

UNIÓN COLOMBIANA DEL SUR

**SEMANA DE ÉNFASIS
SOBRE SALUD**

**ENFOQUE EN LA RECUPERACIÓN:
EL CAMINO HACIA EL ÉXITO**

Por el
Dr. Clive Dottin



UNIÓN COLOMBIANA
DEL SUR

**CAMINO AL
ÉXITO**



tiempo de
esperanza



***SEMANA DE ÉNFASIS
SOBRE SALUD***

***ENFOQUE EN LA RECUPERACIÓN:
EL CAMINO HACIA EL ÉXITO***

Dr. Clive Dottin

que había estado caído hasta la cuenta de 38, y que al instante se revitalizaron sus ligamentos, fibras nerviosas y músculos.

Los familiares que traían el alimento para los enfermos quedaron atónitos. Dejaron caer sus bolsas. Cuánta multitud se está reuniendo. Algunos habían oído que convirtió el agua en vino y que sanó al hijo de un noble a control remoto. El Salvador se está haciendo cargo del pecado y de Satanás. Con Dios, todas las cosas son posibles y eso incluye la recuperación de la parálisis.

Iglesia, esa es la razón por la que existimos -para traer esperanza, consuelo, desafiar las mentiras de Satanás. Existimos para ayudar a otros a cambiar, a recuperarse, a lidiar con el sufrimiento, a cambiar su perspectiva. ¡Por eso estamos aquí!

© SEMANA DE ÉNFASIS SOBRE SALUD

EDICIÓN E IMPRESIÓN: ESPINAK S.A.S.

NO ESTÁ PERMITIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTE LIBRO, NI SU TRATAMIENTO INFORMÁTICO, NI LA TRANSMISIÓN DE NINGUNA FORMA O POR CUALQUIER MEDIO, YA SEA ELECTRÓNICO, MECÁNICO, POR FOTOCOPIA, POR REGISTRO U OTROS MÉTODOS, SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DEL COPYRIGHT.

IMPRESO EN BOGOTÁ, COLOMBIA POR ESPINAK S.A.S.

Siempre me evitan. He hecho todo lo que he podido. He andado la segunda milla. Nadie se preocupa por mí. Estoy condenado a morir. Nadie voltea a verme. Desde que era niño, he sufrido discriminación.

Es sencillamente admirable que dejaras fuera a los otros. Quizás... ¡y sólo quizás!

Después de su sermón acerca de su desgracia, de repente se dio cuenta de que por primera vez en 38 años, fue el centro de atención y no podía creerlo. Jesús simplemente le dijo: LEVÁNTATE, TOMA TU LECHO Y ¡ANDA!

A estas alturas la multitud permanece en silencio. El hombre está discutiendo con Jesús, le grita: "Tengo que acercarme al agua". Jesús le responde, "Yo hice el agua".

En aquella multitud, el hombre con sus muletas está observando.

El mudo, sin entender completamente, también observa. El leproso deja de gritar, ¡inmundo! ¡inmundo! ¡Está observando!

Los asistentes, pagados y no pagados, están observando. La poderosa, imponente voz de Jesús se hace escuchar: ¡LEVANTÁTE, TOMA TU LECHO Y ANDA!

Entre esa multitud de personas solitarias, enfermos marginados, se suponía que este hombre era el pecador más grande –pero Jesús está por hacer temblar la tierra. Este es el huracán Jesús, removiendo los huesos de un hombre

INTRODUCCIÓN

La Iglesia Adventista de Séptimo Día proclama la gracia salvadora de Jesucristo y la presencia santificadora del Espíritu Santo, en la vida de los creyentes. Nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo. Por consiguiente, todo aquello que hagamos, comamos o bebamos debe ser para honrar su nombre. Todo nuestro ser físico, mental, espiritual, social y emocional debe glorificar a Dios.

El Departamento de Salud en la Unión Colombiana del Sur coloca en sus manos esta cartilla con una serie de temas sobre salud para ser presentados en la semana de salud programada del ____ en cada grupo pequeño.

Para este año 2011 hemos escogido el libro del Espíritu de Profecía: Consejos Sobre Salud para ser consultado, estudiado y usado en todas las reuniones programadas por el Departamento de Salud de las iglesias y grupos.

Dios les bendiga ricamente y participemos del Reavivamiento y la Reforma teniendo una mejor salud. "Amado, deseo que prosperes en todo, y que tengas salud; así como prosperas espiritualmente" 3 Juan 2.

PR HECTOR JULIO ARIAS

DIRECTOR DE SALUD

UNIÓN COLOMBIANA DEL SUR.

F. ESTE MUNDO – ENTRE ESA MULTITUD

Existen 1.2 billones de fumadores en el mundo. De entre esa multitud, murieron 5 millones en 2010.

En el año 2000, en Beijing, en un Centro Comercial en China Central, el fuego se expandió y atrapó a trabajadores de la construcción y a los que se divertían en una discoteca en el 4º piso – murieron 309 personas.

Entre una multitud de 33.3 millones de pacientes con SIDA, muchos están clamando por ayuda, mientras que otros están infectando descaradamente a sus múltiples compañeros sexuales.

Tanto homosexuales, como bisexuales y heterosexuales promiscuos están facilitando la propagación de esta devastadora enfermedad.

Los atacantes suicidas hacen explotar bombas en grandes aglomeraciones, tanto en mercados como en escuelas, en hogares y también en hospitales, en bodas y en funerales. La pena, como un maremoto, aqueja a individuos, familias y naciones.

G. CONCLUSIÓN

Lea Juan 5:7. Es casi como si el hombre le estuviera diciendo a Jesús: "No me acuses de no haberlo intentado. Tú no estás en mi situación. Nunca has estado lisiado. Pareces la muestra perfecta de humanidad, pero yo he sufrido.

38 años esperando ser descubierto y que el ángel obrara un milagro.

38 años esperando por un amigo que "fuese más unido que un hermano".

Entre esa multitud, Jesús descubrió a este hombre.

E. NO TENGAS MIEDO DE CLAMAR A JESÚS

Quiero contarle un secreto de un trillón de dólares. No importa dónde se encuentre y cuál sea su condición, nunca tema clamar a Jesús y no se contente con una solución temporal.

En la mesa de operaciones, ¡clame! En el terremoto, ¡clame! En el incendio y en el huracán – clame. En el cáncer y la fiebre alta, clame. Cuando esté desempleado – ¡CLAME!

El ladrón en la cruz, ¡clamó!

El astuto, ingenioso y confabulador Zaqueo ¡CLAMÓ!

El hombre noble de la corte de Herodes ¡clamó!

Simón, ciego como un murciélago, ¡clamó!

Elías en el Monte Carmelo, ¡clamó!

Juan el Revelador, estando en la Isla de Patmos – ¡clamó!

Si tiene un problema por no ser fiel a su cónyuge – ¡clame!

Si pasa por una gran pena – ¡clame! Si está deprimido y al borde del suicidio – ¡clame!

SERMÓN 1

RECUPERACIÓN – DE ESTILOS DESTRUCTIVOS

¿Que te parecería una caminata sencilla y enérgica de 20 minutos todos los días? ¿Que dirías con respecto a rechazar bebidas gaseosas y tomar limonada? ¿Pensarías en reestructurar tu estilo de ver televisión y escoger programas religiosos y documentales diseñados por editores de National Geographic?

Comienza el trayecto de un estilo de vida provechoso con algunos pasos fáciles para lograr el éxito. ¿Rechazarías pensamientos negativos y acogerías ideas positivas?

El concepto "nacé para fallar" debe ser reemplazado por "he sido diseñado por Dios para tener éxito" La idea de que "todos me detestan" debe dar paso a la de "Dios me ama y sus verdaderos discípulos me aman también". Y la idea de que no valgo nada debe reemplazarse por aquella de que soy tan valioso que Jesús dio su vida por mí.

La naturaleza no gusta de los vacíos; por lo tanto, los estilos de vida negativos deben ser reemplazados por estilos de vida positivos. Recordemos que fuimos hechos a la imagen de Dios.

El Estudio sobre Salud Adventista señaló algunos hechos asombrosos. Se llevó a cabo en California, entre 34,198 adventistas de más de 25 años de edad.

El investigador principal, el Doctor Gary E. Fraser, profesor de Medicina y Epidemiología en la Universidad de Loma Linda, dirige a un equipo de investigadores y ha invertido algunos años examinando cómo el estilo de vida, particularmente la dieta, puede prevenir enfermedades crónicas tales como problemas del corazón y cáncer.

Este equipo de investigadores comprobó que puedes agregar 10 años a tu vida sobre la base de las decisiones que tomes. Examinemos cada uno de los cinco factores que, de acuerdo con el Doctor Fraser, pueden añadir cada uno dos años, además de mejorar la calidad de tu vida. Echemos un vistazo a lo que hace la diferencia:

La opción de ser vegetariano

1. Haber mantenido un índice medio de masa corporal
2. Haber comido nueces (oleaginosas) con regularidad
3. No haber sido fumador
4. Haber practicado con regularidad el ejercicio físico

El Doctor Ramón C. Gelabert ha encontrado algunas soluciones significativas extraídas de ese estudio:

- **AGUA:** El tomar 5 vasos o más de agua diariamente reduce un 50% de las enfermedades coronarias.

D. LA FUENTE DE SU FE

La gente enferma que iba al estanque tenía fe en el movimiento de las aguas, pero no necesariamente en QUIEN LAS MOVIA o en el CREADOR de las aguas. Pero Cristo entró en la escena. Deseo que notes que la multitud no se agolpaba junto a Jesús en esta ocasión.

