor ante los ojos de Dios, como lo vemos en **1 Reyes 1:1-4**, donde se describe la dura fragilidad del rey David en su vejez: la pérdida de su vitalidad física, la dependencia de otros para el calor y el cuidado médico primitivo, despojando al monarca de su poder terrenal. Más allá de la atención física y emocional, el cuidado es un acto de amor, gratitud y mandato divino.

Adultos cuidadores: Aproximadamente **1 de cada 10 adultos** atiende a un padre mayor de 65 años.

Edad promedio: El rango principal de los hijos cuidadores se sitúa entre los **45 y 64 años**.

Mujeres:

Representan cerca del **60 %** de los cuidadores y, a nivel global, asumen entre el **60 %** y el **78 %** de las labores de cuidado no remunerado.

Hombres:

Su participación ha crecido hasta alcanzar entre el **39 %** y el **40 %**, con mayor énfasis en tareas de apoyo logístico o financiero.

Generación "sándwich": Cerca del **48 %** de estos cuidadores atiende simultáneamente a sus padres mayores y a hijos menores de edad.

Agotamiento (burnout): Hasta un **78 %** de los cuidadores familiares reporta niveles altos de estrés semanal o diario, debido a la falta de apoyo institucional y licencias de cuidado.

Compromiso absoluto

Esta entrega total conlleva aprendizaje, preparación, dedicación y cuidados responsables. Se sustenta en el mandamiento de honrar a los padres: «Honra a tu padre y a tu madre —que es el primer mandamiento con promesa— para que te vaya bien y disfrutes de una larga vida en la tierra» **Efesios 6:2-3**.

"Escucha a tu padre, que te engendró, y no desprecies a tu madre cuando sea anciana". **Proverbios 23:22**. Este texto resalta el valor, el respeto y la atención que debemos dar a nuestros padres durante toda su vida.

Según las enseñanzas de Billy Graham, influyente evangelista cristiano bautista estadounidense: "Cuidar de los padres ancianos es un mandato divino ineludible y una forma primordial de honrar a Dios. Sostenía que retribuir el amor y los sacrificios que ellos hicieron en la crianza es un deber sagrado que refleja un corazón piadoso". 



Las Sociedades Bíblicas Unidas publicó su más reciente Informe de Estadísticas de Traducción Bíblica correspondiente al 2025, en el que destacan los importantes avances logrados para que las Escrituras sean accesibles a más personas.

Por David Bernal
david.bernal@revistahyc.com

Traducción Bíblica

Avances y expansión del acceso a la Palabra de Dios

Dirk Gevers, secretario general de las Sociedades Bíblicas Unidas, destacó la importancia de impulsar los esfuerzos de traducción a nivel mundial: "Garantizar que las personas puedan acceder a las Escrituras en un idioma que comprendan sigue siendo una prioridad fundamental. La traducción de la Biblia es un proceso tanto lingüístico como contextual, que requiere atención a la claridad, la relevancia cultural y la accesibilidad. Si bien se siguen logrando avances significativos cada año, la colaboración constante, el compromiso a largo plazo y la financiación son esenciales para superar las deficiencias restantes".

"Las primeras traducciones representan un hito significativo al ampliar el acceso a las Escrituras en idiomas donde no existía ninguna traducción del texto bíblico correspondiente.

Establecen una base para la participación al hacer que los textos bíblicos estén disponibles en formas lingüísticas familiares. Estas traducciones abren la puerta a la adoración, la enseñanza, el discipulado y la participación personal con los textos bíblicos de maneras más significativas y accesibles para los hablantes locales", explica el análisis de los beneficios de la traducción de la Biblia del reporte.



100 idiomas
ya tienen su traducción de la Biblia.



566 millones
de personas se han beneficiado con la traducción de la Biblia a estos 100 lenguajes.

Primeras traducciones

66 lenguajes tienen por primera vez una biblia traducida, "32 millones de personas" usan estos lenguajes.



13 Biblias completas traducidas por primera vez.

50 Porciones de las Sagradas Escrituras.

3 Nuevos Testamentos.

Traducciones nuevas y revisadas



34 idiomas, utilizados por aproximadamente.



534 millones de personas, cuentan con nuevas y revisadas traducciones de la Biblia.



6 Biblias.



1 Antiguo Testamento.



20 porciones de la Biblia.



