



*Amon  
en Acción*

# El Grito de Guerra

**Contra todo mal**

Octubre 2021



**restauración**  
niñas cuidando el medio ambiente

**¡Trastorno alimenticio!**

Tte. Coronela Cecilia Bahamonde

**El valor que da Jesús a nuestras niñas**

Mayora Carolina Marquez

**Guardada por Su gracia**

Soldada Angélica López

**Una buena salud psicológica**

Alfredo García Casique

**DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA NIÑA  
2021**

# ¡Trastorno alimenticio!

Con mucha frecuencia en nuestros días se habla de los trastornos alimenticios. ¿Qué son los trastornos de alimentación?

Los trastornos de la alimentación son afecciones graves que se relacionan con las conductas alimentarias que afectan negativamente la salud, las emociones y la capacidad de desempeñarse en áreas importantes de la vida.

Según la Organización Mundial de la Salud, estos trastornos están caracterizados por la preocupación excesiva por la imagen y/o el peso corporal. Cada vez son más frecuentes, especialmente en jóvenes de 12 a 24 años.

Este 16 de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación y me pareció atingente al tema, pensar en estos trastornos ocasionados netamente por situaciones sin resolver en la vida del individuo. Se observa que los trastornos se relacionan, primero con la conducta alimentaria que afecta a las emociones y no permiten vivir una vida estable y con salud, mismo que podemos pensar en el área espiritual. Si alimenta su vida con aquello insano que el mundo hoy ofrece, no tendrá una salud espiritual saludable.

Somos bombardeados por temas a través de las redes sociales, en donde se alimenta el ego, la autosuficiencia, el autocontrol, la lucha por la auto superación personal a costa de lo que sea. Quisiera tomar uno solo de ellos que tiene que ver con el autocontrol.

Cuando pensamos en los trastornos alimenticios, muchos de los jóvenes que caen en esto, piensan que tienen el control de lo que comen, o de lo que dejarán de comer, de su cuerpo, de su peso, pero un trastorno indica algo fuera de control. Lo mismo podríamos pensar respecto de lo que decidimos ver, escuchar y seguir. Podemos sentir que tenemos el control sobre estas malas e insanas atracciones, “pecado que nos asedia” como dice la escritura, asuntos tales como el culto al cuerpo, modas, atracción por algún personaje con prácticas dañinas, tales como el uso de drogas, pornografía, etc., o aquellas que simplemente despiertan dentro de ti ansias de poder y de autorrealización que, al no ser alcanzadas, traen frustración; causan ese inesperado “trastorno espiritual”, un trastorno de la alimentación espiritual, que no solo daña a



la persona sino a su entorno. Cuando se mira el daño se desea huir, pero no se puede.

Añadido al no poder huir de aquello, no encontramos la ayuda necesaria en la tremenda lista de ofrecimiento que se nos entrega para solucionar estos conflictos internos.

En medio de esto hoy surge un mensaje grandioso entregado por Jesús:

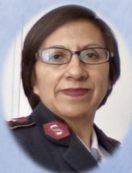
*“Y Jesús les dijo: De cierto, de cierto os digo: No os dio Moisés el pan del cielo, más mi Padre os da el verdadero pan del cielo. Porque el pan de Dios es aquel que descendió del cielo y da vida al mundo” (San Juan 6:32-33)*

*“Yo soy el pan de vida; el que a mí viene, nunca tendrá hambre; y el que en mí cree, no tendrá sed jamás.” (San Juan 6:35)*

Que gratificante y esperanzador es escuchar estas palabras cuando te encuentras en tal incertidumbre de no saber qué hacer para mejorar una vida sin control. Aparece este glorioso mensaje: Jesús el pan de vida, que se ofrece para todos. No sería de propiedad privada de nadie, pues su obra es para todos, es el pan de vida para todo el mundo sin límites de edades, sexo, nacionalidad.

Este es el mensaje que devuelve la salud, conocer a Jesús, quien se dispone para levantarte, reanimarte, para darte una razón de vida. No se puede continuar viviendo una vida vacía y esperar días mejores, porque no será así, a menos que dejes que Jesús, el pan de vida sacie tu hambre espiritual.

Esta es la invitación, ¿deseas aceptar a Jesús, como el pan de vida para tu propia vida?