Entre aquella multitud, estaban los ciegos.
Entre aquella multitud, estaban los desvalidos.

Entre aquella multitud, estaban los lisiados, los impedidos físicamente.

Estaban los desahuciados, pero llegó Jesús. Ahora, noten hacia donde se dirigió.

Se fue con los más débiles entre los débiles, con los más impopulares entre los rechazados, se fue con los más desvalidos y solitarios e hizo la diferencia.

Ahora bien, no debemos ignorar el énfasis en el agua. La víctima argumentó que cuando el agua se movía, no había quien lo ayudara. En otras palabras, él estaba impedido, había nacido para perder. Las circunstancias –la suerte habían determinado su destino. Tenía una clara desventaja entre aquella multitud.

Imagínelo 38 años tratando de atraer la debida atención. Imagínelo 38 años desempleado y cualitativamente solo. 38 años sin una solución, buscando una respuesta mística.

un encuentro en Oxford, Inglaterra, el 6 de mayo de 1954. Como estudiante de Medicina, Bannister se había tomado el tiempo para estudiar no solo la fisiología del movimiento atlético, sino también la psicología del rendimiento.

Las marcas, una vez que se rompen, a menudo se rompen una y otra vez más. Seis semanas más tarde, John Landy, de Australia, superó la marca de Bannister, corriendo en 3:58.0. Después, en un torneo monumental entre los dos, en los Juegos del Imperio Británico, en Vancouver, en agosto de 1954, Bannister corrió contra Landy y lo abatió. Ambos habían roto de nuevo la marca de los cuatro minutos”.

Enfoquémonos en las 10 P – Paranoico, Pretensor, Parásito, Parlanchín o entrometido, Prisionero, Positivo, Profundo, Productivo, Progresista, Preactivo.

¿Por qué ser paranoico, con un enorme complejo de persecución, cuando bien pudiera ser positivo y alcanzar sus sueños? ¿Por qué tratar de pretender ser lo que no es, superficial y engañoso, cuando pudiera ser profundo y distintivo?

¿Por qué ser un parásito, con el síndrome de dependencia, cuando pudiera ser productivo y hacer la diferencia? ¿Por qué ser un parlanchín entrometido, estancado en la mediocridad, cuando pudiera ser progresista y maximizar su potencial? ¿Por qué ser un prisionero de la tragedia, cuando pudiera ser preactivo, preparándose para ser un ganador, cuando ataca la crisis?

- **TOMATES:** Los hombres que consumen una gran cantidad de tomates, tienen un 50% menos de riesgo de sufrir cáncer de próstata.
- **NUECES (Oleaginosas):** Comerlas varias veces a la semana ayuda a reducir en más del 50% el riesgo de un ataque al corazón.
- **PAN INTEGRAL:** Consumirlo en lugar del pan blanco reduce en un 50% el riesgo de sufrir un paro cardíaco no fatal.
- **VEGETALES Y HOJAS VERDES:** Su consumo es un factor de protección contra el cáncer de colon: mientras que el consumo de carne aumenta la frecuencia del cáncer de colon.

Tal vez el resultado más asombroso del Estudio sobre Salud Adventista fue con respecto a la leche de soya: EL TOMARLA UNA VEZ AL DÍA REDUCE EN UN 70% EL RIESGO DE CONTRAER CÁNCER DE PRÓSTATA.

Lao Tzu dijo que un viaje de mil millas se comienza dando el primer paso. Por lo tanto, debemos de concluir que el primer paso debe ser muy, muy importante.

Cuando sabemos las consecuencias de un estilo de vida en particular, deberíamos estar motivados para hacer los cambios necesarios. Si las consecuencias son destructivas, entonces debemos buscar alternativas positivas, manteniéndolas y gozarnos en ellas.

Echemos un vistazo a una reciente investigación publicada en la edición de agosto de 2010, de The Reader Digest.

La industria de bebidas gaseosas es una industria de billones de dólares, pero estas bebidas carbonatadas son una forma muy irracional de calmar nuestra sed. Recordemos que estas bebidas aumentan el riesgo de diabetes y obesidad. Sin embargo hay tres grandes alternativas:

JUGO DE NARANJA: El tomar un par de vasos de jugo de naranja previene la inflamación que puede ser provocada por un desayuno de comida rápida, disminuyendo la probabilidad de daño a los vasos sanguíneos. Los investigadores sugieren que el efecto protector puede proceder del alto nivel de “flavonoides” en el jugo –sus pigmentos con propiedades antiinflamatorias.

LIMONADA: Los estudios sugieren que se pueden evitar las piedras en los riñones, un problema muy doloroso que está en aumento. Si alguna vez has tenido piedras en los riñones, puedes evitar el riesgo de reaparición hasta en un 90%. El Doctor Roger L. Sur, director del Comprehensive Kidney Stone Center [Centro de tratamiento de piedras en el riñón] de la Universidad de California, recomienda cuatro onzas de jugo de limón en dos litros de agua.

JUGO DE UVA: Es una fuente buena de ANTOCIANINAS, antioxidantes que parecen mejorar la función cerebral. En un estudio, adultos de la tercera edad que tomaron diariamente por doce semanas, jugo de uva Concord, mostraron mejoría significativa en exámenes de la memoria.

Se trataba de algo legendario, envuelto en el sistema de creencias de aquella cultura.

Elena de White describe el caos que se vivía cuando empezaba “el movimiento de las aguas”. La gente salía herida en su esfuerzo por ganar la carrera, en la cual el estanque era la línea de meta.

Imaginemos la emoción cuando llegaba ese momento:

“Había visto agitarse el agua, pero nunca había podido llegar más cerca que la orilla del estanque. Otros más fuertes que él se sumergían antes. No podía contender con éxito con la muchedumbre egoísta y arrolladora. Sus esfuerzos perseverantes hacia su único objeto, y su ansiedad y continua desilusión, estaban agotando rápidamente el resto de su fuerza”. (El Deseado de todas las gentes, p. 172)

C. LA HISTORIA DE ROGER BANNISTER – EL PODER DE UNA CREENCIA:

¿Es posible para un ser humano correr una milla en cuatro minutos o menos? Hasta 1954, la respuesta era no. Los comentaristas y los atletas razonaban que el cuerpo humano carecía de fuerza y energía para realizar tal hazaña.

Entonces Roger Bannister se convirtió en el primer atleta en correr una milla en menos de cuatro minutos: 3:59.4, para ser exactos. El corredor británico rompió la marca en

Después de que Juan describe la composición de la multitud, pasa a las expectativas.

Puede ser que hayan estado sufriendo de cáncer, diabetes, lupus, enfermedades de transmisión sexual, cirrosis, lepra, parálisis – cualquiera que haya sido el problema, la expectativa era la misma – ser sanados.

Todos querían ser sanados y creían que la curación era determinada por dos factores:

- (1). El movimiento del agua, después que el ángel descendía y movía las aguas, confiriéndoles un poder místico y mágico.
- (2). Eso era solamente suficiente para sanar a una persona, así que tenía que haber un proceso de eliminación, tenían que cumplirse ciertos requisitos; tenían que llegar al estanque primero. Obviamente, el movimiento del agua era el banderazo de salida; era la señal de que la carrera iba a dar inicio.

Ahora bien, esto es algo diametralmente opuesto a la filosofía de la gracia. Tenemos literalmente al factor obras inmiscuyéndose aquí. Se tenía que llegar al agua primero, se tenía que tomar ventaja, usar su talento superior, sistemas de apoyo superiores, así como sus contactos para impresionar, antes de ser sanado.

La multitud creía esto; sin embargo esto no estaba en consonancia con la filosofía y el carácter de Jesucristo.

¡OPCIONES! ¡OPCIONES! ¡OPCIONES! Parte del problema al cambiar el estilo de vida es que escuchamos voces que nos dicen que no podemos cambiar. Que nacimos de esta o esta otra forma. Incluso has de haber escuchado el comentario de que una vez adicto, siempre se será adicto. Si aceptamos que nos etiqueten negativamente, en el sentido de que no tenemos parte ni influencia en cuanto a nuestro destino, entonces estaremos destinados a fallar.

Estamos en la era de las comidas rápidas y las comidas fritas. Los puestos de comida chatarra abundan dondequiera y parecieran suplir una necesidad en la lucha por la supervivencia que caracteriza el desarrollo y las sociedades desarrolladas.

Pero, ¿dan más de lo que toman o toman más de lo que dan? En la Sección 2 del Daily Express, del 2 de agosto de 2010, hay un artículo sumamente informativo, COLESTEROL.... AJUSTARSE A ESOS NIVELES". El escritor, Sateesh Maharaj nos anima a afrontar los hechos y hacer los cambios necesarios en el estilo de vida.

"El salir adelante en el juego de la vida nos lleva a veces a descuidar nuestro cuerpo; elegimos comidas rápidas en lugar de opciones saludables, sin tiempo para el ejercicio y una dieta de estrés las 24 horas del día. Un factor contribuyente a los problemas del corazón es nuestro gusto por las grasosas comidas fritas..."

El principal contribuyente en este artículo es el Doctor Roy Tilluckdharry, cardiólogo y vicepresidente de Trinidad and Tobago Hearth Foundation [Fundación con respecto al corazón, en Trinidad y Tobago]. Él hizo una distinción entre el buen colesterol y el colesterol malo – El HDL y el LDL..