3 Nuevos Testamentos.



4 Biblias de estudio.

Según el informe hubo una gran concentración de trabajo de traducción bíblica en Latinoamérica: “En México se publicaron diversas partes (libros individuales como Mateo o Romanos) en lenguas indígenas como el Zapoteco (con cuatro dialectos y alrededor de 45 000 hablantes), el Mixe (6100 hablantes) y el Mazateco (con más de 52 000 hablantes). Otras cuatro lenguas de Guatemala recibieron las primeras traducciones de diversas partes, al igual que dos lenguas de Argentina. En África, lenguas como el Dagaare (en Ghana, con 924 000 hablantes) y el Njebi (en Gabón, con 147 000 hablantes) recibieron sus primeras Biblias”.

123

millones de personas no tiene Sagradas Escrituras en su idioma.



4.121 idiomas tiene alguna porción de las Sagradas Escrituras traducida.

55.7 % de las lenguas del mundo tienen alguna porción de las Sagradas Escrituras traducida.

795 lenguajes tienen una Biblia completa.

¿Cuántos lenguajes tienen traducción de la Biblia?



1.815 idiomas tiene solo Nuevos Testamentos.

1.511 lenguajes solo tienen porciones bíblicas traducidas.

3.272 idiomas no tienen Sagradas Escrituras traducidas.

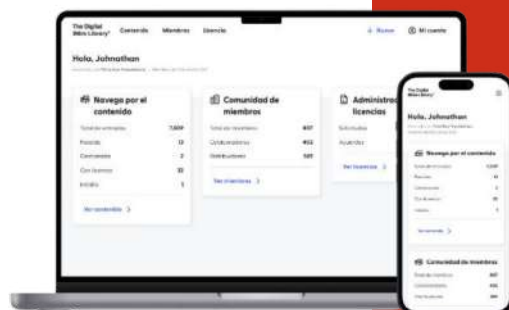
Formatos digitales y accesibles:

ampliando el acceso a la Palabra de Dios La Biblioteca Bíblica Digital (www.library.bible) contenía, al 1 de enero de 2026:



The Digital Bible Library

3.291 audiolibros disponibles en **1.800 idiomas**, utilizados por más de **6.200 millones** de personas.



4.130 textos en **2.444** idiomas, utilizados por más de **6.400 millones** de personas.

Según el informe de traducción: “La distribución digital sigue desempeñando un papel cada vez más importante en la expansión del acceso a la Biblia en diversas regiones y formatos. Estas cifras demuestran la creciente importancia de que la Biblia esté disponible en múltiples formatos. Los formatos digitales y de audio se han convertido en fundamentales para el estudio de la Biblia, especialmente para usuarios de dispositivos móviles, comunidades de tradición oral y personas en zonas donde la distribución de materiales impresos es más difícil.

Accesibilidad para comunidades sordas y ciegas

La inclusión de 59 entradas en lengua de señas en 39 idiomas y 69 entradas en braille en 54 idiomas demuestra, además, un compromiso cada vez mayor con la accesibilidad para las comunidades sordas y ciegas. Esto refleja una comprensión más amplia del ministerio de traducción, que incluye no solo el alcance lingüístico, sino también el formato, la usabilidad y la inclusión. 



La revista H&C,
ahora en WhatsApp.

Únete a nuestro
canal y pasa la voz.



Búscanos como:
Revista Hechos y Crónicas



También puedes
unirte escaneando
este código QR.



COLEGIO
NUEVO GIMNASIO
CRISTIANO BILINGÜE

KNOWLEDGE AND BEHAVIOUR

ADMISIONES ABIERTAS 2026 – 2027



Colegio
campestre
con más de
22.000 m2



Programa
académico
personalizado para
apoyo a
deportistas y
artistas.



