



Una publicación de la oficina de Educación
Pastoral y de Liderazgo Hispano (HPLE),
The Mennonite e Iglesia Menonita Hispana

¡Bienvenidos al *Meno Acontecer* de Julio 2011!

Suscríbase gratis en:
menoacontecer@themennonite.org
Encuentre los números anteriores en:
www.MennoniteEducation.org/MenoA

¡Saludos en Cristo!

Vivimos en medio de una gigantesca y abrumadora montaña de información. A solo un clic de distancia, la red de Internet con sus programas de búsqueda, nos ofrecen cualquier clase de información que se nos ocurra averiguar; y de cualquier parte del mundo. Lo que antes se ofrecía en bibliotecas, a las cuales uno debía acudir, ahora igualmente está a un clic de distancia. Y aún más, están las redes sociales de Facebook, Twitter y muchas otras con millares de millares de documentos y fotografías que se pueden abrir con unos pocos clics y mantenernos ocupados por horas, semanas, meses y años, si es que así lo queremos.

La era de la informática es un monstruo imposible de dominar, tal así, que si tuviéramos cientos o miles de años para vivir dedicados solamente a ver, leer e informarnos de lo que existe a nuestro alrededor, no alcanzaría el tiempo. ¿Qué hacemos entonces? Debemos ser selectivos. Y aunque ape-



nas nos damos cuenta, con tantas opciones frente a nosotros, ya nos hemos vuelto sofisticadamente selectivos. Otro indicador, es que nuestro tiempo de atención, está cada vez más reducido, porque parecemos “una pulga con hipo”, brincando de asunto en asunto sin dar tiempo de calidad a nada... tal vez esto nos ayude a meditar sobre la brevedad de la vida y donde hacemos nuestras inversiones de tiempo, de manera que tengan positivos resultados eternos.

Es tal, la vasta información sobre miles de asuntos a los cuales damos tiempo, que estamos dejando de lado la lectura de la Palabra y el estudio concienzudo de ella para alimentar nuestro ser y permanecer en la fe.

Ante tan enorme y gigantesca montaña de información, busquemos aquella que viene directamente de la Sagrada Escritura y obedezcámosla, ¡para que tengamos vida, y vida en abundancia!

RB por el equipo de HPLE

¿Tiene algo de su congregación, para contar a los lectores de esta publicación? ¿Tiene proyectos que requieren oración? ¿Cuáles son sus peticiones? Envíenos un correo electrónico, o denos una llamada telefónica, déjenos un mensaje en: menoacontecer@themennonite.org

Nuestra oficina de Educación Pastoral y del Liderazgo Hispano (HPLE) está para servir a la iglesia menonita, por tanto no dude en contactarnos. El teléfono de nuestra oficina en Goshen es el (574) 642-3164, el número gratuito para la denominación, donde le atienden en español es el 1-

877-665-6662. Mi email es rafaelb@mennoniteeducation.org

Por supuesto, si usted desea mayores detalles, puede entrar en nuestro sitio web www.MennoniteEducation.org y presionar la barra azul que dice "En Español"

Rogamos sus oraciones por el trabajo que Dios ha puesto en nuestras manos, ¡Gracias!

Joven ¿qué hay respecto a tu Educación?

La gran mayoría de la gente joven quiere "hacer algo" con su vida; ya sea ir al colegio, tener un buen trabajo, formar familia, ganar suficiente dinero para tener comodidad, y eso es solo el comienzo. Tal vez tú piensas en el ministerio, en el servicio público, o explorar una profesión en la enseñanza, el arte, la informática, el trabajo social, escribir, medicina, o la música.

Existe una cantidad de opciones y cantidad de desafíos. Muchas familias le temen al costo del colegio. Tal vez es difícil saber cómo obtener información. Y no siempre es claro qué carrera seguir. Es vital que comprendas cómo tu fe y tus valores cristianos se relacionan con el colegio que elijas.

No te sientas intimidado(a). Dios quiere lo mejor para ti. Has sido bendecido(a) con dones y capacidades que son una señal del amor y cuidado de Dios hacia ti. Jesús dijo, "Todas las cosas son posibles para Dios". (Marcos 10:27)

Investiga acerca de tus posibilidades, llámanos a

la oficina de Educación Pastoral y de Liderazgo Hispano (HPLE) en la Agencia Menonita de Educación (MEA).

www.MennoniteEducation.org
Tel. (574) 642-3164 ó gratis al 1(800)877-665-6662.