El buen colesterol: HDL- LA LIPOPROTEINA DE ALTA DENSIDAD y el COLESTEROL malo, EL LDL – LA LIPOPROTEINA DE BAJA DENSIDAD que se estanca en el revestimiento de las paredes e inicia la formación de placa.

Tilluckdharry señala que “estudios importantes han mostrado que entre más alto es el LDL, existe una mayor probabilidad de enfermedades coronarias en las arterias, derrames cerebrales y otras enfermedades vasculares”.

Su recomendación es consumir alimentos altos en fibra, tales como “avena y frutas altas en fibra” Recomienda un enfoque integral:- pérdida de peso, ejercicio, y alimentos bajos en colesterol.

Por supuesto que hay muchas más malas noticias para aquellos que tienen niveles altos de colesterol. Esta condición no solamente “está relacionada con problemas del corazón – puede también estar relacionada al riesgo de depresión”. Estos datos proceden de un estudio reciente publicado en *Psiquiatría Biológica*.

El estudio específico fue uno a largo plazo llevado a cabo en Francia, por un período de siete años, en 1700 hombres

SERMÓN 8

RECUPERACIÓN – DE LA PARÁLISIS: EN MEDIO DE LA MULTITUD

A. BASE BÍBLICA - Juan 5:1-15

B. PERSONAS QUE NECESITAN SER SANADAS

Juan es muy claro en su descripción de cómo estaba compuesta la muchedumbre; una gran multitud de enfermos, ciegos, lisiados y parálisis, que esperaban el movimiento del agua.

Notemos algunos hechos básicos:

Este lugar está cerca de la puerta San Esteban, llamada así después de que murió el primer mártir cristiano, quien fue apedreado cerca de ahí. El estanque mismo fue llamado Betesda, que quiere decir “Casa de la Misericordia”, pero este lugar era cualquier cosa menos una casa de misericordia, era más bien una casa de misericordia selectiva y de sufrimiento.

Juan presenta un fuerte contraste en términos de estados de ánimo: Festividad y frustración, celebración y caos, regocijo y remordimiento. Algunas veces era de lo mejor y otras veces, de lo peor.

El sábado proporciona un tiempo para el rejuvenecimiento físico, social, emocional y espiritual. Un tiempo para la reflexión y el fortalecimiento.

El estrés puede ser vencido. Experimente la fe en Dios. Aprenda las lecciones que se supone que la tragedia les enseñe a los demás. Sea una bendición para otros y pase al siguiente nivel. Enfóquese más allá del horizonte. No sea un prisionero de los pensamientos negativos, sea un éxito y por la gracia de Dios venza al estrés.

y mujeres adultos de más de 65 años de edad. Mientras que en la vida, es sabido que la honestidad es la mejor política a seguir, en la dieta, la mejor política a seguir es la sencillez y la diversidad. En la Biblia se nos aconseja que en cualquier cosa que hagamos, debemos de glorificar a Dios. 1 Corintios 10:31 es muy claro y conciso, "Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios." 1 Corintios nos recuerda: "¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, que tenéis de Dios, y que no sois vuestros?"

Luego en el versículo 20, enfatiza el principio de mayordomía: *"Porque habéis sido comprados por precio, glorificad, pues a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios."*

¿Es posible cambiar el estilo de vida? Sí, pero lo debemos ver como un proceso. Examinemos

Juan 8: 32-36:

"Conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres. Le respondieron: Linaje de Abraham somos, y jamás hemos sido esclavos de nadie. ¿Cómo dices tú: Seréis libres? Jesús les respondió: De cierto, de cierto os digo, que todo aquel que hace pecado, esclavo es del pecado. Y el esclavo no queda en la casa para siempre; el hijo si queda para siempre. Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres"

No nos preocupemos solamente de qué comer y qué beber, sino también en qué pensar. El FBI en uno de sus característicos estudios sobre asesinos en serie, ha encontrado una relación

entre asesinos bizarros y la adicción a la pornografía. El pensamiento destructivo precede a una acción destructiva y este es la razón por la que la Biblia hace la siguiente recomendación en Filipenses 2:5, "Haya, pues, en vosotros este sentir [esta mentalidad en otras versiones] que hubo también en Cristo Jesús".

Éxodo 20:8-11 proporciona una solución crítica para el estrés: EL SÁBADO. Algunos han descrito el sábado como una señal de liberación de la dominación humana. Los expertos están comenzando a ver un vínculo psíquico espiritual, en términos de la función de la capacidad del canal de información y el número 7.

"Parece haber alguna limitación incorporada a nosotros, ya sea por aprendizaje o por el diseño de nuestro sistema nervioso, un límite que mantiene las capacidades de nuestro canal en este rango general", concluyó el psicólogo George Miller en su famoso ensayo "El Mágico Número Siete". Esta es la razón por la cual los números telefónicos constan de siete dígitos. "Bell quería un número que fuese tan largo como fuera posible, para que pudiera tener tanta capacidad como sea posible, pero no tan largo que la gente no pudiera recordarlo", dice Jonathan Cohen, un investigador sobre la memoria, de la Universidad de Princeton. Con ocho o nueve dígitos, el número de teléfono local excedería la capacidad del canal humano: habría muchos más números equivocados.

En otras palabras, como seres humanos, podemos manejar cierta cantidad de información a la vez. Una vez que pasamos de cierto límite, nos sentimos abrumados. Lo que estoy describiendo aquí es una capacidad intelectual – nuestra habilidad para procesar información pura. Pero si lo piensa bien, es evidente que tenemos también una capacidad de canal para los sentimientos".

nuevos datos en la memoria conduce también a la confabulación -mentir para compensar la información perdida.

El estudio también concluyó que el abuso crónico de alcohol reduce el flujo sanguíneo cerebral, causando efectos tóxicos directamente en el cerebro. Si además está presente la deficiencia de tiamina, se complica por una reducción severa del flujo sanguíneo. Esta solución a corto plazo crea desastres a largo plazo.

El ser positivo mientras se pasa por un periodo estresante, puede ser el catalizador para una experiencia ultra productiva, desarrolladora de sueños y que cumple la misión en la vida de una persona.

José demostró que la fe en Dios hace la diferencia. Era el mejor trabajador que tenía Potifar, el mejor prisionero y capellán de la prisión, el trabajador más inteligente en el palacio de Faraón y el hermano más perdonador de todo el mundo.

Handel compuso la épica clásica religiosa, el coro Aleluya, tras haber librado una difícil batalla contra la depresión. Nelson Mandela pasó 27 años en un oscuro calabozo en Sudáfrica, pero salió adelante y llegó a convertirse en una leyenda de paz y armonía.

Wilma Rudolph superó sus retos físicos, emocionales y psicológicos y llegó a convertirse en campeona olímpica estelar.

SERMÓN 2

RECUPERACIÓN – FRENTE A UNA CRISIS

El *Diccionario Oxford Conciso* describe crisis como un momento decisivo, un momento de peligro o gran dificultad, el punto crucial, especialmente de una enfermedad. Cuando una tragedia golpea a una nación, familia, a un grupo o a un individuo, podemos decir que se está experimentando una crisis.

Podemos hablar del “empeoramiento” de una crisis, cuando la situación se deteriora, cuando una intervención médica falla, cuando no se ve ayuda en el horizonte, cuando nuestros mejores esfuerzos resultan inadecuados.

Algunas personas parecen “arreglárselas” bien y se describen como “robustas y resistentes”; mientras que hay otras que parecen estar estacionadas en una zona en penumbras y tal vez eventualmente simplemente darse la vuelta y morir. Ya hemos escuchado acerca de convertir obstáculos en peldaños en la escalera del éxito.

El Dr. H. Norman Wright describe la progresión general de una crisis: **Choque, Negación, Desorganización y Reorganización.**

Choque: Golpe repentino que da como resultado pensamiento reducido.

Negación: Rehusarse a enfrentar la realidad

Desorganización: El colapso de sistemas, valores y estilo de vida

Reorganización: Periodo de recuperación e inspiración. La voluntad de aprender lecciones críticas de experiencias trágicas.

El Dr. Wright clasifica entonces los elementos en la fase de ruptura o desorganización:

1. **Desconcierto:** "Nunca me había sentido así antes".
2. **Peligro:** "Tengo mucho miedo - algo horrible ocurrirá".
3. **Confusión:** "No puedo pensar claramente - pareciera que mi mente no funciona".
4. **Punto muerto:** "Estoy atorado - nada parece ayudar".
5. **Desesperación:** "Tengo que hacer algo pero no sé qué hacer".
6. **Apatía:** "Nada me ayuda, ¿de qué sirve intentar?"
7. **Impotencia:** No lo puedo arreglar por mí mismo – ¡Por favor ayúdeme!"
8. **Urgencia:** "¡Necesito ayuda inmediatamente!"
9. **Incomodidad:** "Me siento tan miserable e infeliz"

Existe una forma tanto positiva como negativa de arreglárselas con el problema. Escuché de un hombre joven quien se ahogó en uno de nuestros territorios caribeños y cuando su madre supo lo ocurrido, tuvo de inmediato un ataque cardiaco.

Algunas personas se retraen de la situación, mientras que otros se ahogan en su dolor en un océano de alcohol y otras drogas, como la cocaína. También existen aquellos

Adopción de estilos de vida. Las personas resistentes al estrés están dispuestas a cambiar sus dietas y estilos de vida, cuando reconocen que el cambio puede producirles claridad de pensamiento y una mayor sensación de bienestar.