Nivel muy
superior
ICFES

CONVENIO

 **CAMBRIDGE**
English Educational
Partner
Part of
Cambridge English Schools project



312 572 1089



www.ngc.edu.co



admisiones@ngc.edu.co



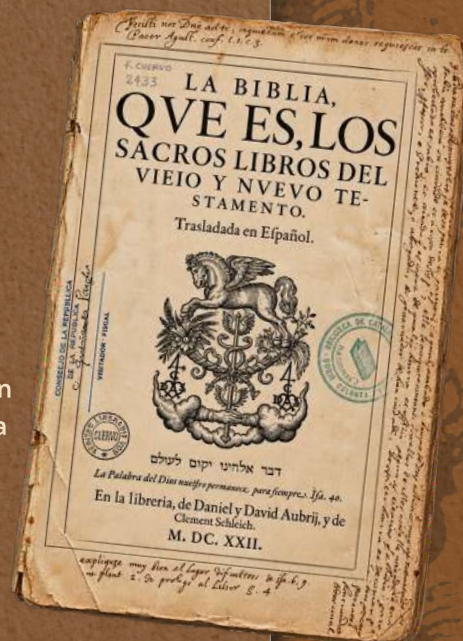
Km4 vía Siberia-Cota,
costado derecho norte.

Septiembre

BIBLIA DEL OSO

1602

Cipriano de Valera editó la primera revisión de la traducción de Casiodoro de Reina, conocida como la Biblia del Cántaro, por el emblema en su portada, limitándose a cambiar el orden de los libros y a añadir o quitar notas marginales, con alteraciones cuantitativamente mínimas del texto bíblico fijado por el primer traductor. Las revisiones posteriores llegaron a conocerse como Reina-Valera por sus apellidos.



Septiembre 26 - 1569

Se publica la primera edición de la Biblia del Oso.

1622

Una segunda edición de la Biblia del Oso fue realizada en este año, ordenada por los propios familiares de la Reina de Inglaterra, respetando la ilustración del oso original.

Casiodoro de Reina fue un religioso católico español que se convirtió al protestantismo y realizó la traducción de la Biblia del latín al castellano, y se publicó como la “Biblia del Oso”.

1562

Casiodoro fue ordenado en 1562 como pastor de la Iglesia de Inglaterra en la iglesia de Santa María de Hargs. Allí ejerció como pastor de una congregación, y simultáneamente comenzó a traducir la Biblia a la lengua castellana, la primera que se hacía íntegra a tal idioma, aunque existían precedentes anteriores.



1565

Inicia su traducción de la Biblia, y ya cuando había logrado traducir el Antiguo Testamento del idioma hebreo (apoyándose en la Biblia Hebrea y la Biblia de Ferrara) el proyecto fracasó.

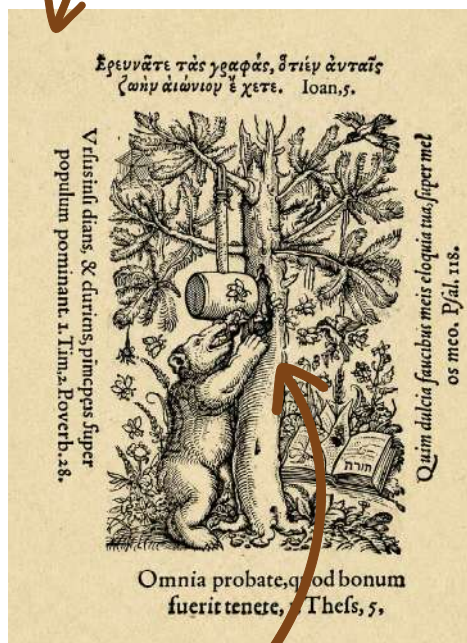
La Biblia del Oso es un gran legado de fe para los cristianos de habla castellana.

¿Por qué se llama la Biblia del Oso?

“Es conocida como la Biblia del Oso debido a la ilustración en su portada: un oso intentando alcanzar un panal de miel colgado de un árbol, un mensaje cripto - simbólico con el cual se evitaba el uso de iconos religiosos ya que en aquel tiempo estaba prohibido cualquier traducción de la Biblia a las lenguas vernáculas.

El grabado

tiene a los pies un libro con el Tetragrámaton, las cuatro letras del nombre de Yahvé, y un versículo del profeta Isaías a modo de lema, redactado en hebreo y en castellano: La Palabra del Dios nuestro permanece para siempre”, explica la Sociedad Bíblica de España en una reseña sobre esta Biblia.



Este emblema bien podría entenderse de la siguiente forma:

el mazo, que ha hendido el árbol propiciando que la miel y abejas salgan de su interior, es el instrumento que hace posible que la miel, la palabra de Dios, mane libremente y así pueda alimentar al oso hambriento, los cristianos.