**Cecilia Bahamonde**

*Teniente Coronela*

*Secretaria Territorial de Gestión de Misión*



# El valor que da Jesús a nuestras niñas

Uno de los versículos bíblicos que ha tocado fuertemente mi vida es lo que nos dice Miqueas 6:8 *“¡Ya se te ha declarado lo que es bueno! Ya se te ha dicho lo que de ti espera el Señor: Practicar la justicia, amar la misericordia, y humillarte ante tu Dios”*

El 19 de diciembre de 2011 la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Resolución 66-170 para declarar el 11 de octubre como el Día Internacional de la Niña y reconocer los derechos y los desafíos únicos a los que enfrentan en todo el mundo, así como promover su empoderamiento y el cumplimiento de sus derechos humanos.

Cuando observamos a nuestro alrededor los grandes cambios sociales que están ocurriendo podemos meditar que quizás esta desigualdad es muy lejana a nuestra realidad y vemos que esto no afecta nuestro entorno.

Pero nuestros países han experimentado un crecimiento económico continuo, que ha traído éxitos, pero también desafíos sociales. Y uno de esos grandes desafíos es empoderar a nuestras niñas en la justa medida que nos permita reflejar ese versículo que nos dice *“Porque en Dios no hay acepción de personas”. (Romanos 2:11)*

Según las Naciones Unidas, a nivel mundial:

- Un 35% de las mujeres y niñas han sufrido de algún tipo de violencia física o abuso sexual.
- Más de 700 millones de mujeres contrajeron matrimonio cuando aún eran menores de edad.
- 120 millones de niñas han sido forzadas a tener relaciones sexuales.
- El 71% de todas las víctimas de trata de personas son mujeres y niñas.

Me he preguntado muchas veces ¿Cómo podemos nosotros trabajar e impactar en la vida de las niñas de nuestra comunidad?, donde muchas veces todavía sufren mucha desigualdad y dolor. Creo que una de las mejores estrategias es la educación y es un pilar fundamental para que todas nuestras niñas tengan las mismas oportunidades de poder desarrollar todo el potencial que ellas tienen.



Hace algún tiempo tuve el privilegio de leer la publicación “Ve y haz algo”. En ella se nos hace un llamado a la oración y también a la acción. Hoy me gustaría compartir con ustedes lo que llamó mi atención y tocó mi corazón:

Debemos orar:

- Por las niñas que están sufriendo, siendo tratadas como menos que su verdadero valor debido a su género.
- Oremos para que todos los hombres, mujeres, niños de la iglesia aprendan a respetarse mutuamente y a reconocer cómo juntos podemos realzarnos mutuamente, testificando al mundo de la igualdad ante los ojos de Dios.

¿Qué podemos hacer?

El llamado es hoy a detenernos y meditar en nuestra propia cultura: en nuestro hogar, en el trabajo, en nuestra iglesia y preguntarnos ¿Cómo estamos aportando para que nuestras niñas reconozcan su valor?

Debemos alentar a nuestras niñas a siempre aprovechar las oportunidades para el desarrollo personal.

Debemos alentarlas y capacitarlas para incrementar su confianza en quienes son. Y este es un trabajo que comienza en el hogar. La familia cumple un rol muy importante en la formación de nuestras niñas. Enseñarles en la edad escolar es imprescindible, contenerlas y acompañarlas.

Les invito a cada uno de ustedes a trabajar juntos para que nuestras niñas conozcan su valor y la sociedad en la que vivimos las respeten y valoren. Ellas son valiosas para Dios porque:

- Fueron creadas y formadas por Dios – *Salmos 139:13*
- Son conocidas por Dios – *Salmos 139:1*
- Son criaturas admirables – *Salmo 139:14*
- Son obras de la voluntad de Dios – *Salmo 139:16*



**Carolina Márquez**

*Mayora*

*Secretaria Territorial de Programas Misionales*



# Guardada por su gracia

En su inmensa misericordia Dios tuvo y tiene grandes planes en mi vida, en ellos estaba que yo conociera al Ejército de Salvación a la edad de 14 años, cuando por primera vez llegué hasta la “Casa Hogar Catherine Booth”.

Desde siempre, Dios ya disponía un plan para mi vida, ahora yo estaba en el lugar correcto; encontré paz, ánimo y mucho amor. No había tenido una niñez y una adolescencia muy cálida ya que provenía de una familia disfuncional donde conocí maltratos (físicos y verbales), muchas carencias y necesidades (económicas y emocionales).