Apoyo social. El relacionarse con otros puede aliviar el estrés y proveer apoyo emocional, así como otros tipos de ayuda. Los sentimientos de aislamiento son muy perjudiciales para la salud".

Algunas personas se dan por vencidos y mueren, cuando el estrés se desarrolla y finalmente triunfa sobre ellos; mientras que otros transforman sus obstáculos en oportunidades, sus cicatrices en estrellas.

Algunas personas afirman que beben alcohol y fuman para calmar su estrés. Este es, por supuesto, un mecanismo negativo y destructivo para enfrentarlo. Esta solución propuesta acarrea problemas catastróficos.

Demos una mirada a los recientes hallazgos revelados en el libro, "**Change Your Brain, Change Your Life**" [Cambia tu cerebro, cambia tu vida] escrito por el Dr. Daniel G. Amen.

Los estudios llegaron a la conclusión de que el abuso crónico del alcohol disminuye la tiamina, una vitamina B, esencial para la función cognitiva. También pone a los pacientes en riesgo de padecer el Síndrome de Korsakoff. Es un trastorno amnésico en el que la incapacidad para registrar

etapas para enfrentar el estrés, presentado por el Dr. Carl Thoreson:

“(1) Identificar el problema- el factor de estrés y su efecto personal en usted; (2) comprometerse con el cambio y confiar en que ese cambio es posible; (3) desarrollar conciencia de las fuentes de estrés y su respuesta hacia ellas- qué puede hacer de manera diferente; (4) desarrollar un plan de acción de manejo del estrés, incluyendo técnicas específicas de relajación, formas de evitar el estrés, o métodos de control; (5) evaluar su plan de manera regular y frecuente, reconociendo sus éxitos o las expectativas poco realistas y modificar el plan de manera apropiada; (6) mantener los beneficios alcanzados, reconociendo la necesidad de una disciplina diaria y cambios permanentes en el estilo de vida.”

Dysinger sigue adelante identificando cuatro factores principales que han surgido repetidamente como estrategias exitosas para resistir al estrés:

“Control personal. Una actividad planeada, organizada, autodirigida, reduce el estrés y, por consecuencia, la enfermedad. Los que permiten que otros tomen las decisiones por ellos o perciben el control como algo externo, corren un riesgo mayor de padecer de angustia física y psicológica.

Involucrarse en una tarea. La participación personal y el comprometerse en una tarea que se considere importante y significativa, parece ser un factor poderoso que contribuye a tener mejor salud.

que se desplazan su agresión, en contra de un inocente a quien castigan cuando no pueden sobrellevar situaciones difíciles de su familia o su lugar de trabajo.

Cristo, los Discípulos y la Tormenta

Marcos 4: 35-40:

Aquel día, cuando llegó la noche, les dijo: Pasemos al otro lado.

Y despidiendo a la multitud, le tomaron como estaba, en la barca; y había también con él otras barcas.

Pero se levantó una gran tempestad de viento, y echaba las olas en la barca, de tal manera que ya se anegaba.

Y él estaba en la popa, durmiendo sobre un cabezal; y le despertaron, y le dijeron: Maestro, ¿no tienes cuidado que perecemos?

Y levantándose, reprendió al viento, y dijo al mar: Calla, enmudece. Y cesó el viento, y se hizo grande bonanza.

Y les dijo: ¿Por qué estáis así amedrentados? ¿Cómo no tenéis fe?

Es muy claro que los discípulos alcanzaron la etapa 7 y avanzaron a la etapa 8. También es muy, pero muy claro, que estaban comprometidos en un sistema de ayuda y apoyo propio. De hecho, un pescador esperaba tormentas y desarrollaba una ruda personalidad que se avenía a la crisis. ¡Estaban acondicionados para las tormentas!.

Y sin embargo, había algo único con respecto a esta tormenta. Esta tormenta produjo un tipo de caos contra el que los titanes no podían luchar. El bote llegó a ser vulnerable,

rindiéndose a la naturaleza implacable de este extraordinario despliegue de la naturaleza. Clamaban, pero Jesús estaba dormido.

Clamaron a él, después de fallar en sus mejores intentos. De acuerdo con la clasificación de Wright, se podrían colocar en la etapa 7, **Impotencia** y en la etapa 8, **Urgencia**. Enfrentaban la muerte. Creyeron que Jesús era su última esperanza.

Su clamor incluyó una "acusación de insensibilidad, de fallar en responder y de no interesarse en su bienestar". Echemos un vistazo al libro de Elena G. White, *El Deseado de Todas las Gentes*, p. 335:

"Sus clamores despertaron a Jesús. Pero al iluminarle el resplandor del rayo, vieron la paz del cielo reflejada en su rostro; leyeron en su mirada un amor abnegado y tierno, y sus corazones se volvieron a él para exclamar: 'Señor, sálvanos, que perecemos'.

"Nunca dio un alma expresión a este clamor sin que fuese oído. Mientras los discípulos asían sus remos para hacer un postrer esfuerzo, Jesús se levantó. De pie en medio de los discípulos, mientras la tempestad rugía, las olas se rompían sobre ellos y el relámpago iluminaba su rostro, levantó la mano, tan a menudo empleada en hechos de misericordia, y dijo al mar airado: 'Calla, enmudece'.

"La tempestad cesó. Las olas reposaron. Disipáronse las nubes y las estrellas volvieron a resplandecer. El barco descansaba sobre un mar sereno.

El hombre más rico del mundo fue quizá uno de los hombres más frustrados. Escuche: el dinero no puede comprar la amistad verdadera ni la felicidad duradera.

El estrés amenaza tanto a los pobres como a los ricos. Amenaza a los famosos y a la gente común. Amenaza a los prisioneros, igual que a los que están libres. Amenaza a los gobernantes y a los ciudadanos. Amenaza a los creyentes y a los ateos.

Rockefeller descubrió que prosperó y fue bendecido para que pudiera bendecir a otros. En consecuencia, entre más daba, mejor se sentía.

Elena G. de White se adelantó a su tiempo. Hizo el siguiente análisis inspirado:

"La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte".

Si usted no aprende a manejar el estrés, entonces el estrés lo manejará a usted. No permita que las circunstancias lo dominen, usted domine a las circunstancias.

El Dr. William Dysinger en su libro *Heaven's Lifestyle Today* "El estilo de vida del cielo, hoy", apoya el programa de seis

¿Cuál fue el secreto de su recuperación y larga vida?

El remedio no estaba basado en un tratamiento médico. No costaba una fortuna. Sus médicos sólo le prescribieron consejos. Esto es lo que le dijeron:

1. Evite las preocupaciones bajo cualquier circunstancia.
2. Descanse lo suficiente y haga mucho ejercicio moderado al aire libre.
3. Cuide su dieta. Deje de comer antes de estar completamente satisfecho.

El señor Rockefeller no sólo siguió los consejos que se le dieron, sino que empezó también a ser más generoso. Mientras iba recuperando su salud, aprendió a "invertir" su riqueza más sabiamente, practicando el amor verdadero hacia sí mismo y hacia el prójimo.

Finalmente, en 1897, el Señor Rockefeller ya no dedicaba más su tiempo a sus negocios, sino que se dedicaba a repartir su riqueza.

Al momento de su muerte, había donado 500 millones de dólares a centros de investigación, universidades y fundaciones que hoy llevan su nombre. Estos lugares continúan proveyendo cultura, ciencia y bienestar a aquellos a quienes sirven".

Es evidente que Rockefeller descubrió un hecho sorprendente: el amor incondicional, el tener una misión trascendente, son la mejor respuesta para el estrés.

Entonces, volviéndose a sus discípulos, Jesús les preguntó con tristeza: "¿Por qué estáis así amedrentados? ¿Cómo no tenéis fe?" Marcos 4:40.

Thomas J. Watson nos anima a ver el componente motivador o inspirador en una emergencia o crisis:

"Dentro de nosotros hay pozos de pensamientos y dinamos de energía que no sospechamos hasta que ocurren las emergencias. Entonces, con frecuencias, descubrimos que es relativamente sencillo duplicar o triplicar nuestras capacidades previas y asombrarnos por los resultados obtenidos. Las Cuotas, o blancos establecidos por otros, son retos que nos aguijonean para superarnos a nosotros mismos"...

Tal vez este es el momento de echar un vistazo a la lista comparativa de afirmación, de Stoltz, para enfrentar una crisis.

- Mostrar reconocimiento – Demostrar recursos – Manifestar respeto.
- Permanecer justos – Escuchar
- Otorgar autoridad para hacer decisiones y errores
- Proveer apoyo especialmente cuando una persona falla.
- Proveer tiempo para conectar, hablar y aprender
- Demostrar consideración – Dar crédito a la contribución de la persona
- Tener fe en que la persona puede manejar responsabilidades muy importantes
- Recompensar con dinero – Proveer beneficios
- Otorgar libertad que sea importante para la persona

- Enfocar la atención en los resultados más que en las normas
- Rodear a la persona de buenas gentes.
- Cuidar de la vida de la persona
- Invertir en el crecimiento y mejoramiento de la persona
- Proveer oportunidades
- Invertir en la persona mas allá de su lugar de trabajo
- Mencionarle a la persona que es importante
- Reconocer abiertamente a la persona y a sus logros
- Prestar cuidados aun cuando no haya nada que ganar

Conclusión: Renueva Tu Compromiso, Redescubre Tu Sueño. Nuestro papel y función debe ser ayudar a las personas a recuperarse, reconectarse y renovar su dedicación para rescatar sueños destrozados.