Legado de la Biblia del Oso

La versión de Reina fue la primera traducción de la Biblia completa en castellano teniendo como base textual los manuscritos en hebreo y griego (traducciones anteriores, como la Biblia prealfonsina y la Biblia alfonsina, fueron traducidas desde textos en latín). Es además, una joya literaria del Siglo de Oro de la literatura Española. El erudito católico Marcelino Menéndez Pelayo, en su Historia de los heterodoxos españoles, tuvo que admitir, tras arremeter contra el autor, que la traducción estaba “hecha con esmero” considerándola estar mejor escrita que otras versiones católicas como la de Felipe Scío de San Miguel (1793) y Félix Torres Amat (1825), según la publicación “Historia de los heterodoxos españoles” de Marcelino Menéndez y Pelayo, publicado originalmente entre 1880 y 1882.

DESTACADOS

Septiembre



DECLARO VICTORIA

Melvin Lorenzo

Esta nueva canción declara victoria sobre la tribulación y la enfermedad, llevando un mensaje que fortalece a quienes atraviesan momentos de prueba. Musicalmente, reúne el talento de destacados músicos que aportaron su

experiencia para dar vida a esta producción. El arreglo musical fue desarrollado en conjunto por la banda, con la participación de Ceferino Cabán en los teclados, Carlos De León en la batería, Tommy Rivera en el bajo, Carlos Rodríguez en las guitarras, y las voces de apoyo de Aby Hernández y Keren Rodríguez.



COMO EN EL CIELO

Miel San Marcos

Millones conocen su música. Pocos conocen su historia. Acompaña a la familia Morales en su recorrido desde el pequeño pueblo de San Marcos, Guatemala, hasta el escenario global, mientras comparten cómo Dios ha usado su fe y su música para atraer a otros hacia Él. Narrado con múltiples voces, este relato inspirador ofrece un hermoso ejemplo de cómo construir

un impacto duradero, no solo en el ministerio, sino en la vida. Como en el cielo es una celebración de la bondad de Dios tanto en los días ordinarios como en los momentos decisivos, mientras los hermanos Josh, Luis y Samy reflexionan sobre cómo Dios usó tanto sus logros públicos como sus pérdidas privadas para moldear sus corazones para Él.



ÉL ME LLAMA SU HIJA TESTIMONIOS DE LA VIDA REAL

A través de una mirada honesta a las relaciones entre padres e hijas, la película revela el profundo impacto que la herida paterna puede dejar en la vida de una mujer. Por medio de testimonios íntimos y personales, acompañamos a distintas mujeres mientras comienzan a reconocer y sanar el dolor que han cargado por años. "Él me llama Su hija" es una invitación a experimentar el amor de un Padre que nunca abandona y que ofrece paz, identidad, pertenencia y restauración.

Reperto: Alex Kendrick, Chonda Pierce, Meg Meeker.
Estreno Cinemark: Septiembre 17 de 2026.

CAFETERÍA & LIBRERÍA

RocaSé

MARTES A VIERNES: 8:30AM - 4:00PM

SÁBADO: 8:00AM - 6:00PM

DOMINGO: 6:30AM - 2:00PM

CALLE 103 #13A - 99



@ROCAFE.BOG

TODOS SENTIMOS EMOCIONES: ALEGRÍA,
TRISTEZA, ENOJO, MIEDO O FRUSTRACIÓN.
¡Y ESTÁ BIEN SENTIRLAS! PERO...

CON DIOS

MIS EMOCIONES ESTÁN BAJO CONTROL

2 TIMOTEO 1:7.

DIOS SABE CÓMO
NOS SENTIMOS
Y NOS AYUDA A
QUE NUESTRAS
EMOCIONES NO
NOS CONTROLLEN.

CON ÉL PODEMOS
CALMARNOS,
PENSAR Y ELEGIR
CÓMO ACTUAR.

**Valorcito
y nany**
Por: Jenny Chiquillo

MIS PALABRAS
PUEDEN EXPRESAR
MIS SENTIMIENTOS
SIN HACER DAÑO.



MIS EMOCIONES
PUEDEN DECIRME
¡GRITA! ¡VÉNGATE!
O ¡HAZ LO QUE QUIERAS!,
PERO, ANTES DE ACTUAR,
PUEDO DETENERME
Y PREGUNTARME

¿QUÉ QUIERE
DIOS QUE HAGA?