Si prefieres, puedes llamar directamente a las universidades

listadas más abajo, o entra al sitio Internet de la escuela pulsando el enlace respectivo. ¡Averígualo ahora mismo!

Bethel College

Teléfono: 800-522-1887

Bluffton University

Teléfono: 800-488-3257

Eastern Mennonite University

Teléfono: 800-368-2665

Goshen College

Teléfono: 800-348-7422

Hesston College

Teléfono: 866-437-7866

IBA, Intensivo en Bronx, NYC

Veinte estudiantes del centro de IBA ubicado en la Iglesia Evangélica Garífuna de Bronx, NY concluyeron con la parte intensiva, el curso sobre Predicación. Esto nos llevó 17 horas de trabajo académico-práctico los días 10 al 12 de junio, 2011. El pastor de la congregación, Celso Jaime y la hermana Lilian Flores, coordinadora del Instituto, expresaron su satisfacción y agradecimiento a IBA por tan necesario y bendecido acontecimiento. Las intensas sesiones se llevaron a cabo en medio de un ambiente de preciosa camaradería que a pesar del calor y lo largo de las sesiones, los estudiantes no querían retirarse al fin de la tarde. Su servidor, fue la persona recurso para este evento educativo, que culminó con la entrega de certificados de



aprobación del curso. Antes del evento, varios estudiantes se preguntaban por las tantas horas concentradas en un fin de semana, pensando que se aburrirían por lo largo, sin embargo al fin de las sesiones, comentaban que el tiempo se fue rápidamente y que hubiesen querido tener aún más para practicar.

La hermana Lilian nos comentó, que “nunca la iglesia había tenido un curso de homilética como este, pues este es la base para saber cómo conducirnos para una predicación efectiva”, asimismo agregó, “hay hermanos que por diversas razones no lo hicieron ahora, pero están listos para tomar el curso cuando se repita, y aún más, hay otros que desean tomar la clase de nuevo cuando se programe”. La hermana Nora Palacios nos comentó que “fue un tremendo aprendizaje práctico de muchas cosas que ignorábamos”. La hermana María Álvarez nos dijo: “fue de grande bendición para mi vida, nos instruyó, nos ayudó a reconocer errores que creía que no tenía; fue como un espejo, un descubrimiento, es algo que necesitábamos aprender para un estudio [y proclamación] eficaz de la Palabra”. Asimismo, el pastor Celso, tutor de la clase, nos dijo haberse “beneficiado grandemente con ella”. En general, todos los estudiantes comentaron haber recibido una beneficiosa instrucción. Sintetizando, fue un tiempo maravilloso en medio de esa congregación y las fotos nos muestran algunos aspectos de este apreciado evento instructivo.

[El Instituto Bíblico Anabautista IBA, es un programa de entrenamiento ministerial de la Agencia Menonita de Educación y que se ubica en la congregación. Si desea saber más acerca de este programa, entre en nuestra página web o contacte a la hermana Violeta Ajquejay, vice-directora del programa. VioletaA@mennoniteeducation.org Llamada gratis: 1.866.866.2872, Ext.: 34342

IBA, Intensivo en Fort Myers, FL

Por Tony Brun

El 10 y 11 de Junio pasado visité y compartí el curso intensivo para el grupo nuevo de estudiantes “Arca de Salvación” en Fort Myers, Florida. El curso intensivo y presencial cerró un ciclo de tres meses de estudios semanales sobre el libro de “Hechos de los Apóstoles”. Diez estudiantes concluyeron este estudio. La asistencia fue completa y muy entusiasta. Tratándose de un grupo que comienza sus estudios y relación con IBA, es estimulante observar su entusiasmo y de-

seos de aprender para servir en la Iglesia.

Brevemente quiero destacar tres cosas:

1. La importancia de contar con una coordinación local organizada y que estimula el estudio grupal. La hermana Marcelina Pacheco –quien funge como tutora local de este grupo – realizó un excelente trabajo en las sesiones semanales, instando al grupo a cumplir con la realización de todas (¡algo más de 50!) las tareas del módulo. Entonces, mucho del éxito de un grupo de estudio a distancia, depende de la coordinación local.

2. La importancia de estimular la reflexión y atraer la curiosidad del grupo de estudio. La tarea del profesor visitante consiste sobretodo en estimular, desafiar - y por qué no - provocar una reflexión curiosa que vaya más allá de lo que se ha estudiado en el módulo. “Lo que sabemos puede ser un obstáculo para saber más.” Es necesario que seamos sinceros con nosotros mismos. Lo que aprendí ¿lo sé por experiencia o porque alguien me lo dijo? Si no nos animamos a auto cuestionarnos y preguntarnos a nosotros mismos, si lo que aprendí o creo lo sé por experiencia propia o porque alguien – el pastor, el predicador radial, o aun IBA – me lo dijo, no avanzaremos mucho en los estu-



dios.