Terry Fox tuvo una crisis grave, tuvo que debatir las corrientes furiosas de Osteosarcoma – una metástasis (propagación de un foco canceroso) que a menudo ataca piernas y brazos y puede ser propagado a los pulmones, cerebro o hígado. Como mencioné en el Horizon Journal Vol. 5, No.1, él tuvo que tomar una decisión. Había perdido una de sus piernas. ¿Cuál fue la decisión? Decidió cambiar el rumbo, para lograr sus sueños.

Estableció una meta clara: El Maratón de Esperanza, que fue diseñado para reunir un millón de dólares para la investigación del cáncer.

SERMÓN 7

RECUPERACIÓN- DEL ESTRÉS

¿Alguna vez ha escuchado acerca del famoso multimillonario John D. Rockefeller? Tal vez usted sepa de su fama, pero tal vez no sepa de sus momentos difíciles, del período cuando su vida estaba siendo destruida, cuando este gurú de los negocios y las finanzas casi sufrió un colapso total.

No siempre fue el filántropo extraordinario. Sí, su éxito fue astronómico, particularmente con su compañía de petróleo, la Standard Oil. De hecho, según el Dr. Julián Melgosa, en su libro *Less Stress* [Menos estrés], la Standard Oil “absorbió a todos sus competidores”. Examinemos el resto de la historia:

“A la edad de 53 años, aquejado de varias enfermedades digestivas, perdió el cabello, adelgazó y se le hundieron los hombros. Con la espalda encorvada, llegó a tener la apariencia de un anciano decrepito que apenas podía mantenerse en pie. Rockefeller era el hombre más rico del mundo, pero no podía comprar la salud.

El estrés por poco lo mata. Pero Rockefeller tenía determinación. De la misma manera en la que él se sobrepuso a los obstáculos en su negocio, se sobrepuso a la crisis física y vivió hasta la edad de 98 años.

Echemos un vistazo a sus opciones de respuesta:

Abandonar la esperanza y esperar la muerte

Descubrir algo significativo por lo cual vivir

Ser hostil hacia la familia, amigos y profesionales

El escogió la segunda opción y los resultados fueron asombrosos. En 1981, en lugar de juntar un millón de dólares, el maratón produjo \$ 24.6 millones. Desde entonces hay una carrera que ha reunido aproximadamente 200 millones de dólares, programada en 50 países y con más de 200,000 participantes.

Inició el maratón en 1980, corriendo con una sola pierna natural y la otra metálica y artificial. Recorrió 3,339 millas en 143 días.

Mantén enfocada tu atención, los problemas vienen y van, ¡pero los sueños deben permanecer vivos!

¡Confía en Dios, y lograrás tu misión!

Podemos quedar libres de culpa, libres de la venganza, libres del pensamiento obsesivo compulsivo, libres de culpa, libres de la soledad, libres del pensamiento pesimista. Dios anhela que nosotros desafíemos la negatividad que Satanás quiere introducirse en nuestra mente. Podemos ser más que vencedores mediante la sangre y el poder de JESUCRISTO”.

Doug se sentía cada vez peor, especialmente desde que experimentó una carga muy pesada de fracasos. Luego cambió a un rudo despertar – se convirtió en suicida. Se apresuró a entrar a terapias, que incluían el hipnotismo. Doug se volvió aún más suicida, pero escuchó una voz y regresó al hogar con una familia que le brindó amor y aceptación.

Se involucró en una saludable vida de oración, su necesidad de auto-gratificación sexual disminuyó hasta que obtuvo la victoria sobre una adicción que duró por más de 25 años.

Mientras él estaba compartiendo su testimonio lejos de casa, su esposa y su familia estaban experimentando ataques demoníacos. Entonces los impulsos suicidas volvieron como espíritus demoníacos amontonados sobre la presión. Una cantidad masiva de oraciones ascendieron al trono, hasta que la depresión quedó destruida. Doug ha llegado a la siguiente conclusión:

“Estoy convencido, por experiencia, que nadie puede permanecer de pie solo. Tengo una esposa que ora por mí, un grupo de apoyo de amigos con quienes me reúno una vez a la semana, un grupo de estudio de la Biblia en la iglesia, además de amigos y amados que se preocupan. Todos necesitamos un cuerpo de creyentes para darnos ánimo, gente que permanezca junto a nosotros para luchar contra los ataques del enemigo”.

SERMÓN 3

RECUPERACIÓN – DE LA ADICCIÓN

¿Quién lo ha convencido de que usted es un adicto de por vida? ¿Que está predestinado a lanzar los dados en torno a una mesa de juego o ir con el mismo distribuidor de narcóticos, si su adicción a la cocaína se intensifica? ¿Quién le ha ocasionado esa sensación de impotencia que le hace sentirse frustrado y deprimido?

¡La adicción! ¡La adicción! ¡La adicción! Los excesos en el alcohol, la comida, el juego, la pornografía son el tema dominante de libros, revistas y periódicos. ¿Y qué pasa con la “adicción al trabajo” y sus connotaciones importantes, las cuales se ven reflejadas en la pérdida del control, aun cuando no existan señales de un colapso mayor?

Leemos acerca de la negación, la tolerancia, el síndrome de abstinencia. Lo que es capaz de frustrar al consejero más compasivo, es que exista la negación, incluso cuando las consecuencias sean dolorosamente evidentes. La negación se presenta también en forma de rechazo arrogante para admitir que existe un problema que pudiera traer consecuencias fatales.

La familia de Jack está muriendo de hambre, pero él se resiste a admitir que es un jugador compulsivo y que el juego de cartas es más importante que su esposa y sus hijos.

La casa debe ser vendida de manera inmediata para saldar las deudas pendientes, pero Jack continúa barajando las cartas.

María ha perdido su empleo, perdió a su esposo, perdió su hogar, chocó su auto, el cual no estaba asegurado. ¿Por qué? Porque el dinero para pagar el seguro fue usado para comprar vodka "aristocrático". Sin embargo, ella le cuenta al consejero que no tiene ningún problema.

María les sugiere a todos aquellos que estén interesados en ella, que son un montón de fanáticos sin esperanza, que este su tiempo y lo va a disfrutar. Afirma que los niños no están siendo afectados, que son unos miserables a los que les gusta quejarse; que están pasando por una etapa, pero pronto todo estará bien. Cuando se trata de la casa y la hipoteca, describe a los banqueros como una horda de capitalistas obstinados.

Usted debe haber escuchado el término "una vez adicto, siempre adicto". Esta expresión tiene por objeto dar a entender el horror y las dimensiones tan enormes de la adicción. Pero también resulta contraproducente. Incluso en esta era del pensamiento positivo, de la enorme promoción a la motivación, el mantra de Barack Obama "Sí podemos", el factor imposibilidad se anuncia como la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad.

La pregunta obligada es, "¿Tiene un papel que jugar la religión, el cristianismo, la conectividad con Dios?" Puede escuchar a los críticos y pesimistas proclamar:

Ahora es el momento apropiado para enfocar la atención en la solución bíblica que se encuentra en FILIPENSES 4:8:

"⁸Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad".

Las enormes (ANTS) HORMIGAS dominaron la vida de Doug a su temprana edad. Su padrastro nunca lo llamó hijo. Fue abusado sexualmente por su niñera y violado por unos jóvenes. Escuchen su PENSAMIENTO AUTOMÁTICO NEGATIVO:

"SOY UN BASTARDO - Un ACCIDENTE no planeado"
 "SÓLO A TRAVÉS DEL SEXO PUEDO EXPERIMENTAR AMOR"
 "SOY ALGUIEN CUANDO ME SOMETO AL ABUSO"
 "DEBO GANARME LA ALABANZA Y LA APROBACIÓN"

Doug se volvió homosexual y bisexual. Luego conoció a amigos verdaderos en un campamento de verano, se casó. El matrimonio se vino abajo, entonces recurrió a la MASTURBACIÓN, que él consideraba "segura" ya que podía controlar el entorno.

La historia se relata en el libro, Released from Bondage [Liberado del cautiverio], escrito por el Dr. Neil Anderson, el Dr. Fernando Garza y Judith E. King.

Echemos un vistazo a algunos personajes legendarios, quienes rehusaron rendirse a las grandes HORMIGAS ROJAS que pican duramente. Frank R. Beaudine, en el libro *Éxito Supremo* menciona 4 ejemplos:

John Bunyan escribió *El Progreso del Peregrino* mientras se encontraba recluido en una celda de la prisión por sus opiniones acerca de religión.

Henry Ford fracasó y fue a la quiebra cinco veces antes de experimentar el éxito.

Winston Churchill se vio envuelto en fracasos personales y depresión severa, antes de enfrentar el reto de liderar el mundo libre durante la terrible experiencia de la Segunda Guerra Mundial.

El actor James Earl Jones se recuperó de un severo problema de tartamudez cuando era niño. Hoy es conocido por la riqueza y el poder de su voz.

Las implacables (ANTS) HORMIGAS, que cada vez son más, pueden amenazar y destruir sus objetivos de vida. Lo pueden mantener estacionado en forma permanente, hasta que usted decida moverse y seguir adelante. Lo pueden llevar a la ansiedad, irritabilidad y pueden expandirse hasta llevarlo a la depresión.

Pudiera interesarle saber que las personas que sufren de depresión tienen una tasa de divorcio seis veces más alta que las que no están deprimidas.