POR
TANTO,
IMITEN
A DIOS,
COMO HIJOS
AMADOS.

Efesios 5:1.

EXPRESO LO QUE
SIENTO CON AMOR.

PIENSO ANTES
DE REACCIONAR

DEJO QUE
LA PALABRA DE DIOS
GUÍE MIS EMOCIONES.

PIDO AL
ESPÍRITU SANTO
DOMINIO
PROPIO

CUANDO ESTOY ENOJADO, TRISTE
O FRUSTRADO NO TENGO QUE
REACCIONAR INMEDIATAMENTE.

PUEDO DETENERME,
PENSAR Y
ESCOGER UNA
RESPUESTA
QUE AGRADE
A DIOS.



AUNQUE ALGUIEN ME
HAGA ENOJAR O ME
TRATE MAL, PUEDO

ESCOGER PERDONAR,
HABLAR CON AMOR Y
HACER LO CORRECTO.

MIS EMOCIONES
ME DICEN
CÓMO ME SIENTO, PERO
DIOS ME ENSEÑA CÓMO ACTUAR.

ELIJO RESPONDER
COMO JESÚS



NOTICIELO



Misionero secuestrado es liberado

Kevin Rideout, un misionero estadounidense en Níger, secuestrado por militantes en octubre de 2025, ha sido liberado en buen estado de salud, según confirmó públicamente *Serving*

in Mission International (SIM) el 14 de agosto. "Nos complace confirmar que nuestro buen amigo y hermano en Cristo, Kevin Rideout, ha sido liberado tras más de nueve meses de cautiverio. Kevin goza de buena salud y está bajo el cuidado de las autoridades estadounidenses", informó SIM.



La frase

"Nuestra misión se ha mantenido intacta:

exaltar el nombre de Jesús, proclamar la verdad del Evangelio y servir a los demás con convicción y compasión. A Dios sea toda la gloria. Recibo este reconocimiento en nombre de mi familia, del equipo de la NHCLC y de los miles de pastores y líderes que, junto a nosotros, han respondido fielmente al llamado de Dios", sostuvo el reverendo Samuel Rodríguez tras recibir un reconocimiento de la Alcaldía de San Juan (Puerto Rico).



25 años de aniversario está cumpliendo la Conferencia Nacional de Liderazgo Cristiano Hispano (NHCLC, por sus siglas en inglés). En estos años, esta organización cristiana ha conectado y capacitado a líderes, pastores y comunidades cristianas hispanas en todo Estados Unidos y el resto del mundo.



500 mil seguidores en Spotify tiene la cantante cristiana Sarai Rivera. Este logro es posible gracias a que Dios ha utilizado su música para llevar esperanza, adoración y fe al mundo.

En redes



“Al reflexionar sobre el último año de mi vida, el Señor ha estado renovando mi mente, reconstruyendo mi espíritu, reordenando mis prioridades, reenfocando mi atención, recargando mi energía, transformando mi corazón, refinando mi fe, restaurando mi alegría y redimiendo mi vida. No sé dónde estaría sin Jesús, ¡pero sé dónde estaré con Él! ¡Toda la gloria sea suya! ¡Gracias de nuevo y que Dios los bendiga a todos!”, publicó el actor de televisión y cantante, Donnie Wahlberg, en su cuenta de Instagram tras cumplir 57 años.



Honores por mejor promedio universitario

Valentina Rodríguez Mayorga, estudiante y colaboradora en la revista **Hechos&Crónicas**, fue seleccionada para hacer parte del Programa de Honores Rodrigo Noguera Laborde de la Universidad Sergio Arboleda, esta distinción reconoce a los estudiantes con los mejores promedios académicos.

“Este es un reconocimiento muy especial a años de esfuerzo, dedicación y perseverancia durante mi formación universitaria. Sobre todo, lo recibo como un testimonio de la fidelidad de Dios a lo largo de mi carrera, quien me sostuvo y me permitió llegar hasta este momento”, sostuvo Valentina.



Conferencia de Militares y Policías Cristianos

Colombia será la sede de la XVIII Conferencia Suramericana de Militares y Policías Cristianos. Este evento regional, que se celebrará del 24 al 28 de septiembre de 2026 en Bogotá, reúne a miembros activos, retirados y familias de la fuerza pública para compartir espacios de fe, liderazgo y crecimiento espiritual.