3. El grupo de estudio más que colegas, compañeros en un camino. En Fort Myers, no hay solamente estudiantes sino compañeros de un camino, o mejor, compañeros en “el Camino”. Creo que aquellos hermanos y hermanas comparten algo más que reuniones de estudios. Lo que estudian está en función de su vida fraternal, ya que la mayoría pertenece a la misma congregación local. Por lo cual, comparten un camino de vida, de fe, de compromiso y servicio, o en el decir del libro de los Hechos de los Apóstoles: pertenecen al camino”. Es una inspiración cuando los y las estudiantes de IBA están reflexionando orientados por encontrar soluciones a problemas locales, personales, grupales, etc. Aquí el estudio con IBA cumple su rol de ayudar a la vida personal y comunitaria de los miembros de la Iglesia Menonita en Estados Unidos.

IBA, Graduación y taller en Omaha, NE

El fin de semana del 23 al 25 de junio, la Iglesia Agua Viva en Omaha, NE estuvo de celebración. Desde el viernes en la tarde y todo el sábado, un grupo de 17 estudiantes participaron en un taller práctico sobre Educación Cristiana. La mayoría de ellos, líderes y maestros de escuela dominical, trabajaron arduamente con el material presentado. Este taller fue adicional al curso regular de Educación Cristiana.

Luego el domingo, tomó lugar el servicio de graduación. La hermana Violeta Ajquejay, vice directora, y su servidor, director de IBA, presentamos los reconocimientos. En un clima de alabanza y gratitud a Dios, graduamos en nivel de certificado a: Blanca Etelia López, Juan Carlos Avalos y

María de los Angeles Rodríguez. En el nivel de Diploma los graduados son: Daniel Rodríguez, José Sanchez, María Imelda Sanchez, José A. Guerra y Yanira Lopez-Guerra. Además, la hermana Imelda Sanchez recibió un certificado especial de reconocimiento, como la estudiante con mejor promedio durante todo el tiempo de estudios.

El pastor Daniel Rodríguez y la hermana Etelia López, como graduandos de Diploma y Certificado respectivamente compartieron sobre su experiencia de estudios. “Al llegar a esta congregación yo ya era cristiana, y pensaba que con lo que sabía estaba bien. Una vez aquí en la iglesia tomé la oportunidad de estudiar en IBA, entonces Dios habló mucho a mi vida y he podido avanzar. Gracias a IBA, a la hermana Imelda, nuestra tutora, quienes han sido de mucho apoyo, y a mi familia que me ayudaron en todo este tiempo de estudio”.

Por su parte el pastor Rodríguez dijo: “Aunque me ha tomado más de dos años y los últimos libros han sido un poco más difíciles, he podido llegar. Cuando el Señor me llamó para empezar como



líder de jóvenes, me di cuenta que necesitaba el estudio para poder servir mejor. Gracias doy a Dios, por mi esposa y hermanos en la iglesia que me han sido de mucho apoyo en estos estudios”.

El matrimonio Sanchez, quienes han sido responsables de la coordinación y funcionamiento de este centro de IBA en Omaha, nos dijeron: (Imelda) “Agradezco a Dios por lo que hace en nosotros y la forma en que Él nos va guiando, y como pone las cosas a la mano, pero está en nosotros que las tomemos. Es una bendición haber participado en IBA. No hemos llegado todavía, pero mirando al futuro, tenemos más que recorrer hasta que venga el Señor. Agradezco a IBA y a la hermana Violeta [Ajquejay], lo que me inspira a esforzarme para ayudar a otros. Debemos tomar las oportunidades para servir a Dios. La familia como apoyo, han sido parte de todo esto”.

Por su parte el hermano José comentó: “es un logro alcanzado, pero no terminado, nos llama a extendernos a nuevas metas. Nos sentimos más responsables y comprometidos, pues de acuerdo a lo que el Señor nos ha dado, tenemos que darle

cuentas. Me gustó mucho el mensaje de la graduación [Prosigo adelante]. Aún más importante que el reconocimiento del Diploma, es el conocimiento adquirido en los estudios. No me imaginaba, lo que he logrado aprender. Ha sido una bendición muy grande lo que IBA nos ha traído”.