Si la adicción no se puede curar y debemos soportarla, ¿para qué preocuparnos?

Veamos dos historias que tratan de unos adictos, quienes empezaron a usar drogas cuando eran adolescentes. Estas historias son parte de la edición 2005 de la **International Message Magazine** producida por la Review and Herald Publishing Association:

“Cuando Don tenía 14 años empezó a usar drogas. Su primera droga fue la marihuana. Su hermano y su hermana mayor lo metieron en esto. Don, que provenía de una familia muy rica, pasó después a usar cocaína. La primera experiencia de Don con la cocaína sucedió un sábado de tarde, cuando fue a casa de su hermano a pasar el rato. Don y su novia, el hermano de Don, su cuñada y su hermana estaban sentados viendo televisión. Lo que comenzó como una visita casual, pronto se convirtió en el primero, pero no el último encuentro de Don con la cocaína.

El hermano de Don, su cuñada y su hermana sacaron un pequeño envoltorio que contenía un polvo blanco. A Don le entró la curiosidad y se encaminó hacia una de las recámaras donde se había reunido el grupo. En la cama, sobre una superficie como tabla de cortar, empezaron a poner el polvo blanco en tres pequeñas filas. El hermano de Don fue el primero en inclinarse sobre la cama y empezar a inhalarlo. Después la cuñada y la hermana de Don inhalaban el polvo.

Después de que terminaron, parecían tener un aspecto placentero en sus rostros. Todo el estrés que momentos antes los consumía, había desaparecido. Se sentían bien. El hermano de Don le preguntó si quería un poco. Siendo el menor de 7 hermanos y siempre deseando estar a tono con ellos, estaba un poco dudoso, pero no quería quedarse fuera de lo que parecía ser una gran aventura.

El hermano de Don colocó la cocaína en una fila cerca de donde ellos habían inhalado. No habiéndolo hecho antes, tomó cuidadosamente el popote o cañita de una cajita de jugo, lo puso en su nariz e inhaló. Sintió una oleada de placer. No duró mucho. Quería más. Se había hecho adicto.

Don terminó uniéndose a la Fuerza Aérea. En lugar de que las cosas mejoraran, su adicción se estaba saliendo de control. Empezó a robarse las computadoras y a traficar con sustancias ilegales en otros estados, al mismo tiempo que abusaba de las drogas. Fue dado de baja en forma deshonrosa. Después que fue expulsado de la Fuerza Aérea no tenía trabajo y era adicto al alcohol y a la cocaína”.

Es interesante notar que este era un caso familiar atroz. La presión de grupo vino de su propia casa. El modelo negativo vino de la familia. La presión de grupo puede ser extremadamente poderosa, pero la presión de la familia puede ser catastrófica. Pero veamos otro punto fundamental en la experiencia de Don y es, el pasar de la marihuana a la

SENTIMIENTO DE CULPA: Pensar en palabras como debiera, debo, es mi obligación, o tengo que.

ETIQUETAR: Colocar una etiqueta negativa sobre usted mismo o sobre alguien más.

PERSONALIZAR: Darle significado personal a asuntos inofensivos.

CULPAR: Culpar a alguien más por nuestros problemas.

Para tener éxito tenemos que reemplazar la pequeña visión del mundo de los pensamientos negativos y obsesivos, por la amplia visión del mundo de los pensamientos positivos, inspirados. Las ANTS (hormigas) – Pensamientos Automáticos Negativos, pueden arruinar nuestra fe. Por lo tanto, debemos procurar que nuestra fe crezca para que podamos desafiar y destruir exitosamente a nuestras ANTS (hormigas).

Nunca olvidemos que existe una oportunidad en cada adversidad. La marea bajará; jamás debe sentir que la marea nunca cambiará, que Dios está en su contra, que nació en el día equivocado, que en usted tiene todos los genes incorrectos, que las cartas están puestas contra usted.

Su actitud es tan importante, e incluso algunos creen que es más importante que su aptitud. Desafíe a aquellos que sugieren que usted es un fracaso, que nunca la va a hacer, que no tiene sentido intentarlo porque la providencia nunca le sonreirá.

"Soy pobre, porque mi familia está maldita".

"Mis padres se divorciaron por mi culpa".

"Siempre supe que la casa sería destruida por el fuego".

"Nos fue bien esta vez, pero nos va a ir mal en el futuro".

"Nadie me dará empleo".

Examinemos las ESPECIES DE ANTS (hormigas)" según el Dr. Amen:

PENSAMIENTOS DE SIEMPRE O NUNCA: pensar en palabras tales como: siempre, nunca, nadie, todos, todo el tiempo, todo.

ENFOQUE NEGATIVO: Ver solamente lo malo de una situación.

ADIVINAR EL FUTURO: Predecir el peor resultado posible de una situación.

LECTURA DE LA MENTE: La creencia de que usted sabe lo que otros están pensando, aunque ellos no se lo hayan dicho.

PENSAR CON SUS SENTIMIENTOS: Creer en los sentimientos negativos, sin siquiera desafiarlos.

cocaína – la puerta de entrada a la plena floración. Finalmente, Don todavía se encuentra buscando la máxima condición eufórica.

Mi experiencia en el particular es que algunos jóvenes comienzan con la cocaína – tal vez podemos llamarle a esto el síndrome de entrada en reversa. Sin embargo, pasemos al ejemplo siguiente – la historia de Pablo, quien era adicto a la cocaína y otras drogas desde 35 años antes de haber tenido un encuentro con Cristo Jesús.

"Fue sólo mediante el Señor, que pudo dejar el vicio. En su cumpleaños número 47 su vida tocó fondo. No tenía dinero, ni esperanza, ni planes para el futuro. Había decidido que no podía continuar con esto, así que planeaba quitarse la vida. Antes de intentar suicidarse, llamó a su hermana. Ella le dijo que su única salida era cambiar el rumbo de su vida y mirar al Señor. Pablo estuvo de acuerdo. Se dio cuenta que al lado del teléfono estaba la tarjeta de un ministro a quien había conocido en su trabajo unos meses antes. Su hermana lo instó a que lo llamara. Lo hizo y consiguió la ayuda espiritual que tanto necesitaba.

Pablo encuentra ahora su refugio en Cristo Jesús a través de un ministerio de la iglesia y también ayuda a otros adictos para que dejen ese hábito".

Modelos de Grupos de Apoyo:

AUTOAYUDA – Personas que han experimentado problemas similares y se han organizado y están siendo entrenados para ayudar a todos los que lo necesiten.

APOYO PASIVO – Proveen simpatía, escuchan con atención, apoyo emocional de familiares y amigos.

APOYO SOLIDARIO – Amigos, familiares, profesionales.

APOYO PRÁCTICO – Se ofrece asistencia concreta y tangible.

RED INTEGRADA – Una combinación de todo lo anterior.

Es evidente que existe la necesidad del sistema de los grupos de apoyo en cada organización, y la iglesia debiera ser la primera institución en reconocer este hecho. Tal vez, la falla está en reconocer el dominio de la bestia llamada adicción, que ha producido un tipo único de negación "corporativa o burocrática".

Hay un número creciente de voces entre los grupos religiosos, que están clamando por diversidad en nuestro enfoque evangelizador –un intento más integrado de alcance y cuidado por la gente. Los hechos duros y fríos están presentes; nuestro modelo de discipulado puede ser: alcanzar, enseñar y abandonar, en lugar de: alcanzar, enseñar, cuidar y afirmar.

SERMÓN 6**RECUPERACIÓN – DEL PENSAMIENTO NEGATIVO**

Uno de los principales desafíos que frustran a un cliente, así como también a un terapeuta, es la idea popular de que algunos comportamientos disfuncionales no pueden vencerse, y por supuesto, la adicción a los narcóticos encabeza la lista de los hábitos imposibles de vencer. Otros pueden ser los juegos de azar, pornografía, etc.

Vayamos al jardín de la maleza psicológica y observemos al monstruo furioso llamado PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS (ANTS, por sus siglas en inglés) u HORMIGAS. Las ANTS, de acuerdo al Dr. Daniel G. AMEN "son pensamientos cínicos, pesimistas y de queja, que parecieran mantenerse en marcha por sí solos".

Muchas personas tratan de luchar contra esos pensamientos, pero fracasan porque carecen de estrategias y herramientas efectivas para salir adelante. Veamos algunos ejemplos:-

"Fallé en mi último examen. Soy un fracaso".

"Nadie me quiere. Siempre se están riendo de mí, siempre se ríen de mí".

ungido para dar buenas nuevas a los pobres; me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón; a pregonar libertad a los cautivos, y vista a los ciegos; a poner en libertad a los oprimidos”;

Si nos fijamos en la vida de Cristo, veríamos su programación misionera con un enfoque impresionante en el ministerio diario, además del ministerio público ante grandes multitudes. Por consiguiente, mostró disponibilidad para los que estaban en crisis y extrema sensibilidad, para atender el lamento de los desesperados. Esto sólo puede lograrse mediante el poder del Espíritu Santo y pasando tiempo de calidad con las personas.

Esto plantea la siguiente pregunta: ¿Estamos tan abrumados por la naturaleza del ritmo acelerado de la sociedad posmoderna, que no tenemos tiempo ni siquiera de usar los dones espirituales que Dios nos ha dado?

Rich y Copans han identificado el alcance de los sistemas de apoyo: “Un sistema de apoyo efectivo está formado por una red de diferentes tipos de apoyo que atiende diferentes necesidades, en momentos diferentes y bajo diferentes circunstancias”.