El dato

La Sociedad Bíblica América lanzó la aplicación ‘*Faith and Liberty Bible*’ (Fe y Libertad bíblica), en dónde los usuarios pueden descubrir más de 800 artículos y citas en inglés y escritos por o sobre figuras históricas influenciadas por la Biblia.

82 % de los pastores que han considerado seriamente dejar el ministerio pastoral en los últimos cinco años, según el Índice de Resurrección Cultural, una encuesta encargada por el pastor Jared Fabac para su libro ‘*Liderando a Lázaro: 8 Marcos de Transformación para Resucitar tu Cultura*’.

	Abogado y teólogo africano	Acudirían	Quintero Armando		Esclavo griego		Qué buen lance		Se saben acomodar	Limpio de manos
Compañero de Pablo								Prensa Asociada (inv)		
Estamos en la cristiana				Significa lo mismo que judío		Tribu de siervos				
Roberto Iliarte			Premier Egipto			Tierra de fenicios		Artículo		
Protesta jirafales			Unión Teológica Internacional				Mami de Sammy	Antiguo Testamento		
Necesidad cristiana			Mandato de Jesús				Clase de ave			
		Es generoso			Gigante Bíblico		Berrido en el estadio	Fuerte de pecho		
		Gerrilla Vasca			Así llamaban a Jesús			Letra que arrulla		
Iglesia Ecolástica			Hágase el loco							Ladrón bíblico
Embiste						Parlanchina				
Nada costeño			Cresco marino			Reina de Judá				
			Será atrevido				Alicia Díaz	Lengua provenzal		
	Una guía radial	El mismísimo Edom		Insecto de insectos				Una sociedad		
				Río siberiano				Ídolo escandinavo		
En la olla									Se desploma en seco	
Mami de Juancho							Distrito Capital			Nuestro Señor
							Letra de ferrocarril			
Río Suizo				Prestarían atención						
Nombre de varón (inv)					Armadura					

Horizontales: Tíquico, AP, Era, Leví, RI, José, Éi, ta, UTI, Ana, Unidad, Tit, Dá, Og, Do, IE, Ignore, Ataca, Lora, Na, Ola, OC, Ita, SA, Desolado, Isabel, DC, Aar, Oirán, Raúl, Arnés.
Verticales: Tertuliano, Dial, Irían, Eta, Esaú, Qa, Id, Osará, Judaico, Ob, Iloa, Galileo, Sidón, Atalia, Olé, Gol, AD, Rr, Ro, Odín, Avenireros, Cae, Pilato, Acán, NS.



¡Comprometidos con el crecimiento empresarial!

Es una firma líder en auditoría, revisoría fiscal, consultoría, interventoría, outsourcing empresarial y asesoría gerencial con más de 39 años de práctica profesional.

QR BKF



Especializados en asesorar los procesos de expansión e internacionalización de las empresas en las principales ciudades del país, así como la entrada de compañías extranjeras al mercado Colombiano.

PBX: (+57) 601 7450170 - (+57) 602 4850431
Bogotá D.C.: Edificio Parque 20-21, Oficina 201. Calle 86 # 19A - 21.
Cali: Edificio Torre de Cali, Oficina 2601. Calle 19 Norte # 2N - 29
Barranquilla: Centro Empresarial Green Towers, Calle 77B # 57-103
Medellín: Torre Protección, Piso 6. Carrera 43A # 1 - 50
servicioalcliente@bkf.com.co



SC-CER509633



ESTAMOS CERTIFICADOS BAJO
LA NORMA ISO 9001:2015

BKF.COM.CO



melodía

Stereo Bogotá

Descargue la
aplicación de
Melodia Stereo
en:



GET IT ON

Google Play



Download on the
App Store

www.melodiastereo.com



**Evoluciona
tu tranquilidad
financiera**



1.79% N.M.V.
Tasa preferencial



\$0
Cuota de manejo



Avances del 100%
De tu cupo disponible



4 retiros al mes
Sin costo alguno en
cajero servibanca

Solicita más información hoy

 310 6094169 - 320 8434692

www.integralmutual.com

La revista **HECHOS&CRÓNICAS** no es solo una revista, es...



Pódcast



**Actualidad
y análisis**



**Canal de
historias**



Comunidad



Conexión



Escanea el
código QR
y descarga
directamente
la revista digital
a tu celular.