Mi corazón, a pesar de muchas situaciones, estaba dispuesto a recibir consuelo y cómo olvidar aquella prédica donde la Capitana decía que yo era valiosa para Dios, que era una princesa, que era coheredera del Reino, que Dios me ama por lo que soy y que puede perdonar mis pecados, que Él puede restaurar todo aquello que estaba roto. Lloré mucho, ya que anhelaba una familia amorosa y más que todo un padre que no nos maltratara, y ese día tomé una decisión que ahora por muchos años, ha guiado mi vida y fue la de ACEPTAR a Cristo como mi Señor y Salvador personal, y que sea Él quien guíe cada uno de mis planes.

Tenía ese deseo de conocer más al Dios Poderoso que en ese momento predicaban: que restaura familias, que libera de culpas, que limpia pecados y hoy, después de 14 años, puedo decir que sólo por la gracia de Dios es que podemos ser limpiados y guardados para Cristo.

El caminar con Dios puede ser incomprensible por momentos y más cuando somos jóvenes, ya que pensamos que una vez que conocemos a Dios todo será mejor, y muchas veces los cambios llevan tanto tiempo que nos desilusionamos; pero Dios tiene Su tiempo y por más que intentemos no podremos cambiar Su plan en nuestras vidas.

Con esto quiero decir que no fue un poco tiempo y mi padre cambió, pasaron casi 9 años para que Dios transformara su corazón, y comprendí que en cada cosa Dios está en constante actividad en nuestras vidas, nos quiere pulir, quiere guardarnos y enseñarnos cada día.



Por eso, les animo a que continúen en constante actividad para el Señor, oren con fe, nadie puede detener la acción que Dios tiene para nuestras vidas; una vez que aceptamos a Dios en nuestras vidas, debemos estar convencidos de que Él tomará el control de nuestras vidas, y aunque no podamos cambiar las circunstancias, nuestro corazón debe saber constantemente que Dios está allí.

Ester 4:13,14 *"Y quién sabe si para un tiempo como este has llegado al Reino"*, comparto que Dios transformó mi vida y vivo un caminar continuo con Él. Hoy solo por la misericordia del Señor disfruto de un Padre amoroso que siempre soñé, una familia muy unida. Estudié y hoy también les puedo decir que solo la gracia del Señor me mantuvo cada día; me gradué como médico, sirvo al Señor con cada uno de mis pacientes, y en este tiempo Dios me ha permitido formar mi propia familia.

Aunque nosotros por momentos pensemos que Dios se ha ido, hoy te puedo decir que Él está en constante actividad, no dejes que nuestro reloj detenga el tiempo que Dios ha determinado para nosotros.

Dios transformó mi vida, mi familia, mis sueños. Me limpió, me guardó y hoy puedo decir que sirvo a un Dios que cumple (en Su tiempo). Los planes de Dios no pueden ser estorbados y un Hijo de Dios siempre es guardado. No te desanimes, esfuérate y sé valiente en cada momento, Dios no me dejó ni un segundo y Su gracia siempre está conmigo.

Bendiciones.



***Angélica López Alcívar***

*Soldada*

*Cuerpo Manta, Manabí, Ecuador.*



# Una buena salud psicológica

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) más de 150 millones de personas han sufrido depresión, un millón se suicidan cada año y más de 90 millones sufren problemas familiares y laborales debido a la adicción al alcohol y las drogas.

Actualmente, la pandemia del Covid19 ha incrementado la ansiedad, la depresión y las fobias; en mayor porcentaje en mujeres y adolescentes. Lo peor es que no hay suficientes recursos humanos (psicólogos, psiquiatras, entre otros) para ayudarlos a enfrentar estos problemas, a los cuales se les denomina “enfermedades mentales” porque, aunque algunos sean causados por factores biológicos y la mayoría por factores psicológicos, todos se expresan en comportamientos desadaptados que perjudican la salud biológica, psicológica y social.

Las “enfermedades mentales” causan enormes perjuicios al ser humano: no nos permiten tomar soluciones lógicas, distorsionan nuestras percepciones, facilita a otras personas tomar el control de nuestra conducta, disminuye nuestra habilidad para tomar la iniciativa, disminuye el uso de nuestras habilidades sociales, disminuye nuestras expectativas de autoeficacia, disminuye la efectividad de nuestro sistema inmunológico, disminuye la producción de linfocitos, entre otros.