Conclusión. Piense en Jesús y la mujer que encontró junto al pozo, mencionada en Juan 4. Observe la astucia en sus estrategias de intervención. Ella tiene una adicción específica -una adicción a la promiscuidad, que ha aumentado por sus relaciones fallidas. Obviamente, hay ahí problemas de confianza, pero él con delicadeza la saca de su coraza de negación, elevando en el proceso su autoestima y ayudándola a pasar al siguiente nivel, mientras quedan al descubierto sus deficiencias morales.

A diferencia de muchos intentos de intervención, él no solo expone su adicción, sino que identifica el proceso de pensamiento que la ha esclavizado y amplía su capacidad y visión.

La convence de que él puede tornar sus obstáculos en oportunidades, sus cicatrices en estrellas y su ceguera en bendiciones. Comienza a saborear la liberación, goza de la libertad inspirada en el Espíritu Santo y captura la imaginación de un pueblo:

Juan 4:27-30:

“En eso llegaron sus discípulos, y se sorprendieron de que hablara con una mujer. Pero ninguno le preguntó: ¿Qué quieres? o ¿Qué hablas con ella?

Entonces la mujer dejó su cántaro, fue a la ciudad, y dijo a los hombres:

¡Venid a ver a un hombre que me dijo todo cuanto hice!

¿No será el Cristo?

Entonces salieron de la ciudad, y fueron adonde estaba él”.

El ciclo de la adicción puede romperse. La victoria es posible mediante el poder de Cristo.

Podemos optar por iniciar una línea directa donde puedan comunicarse los pacientes y sus familiares.

Jim Grant fue el director médico de UNICEF por 15 años, de 1980 a 1995. Se estima que salvó 25 millones de niños. ¿Cómo lo hizo?

Formó la Revolución de la Supervivencia Infantil utilizando varias iniciativas, incluyendo la inmunización infantil universal contra seis enfermedades prevenibles: lactancia materna, terapia de rehidratación oral para prevenir la muerte por deshidratación, distribución masiva de Vitamina A para poner freno a la desnutrición, muerte y ceguera; yodar la sal para que cientos de miles de niños se salven de retraso severo.

Fue un brillante estratega y un idealista apasionado, según Stephen Lewis. Su objetivo era movilizar a este planeta, a sus líderes, sus investigadores, sus filántropos, para que participaran en la lucha por salvar a los niños en peligro de extinción.

Al recordar al Buen Samaritano, recordemos a Cristo en su declaración registrada en Lucas 4: 16-18:

“¹⁶Vino a Nazaret, donde se había criado; y, en el día de reposo entró en la sinagoga, conforme a su costumbre, y se levantó a leer.

¹⁷Y se le dio el libro del profeta Isaías; y habiendo abierto el libro, halló el lugar donde estaba escrito:

¹⁸El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha

Graca Machel, ahora casada con Nelson Mandela, acompañó a Stephen Lewis al distrito de Rakai en Uganda, donde fue diagnosticado el primer caso en 1982. Proveen una descripción muy gráfica de la devastación causada por esta enfermedad:

"Inmediatamente a la izquierda de la puerta por donde entramos, se sentó el patriarca de la familia, de 86 años de edad, empuñando un bastón blanco, completamente ciego. Al lado derecho de la puerta se sentaron sus dos esposas, una de 76 años, la otra de 78. Entre las dos, habían dado a luz a nueve hijos, ocho de los cuales habían muerto. El noveno iba a morir visiblemente en nuestra presencia. En el interior de la cabaña se habían reunido los huérfanos y estaban sentados en el piso, mirándonos con expectación, era treinta y seis huérfanos, entre las edades de dos y dieciséis años".

Sí, podemos hacer la diferencia para ayudar en el proceso de recuperación. Podemos elegir la adopción de un niño huérfano o luchar contra la decisión de la escuela de expulsarlo. Podemos formar un grupo de apoyo como el de Ministerio de Corazón a Corazón para proveer esperanza y compasión y el cuidado de un hogar. Podemos optar por recaudar fondos para enviar a la Universidad a un estudiante con VIH. Podemos incluso decidir comprar alimentos y así garantizar que el paciente esté nutriéndose adecuadamente.

Podemos elegir conseguir un equipo médico de profesionales que provean atención a un bajo costo. Podemos elegir formar un grupo de oración y hacer visitas a los hogares

SERMÓN 4

RECUPERACIÓN – DEL FRACASO: PIENSA EN GRANDE

- Los medios de comunicación han transformado a millones en telespectadores pasivos.
- La lectura contribuye más al desarrollo intelectual, que el sólo mirar la televisión y jugar en Internet.
- Tienes que desafiar seriamente a aquellos que sugieren que no puedes alcanzar tus sueños.

El Dr. Ben Carson, uno de los neurocirujanos pediátricos más brillantes, en realidad era el último en su clase. Sin embargo, se recuperó de los fracasos a causa de una madre diligente, quien aplicó en su hijo una disciplina amante, pero firme.

Ahora, tienes que hacer frente a los exámenes y sentirás algunas mariposas revoloteando en tu estómago. La tensión, el nerviosismo, el temor, el remordimiento pudieran ser la mezcla emocional que amenaza con sobrecogerte. Por favor, recuerda que se supone que la razón controla la pasión, la fe debe dominar el temor y la diligencia puede manejar la tensión y el temor.

El momento ha llegado y tu memoria, paciencia y entrega serán puestas a prueba. Pero debes alentar los pensamientos

positivos y rechazar las ideas negativas. Fuiste creado para el éxito y no debes dar cabida a pensamientos de fracaso. Incluso si algo fallara, ¡no tienes por qué ceder a las disparidades que parecieran acumularse contra ti!

Recuerda el poder que tiene tu imaginación. En su libro, **PIENSA EN GRANDE**, el Dr. Ben Carson hace la siguiente declaración acerca de la capacidad creativa:

“Los seguidores de la psicología evolutiva estiman actualmente que noventa y ocho por ciento de los bebés nacen con habilidad creativa. Si reflexionamos en ella, esta teoría tiene sentido. ¿Qué más pueden hacer los infantes todo el día, excepto estar acostados y usar su imaginación? Desde el primer momento de su vida, los bebés tienen necesidades. Deben creativamente elaborar formas de comunicar sus necesidades a sus padres, a través de movimientos y sonidos”.

Varios expertos piensan que el síndrome de prefabricación ha secuestrado nuestra creatividad. Unos pocos crean para la mayoría. Los medios de comunicación han transformado a millones en sedentarios adictos a la televisión. Millones se sientan durante horas enfrente del televisor, la Internet, o la plaga contemporánea llamada máquina DVD.

El Dr. Ben Carson hace un asombroso análisis del problema: “Sin embargo, quince años después de haber nacido, muchos de esos inteligentes y creativos infantes, ahora adolescentes, pasan mucho de su tiempo viendo televisión o

algunas veces incluso criminal y un sinfín de discriminación hacia aquellos que son infectados.....ninguno escapa de los insultos y la malicia”.

Stephen Lewis sigue lamentando el hecho de que “el antagonismo proviene de la familia más cercana, de los amigos, de los compañeros de trabajo, de los maestros, de los clérigos...”

Demos una mirada a algunas terribles situaciones:

Piense en Manpreet, en la India, la viuda de un camionero en el oeste de Punjab. Tres de sus cuatro hijas, salieron con VIH-positivo después de que su esposo murió con sospecha de tener SIDA. La escuela local expulsó a sus hijas mayores; su hija menor murió; y su suegro la corrió, obligándola a vivir con sus tres hijos sobrevivientes en un solo cuarto en la casa de su padre.

Piense en las bombas de tiempo, que distribuyeron la enfermedad por el síndrome de venganza en el Caribe, en áreas tales como Trinidad y Tobago, Jamaica, Guyana y Barbados. Piense en el chofer de carro de alquiler, que infectó a más de 30 niñas de escuela. Piense en el joven de 20 años de edad, llorando al ver que su madre muere, mientras que el dolor inunda su alma.

Piense en Uganda y el impacto intergeneracional en el escenario de participación de una familia extendida que involucra abuelos, padres y nietos.

El recuperarse del terrible diagnóstico, el recuperarse del desprecio y el rechazo de familiares y amigos, exige más que un tratamiento médico. El estigma y la discriminación dejan cicatrices, dolor y emociones destruidas. Estas lesiones psicológicas necesitan de confianza, decencia, nobleza, compasión, esperanza, seguridad, etc.

El dolor requiere de valor, así que si usted es el único cristiano genuino en su iglesia, el hogar o la escuela que tiene un corazón de oro, entonces caminará la segunda milla para ayudar a ese paciente a recuperarse. El SIDA no debiera ser el fin del mundo para el paciente.

Existen verdaderos héroes en el vasto mundo de pacientes con SIDA. Algunos han resistido el estigma y las cicatrices y han llegado a convertirse en enfermeras, maestros, ingenieros, políticos, nutricionistas, trabajadores sociales, asesores, investigadores.

Stephen Lewis en su fenomenal libro CARRERA CONTRA EL TIEMPO (RACE AGAINST TIME) reflexiona sobre los héroes del SIDA:

"Es tan increíblemente doloroso. Haces amigos y los amigos se van antes de que pueda consumarse la amistad. Estos grupos de personas que viven con SIDA son extraordinariamente valientes, siguen adelante, declaran cuál es su situación, predicán el mensaje de prevención, se sostienen unos a otros al enfrentar la tragedia cósmica. Y aún así son despreciados, el gobierno se burla de ellosy lo que es peor, el interminable estigma de la sociedad, con frecuencia brutal,

videocasetes. Reciben imágenes y sonidos ya empacados y listos para ellos con solo oprimir un botón. Este estilo de vida no requiere que usen mucha imaginación. ¿Por qué habrían de usarla? Todo está hecho para ellos, incluyendo cómo deben vestirse, pensar y comportarse. Por lo tanto, no adquieren el hábito de pensar por sí mismos.

No te veas condenado a ser seguidor y "tragarte" todo. Algunas personas miopes siguen a otros y se tragan todo mientras los siguen.

Querido joven, la lectura contribuye más al desarrollo intelectual que la sola televisión y juegos del Internet. Tal vez te has vuelto adicto a las películas, las novelas televisadas, las películas de horror y videocasetes violentos que moldearán tu destino en forma negativa, reducirán tu estima propia y contribuirán a la depresión.

Durante el período de exámenes, recuerda tu visión, tus objetivos, así como tus sueños. Fuiste diseñado por Dios para un propósito especial y obtendrás felicidad y paz mental, cuando cumplas ese propósito.

Aquellos que te han sugerido que fuiste hecho para ser un fracaso, están equivocados. Fuiste hecho para el éxito; fuiste hecho para cumplir con una misión extraordinaria. No fijas tu objetivo en las copas de los árboles, fíjalo en las estrellas.

Entra con confianza al salón donde presentarás tu examen. Esta es la puerta hacia el éxito. Eres joven y tu mente

debe estar inundada con un gran caleidoscopio de historias exitosas. Piensa en el apuesto Usain Bolt en atletismo; en Roger Federer, en tenis de campo; en Michael Phelps en natación, en Sachin Tendulkar en críquet, Kobe Bryant en baloncesto.

¿Has escuchado acerca del niño médico de la India, Akrit Jaswal? Bien, él tiene un CI de 146, realizó una cirugía a la edad de 7 años. Separó los dedos de una niña, a quien se le habían quemado y unido.

De entre un billón de personas, se afirma que es la persona más lista entre los niños de su edad. Estuvo enseñando inglés y Matemáticas a la edad de 6 años y a esa misma edad ya estaba observando cirugías.

Es un estudiante de la Universidad Punjab. De hecho, entró en esa noble institución a la edad de 11 años. Está trabajando en la cura del cáncer y ha elaborado un concepto llamado **“Terapia Génica Oral”**. Su sueño es asistir a la Universidad de Harvard. Tiene un sueño y una pasión por la lectura, particularmente libros sobre ciencia y anatomía. Es un modelo lleno de compasión.

Queridos estudiantes, no pueden darse el lujo de permitir que alguien les arme su agenda, les establezca límites y les diga que son incapaces de hacer algo. Escuchen, tienen que desafiar seriamente a aquellos que sugieren que ustedes no pueden lograr sus sueños.

APRENDER A HACER: Se fomenta la adquisición de habilidades psicosociales y otras que mejoran la capacidad de protegerse contra la infección.

APRENDER A VIVIR JUNTOS: Promueve un enfoque compasivo, amante, basado en los derechos, sin juzgar a las personas, independientemente si son portadoras de VIH.

APRENDER A SER: Apoya el desarrollo de actitudes afirmativas en la vida, habilidades y sistemas de valores que ayudan a los estudiantes a tomar decisiones para una vida saludable, a resistir las presiones de grupo negativas y reducir al mínimo las conductas dañinas. (de UNESCO, 1996: 85-97)

El Departamento de Salud, el de Jóvenes y el de Ministerio de la Familia pueden y deben desempeñar un papel integrado con la máxima conexión de redes, en cooperación con las agencias estatales y organizaciones no gubernamentales para producir los efectos deseados y salvar a millones de personas.

El mostrar compasión debe ser más que sólo la elección de palabras, articuladas elocuentemente desde el púlpito. Podemos estar predicando más que mostrando el amor incondicional de Jesucristo. ¿Somos realmente embajadores de JESUCRISTO?

Es sorprendente, incluso impactante, que muchos miembros de iglesia practiquen la discriminación; sin embargo todavía cantan con palpitante vitalidad el himno, *Vamos marchando a Sión*.

sus pacientes infectados con VIH. Piense en los padres que abandonan a sus hijos e hijas, e hijos que abandonan a sus padres y los dejan morir en la cámara de la soledad. Piense en los retoños que sufren y pasan del vientre a la tumba y jamás tienen un sentido de pertenencia en este planeta que se colapsa. ¡PIENSE! ¡PIENSE! ¡PIENSE!

¿Tiene la iglesia un papel que desempeñar? Por supuesto, tenemos un papel que jugar toda vez que Jesús continúe siendo nuestro modelo a seguir y no sea sólo un "artículo de conveniencia de nuestra lista de compras de supermercado grave y didáctico".

Michael Kelly y Brendan Bain han combinado sus recursos para producir el libro, *Educación y VIH/SIDA en el Caribe*. Ellos han declarado que: **"La educación obra contra el VIH/SIDA de diferentes maneras...El mismo hecho de ser educado, de haber asistido a la escuela durante varios años, parece ser fundamental. La iniciación en una cultura del aprendizaje, la orientación hacia un futuro posible y deseable, así como la alfabetización básica y habilidades numéricas, parecen ser los ingredientes principales"**.

Luego siguen describiendo cuatro aspectos en el proceso de aprendizaje y el papel de la educación en la lucha contra el VIH/SIDA:

APRENDER A CONOCER: Se comunica una información completa y precisa sobre la enfermedad.

¿Han leído acerca de Colin Carlson, de 13 años de edad? Es un estudiante de Segundo año en la Universidad de Connecticut, en pos de una Licenciatura en Ecología y en Biología Evolutiva. Está estudiando también para una Licenciatura en estudios del Medio Ambiente.

Actualmente está sopesando sus opciones, ya que desea tomar una clase que incluye trabajo de campo en África durante el verano. Pero la Universidad ha dicho que es demasiado joven para ir a tomar un curso en el extranjero.

A los 9 años, se encontraba tomando cursos de Psicología e Historia en la Universidad de Connecticut. Tiene planes de hacer un Doctorado en Ecología y Biología Evolutiva. Colin disfruta de la vida. Le encanta viajar y entre sus pasatiempos están el practicar piragüismo e ir de excursión. Tiene claros sus objetivos y es un ávido lector. ¿Les suena familiar?

Ustedes fueron diseñados para escalar la montaña más alta, para seguir la luz de sus sueños, para alcanzar las estrellas, para nadar contra la corriente, para rechazar los pensamientos negativos y ser los eternos optimistas. No han aún descubierto todos sus talentos, así que continúen intentando e intentando.

No teman al fracaso; por el contrario, cuando caminen a través de la tormenta, mantengan su cabeza muy en alto. Antes de que nacieran, Dios tenía un plan para su vida. Ustedes no son producto de una ameba, un reptil, un pez o un mono. Despierten y aspiren el perfume de las rosas.

Escriban sus sueños a todo color y colóquenlos en las paredes de su recámara. Regístrenlos en su teléfono celular. Hablen acerca de ellos. Emocíonense con ellos y estén dispuestos a defenderlos con su vida.

Dejen de quejarse de que la vida es injusta, en un mundo de pecado parecerá que la injusticia triunfa, pero ustedes están destinados a ganar.

No se conformen con la plata y el bronce, cuando pueden alcanzar el oro. Usain Bolt desea continuar rompiendo marcas. Quiere dejar estupefacto al mundo rompiendo una marca de 9.4 segundos en los 100 metros. No está satisfecho con lo que ha logrado.

Los verdaderos campeones nunca están satisfechos, están seguros, pero no satisfechos. Me encontraba en un programa en Berbice y una niña de 12 años de edad tenía cáncer. Sólo 12 años; no obstante, ella creía en la oración, así que los embajadores de la oración oraron por ella. El cáncer ha desaparecido.

De acuerdo a tu fe te será hecho. ¡Tengan fe en Dios, estudiantes, y aspiren a algo mejor!

SERMÓN 5

RECUPERACIÓN - DEL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN: LA CRISIS DEL SIDA

El SIDA ha resultado ser un monstruo feroz y destructivo que ha infectado y afectado no sólo a millones, sino a billones de vidas. Apliquemos la matemática biológica. Las últimas cifras sugieren que tenemos 33.4 millones de pacientes con SIDA. Si cada paciente está conectado o relacionado con aproximadamente 40 personas, entonces la suma sencilla sería como sigue:

NÚMERO DE PERSONAS INFECTADAS = 33.4 MILLONES
NÚMERO DE PERSONAS AFECTADAS = 33.4 X 40 = 1336.0 MILLONES
TOTAL = 1369.4 MILLONES

Pero, ¿qué pasa con el número de personas que han muerto de SIDA? Utilicemos la cifra conservadora de 40 millones. Usando la misma cifra de 40 contactos personales llegamos a la cifra de 1.6 billones de personas afectadas.

Pero las matemáticas solas no producirán el efecto deseado ni crearán la motivación para responder a este reto. Piense en los millones de huérfanos, la cultura discriminatoria contra los niños a quienes se les niega una educación.

Piense en los millones que han perdido sus trabajos, además de su dignidad. Piense en las enfermeras que desprecian a