La solución se ha consolidado en la psicoterapia breve y ciertos fármacos, porque se asume un modelo centrado en la enfermedad y en el fármaco. Es decir, se supone que la enfermedad es “mental” y parte como una enfermedad biológica, por lo que debe ser solucionada mediante fármacos; y se espera pasivamente que la “enfermedad mental” aparezca para recién afrontar su solución.

La verdadera solución es crear y desarrollar la salud psicológica de modo natural y durante los primeros años de vida, antes que se presenten los problemas y los factores que la originan. De ello son responsables en gran medida los padres y el estado, porque dependen de la crianza familiar y la educación básica.





La salud psicológica es la habilidad para establecer un estilo de vida centrado en el desarrollo armónico de lo que se pueda y se quiera ser, con el apoyo de los demás (familia, amigos, compañeros y demás), esto es: tener una identidad personal consolidada, buena autoestima, autonomía, habilidades sociales y afectivas constructivas, flexibles y productivas, adaptación a la realidad, habilidad para solucionar problemas, control emocional, honestidad, responsabilidad, un proyecto de vida y coherencia personal. A esto también se le denomina ser una persona madura. Y por ser una habilidad, puede ser aprendida, si así lo decidimos.

Si careces de algunas de estas habilidades, siempre estarás expuesto y en desventaja frente a los problemas de la vida y, en consecuencia, a desarrollar alguna “enfermedad mental”, porque no tienes habilidades para hacer frente con éxito al peligro, a la incertidumbre, a la ambigüedad, a reconocer un problema real, a esperar, a postergar la satisfacción, entre otros escenarios.

Para tener una salud psicológica en excelentes condiciones debemos reconocer nuestros errores y carencias, para luego construir un proyecto de vida que nos permita responder a las preguntas básicas de la vida: ¿Quién soy yo? ¿de dónde vengo? ¿qué hago aquí? ¿a dónde voy? Tus respuestas crearán en ti una identidad nueva, tu vida tendrá propósito y aprenderás nuevas habilidades que te darán seguridad y coherencia personal; así obtendrás un nuevo estilo de vida centrado en lo que puedes y quieres ser, con el apoyo de los demás.

Es lo que le sucede a quien reconoce en Jesucristo su Salvador y Señor: *“Por lo tanto, si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!” (2º Corintios 5:17)*. Se convierte en una nueva persona cuyo estilo de vida lo aprende día a día de Él, descubre el propósito de su vida y recibe todos los días el invaluable apoyo del Creador del universo, Dios Padre. De este modo obtenemos una verdadera salud psicológica.



**Alfredo García Casique**  
Psicólogo





La pobreza, el matrimonio entre personas del mismo sexo, el racismo, la esclavitud sexual, la inmigración, el aborto, la persecución, la denigración de la mujer y de la niña, forman parte de casi la lista completa de cosas que no nos gusta que surjan en la conversación diaria, sobre todo dentro de la iglesia.

Estos temas nos hacen sentir incómodos; ni siquiera nos gusta pensar acerca de tales cosas, y mucho menos hablar de ellas.

Pero ¿Y qué si Cristo nos ordena que estos asuntos sean nuestra preocupación? ¿Y qué si el llamado de Cristo a nuestra vida es a no estar cómodos en nuestra cultura? Éstas son algunas de las preguntas difíciles que nos plantea el libro *Contracultura*.

En el primer capítulo de este libro Platt nos desafía: “a no sentarnos callados y observar las tendencias culturales, y cambiar nuestros puntos de vista con sutileza en medio de corrientes culturales variables, sino a compartir y expresar con valentía nuestras convicciones por medio de lo que decimos y de cómo vivimos.”

*Contracultura* echa un vistazo a los temas modernos, que nosotros como la iglesia, deberíamos estar abordando conjuntamente. Éste libro puede ser un poco desafiante para leer, si los problemas mencionados anteriormente te hacen sentir incómodo.

Nadie puede obligarte a salir de tu burbuja de confort. Pero a través de este libro, Platt nos invita a todos a entablar una conversación importante; la pregunta es, ¿lo aceptarás?

Participa con nosotros enviando tus peticiones de oración, sugerencias o comentarios al correo:

**[saw.jefatura@saw.salvationarmy.org](mailto:saw.jefatura@saw.salvationarmy.org)**