Para culminar las actividades, la congregación celebró con los graduandos con una infaltable y sabrosa comida y pastel.

Informe de la Agencia Menonita de Educación

La educación menonita, ambas acreditada y no acreditada, tiene que ver con transformación, con desarrollo de líderes siervos para la iglesia y el mundo, con fortalecer la identidad Anabautista, y busca contribuir al llamado misional de la iglesia. Para la lectura del informe completo sírvase pulsar el documento en PDF incluido.

Nuevo libro de Dionisio Byler

Ya está disponible “Hablar sobre Dios desde la Biblia” escrito por Dionisio Byler, quien reside y enseña en Madrid, España. En un tomo de 310 páginas este libro procura limitarse a estas dos cosas: hablar sobre Dios, y hacerlo a partir de los textos bíblicos.



Este libro, nos señala claramente que es imposible hablar del Dios de la Biblia, sin hablar de lo que significa relacionarse con él y relacionarnos unos con otros. Para adquirirlo y para más información visite el enlace:

http://www.menonitas.org/bib_menno/hablar_sobre_Dios.html



¿Pittsburgh 2011? ¡Aquí estamos!

Al tiempo de usted recibir este magazine estamos comenzando las sesiones de Pittsburgh 2011, Convención Bienal de la Iglesia Menonita de EE. UU.

Por primera vez, las personas que no estén físicamente presentes en la convención de la Iglesia Menonita de EE.UU. podrán participar de las conversaciones entre delegados de toda la iglesia junto a los que asisten en persona. A través de la transmisión online en directo de video y audio, Twitter, Facebook y otros multimedios sociales, aquel que lo desee podrá hacer un

PUENTE A LA CRUZ CRUZANDO PUENTES

seguimiento de las sesiones de delegados en la convención de la Iglesia Menonita de EE.UU. desde cualquier lugar. Se dispondrán salas de chat en tiempo real dirigidas por los moderadores voluntarios de las sesiones de delegados, para que los usuarios on-line pueda discernir junto a los delegados.

Lea más en:

<http://www.mennoniteusa.org/Home/News/Noticias/tabid/1678/EntryID/544/Default.aspx>

Cómo conectarse con Pittsburgh 2011:

- Visite actualizaciones generales, blogs, enlaces y fotos referidos a la convención en www.MennoniteUSA.org/convention.
- Visite actualizaciones y blogs referidos a los delegados, ver transmisiones online de video en directo, y participe de sesiones de chat a través de <http://pittsburgh2011.digitaldelegate.net/>.
- Facebook: Este sitio web les permite a los miembros publicar en los muros de otros, compartir novedades e imágenes y conversar. Vea www.facebook.com/Pittsburgh2011.
- Twitter: Los miembros ingresan actualizaciones con un máximo de 140 caracteres. Suscríbase por computadora o por teléfono celular para leer actualizaciones por mensaje de texto de usuarios específicos o siguiendo palabras claves, como #Menno11 para la convención de este verano. Vea www.Twitter.com.
- *mPress*: Vea la cobertura en blog.goshen.edu/mPress
- Periódicos: The Mennonite, Mennonite Weekly Review: Puede ver la cobertura de la prensa en www.themennonite.org y www.mennoweekly.org.

Lea más en:

<http://www.mennoniteusa.org/Home/News/Noticias/tabid/1678/EntryID/544/Default.aspx>

Hablando de Conflictos...

¿Conflicto Resuelto o Conflicto Creado?

La Naturaleza Transformadora y creativa del conflicto a la hora de confrontar Injusticias sistémicas y Desigualdades de Poder

Por Timothy Seidel (tradujo Mauricio Chenlo)

El conflicto, al igual que la violencia está siempre presente en la sociedad. Sea en forma di-

recta o latente, reconocer la existencia del conflicto depende de lo que uno quiere ver o elige ver desde de una posición de privilegio dentro de la sociedad. Somos siempre parte de un conflicto de una u otra forma. Todo tenemos un rol al abordar el conflicto y las posibilidades de cambio social. Esta es la tensión que quiso resaltar Joseph Simecca 15 años atrás en su artículo: “Teoría y Alternativa a la Resolución de Disputas: Una contradicción de términos?” (1993). En este artículo señalaba la preocupación por un campo que crecía como mecanismo de control en lugar de cambio social. Es una tensión de dos fuerzas que compiten dentro de una sociedad: nos acercamos al conflicto con el ánimo de resolverlo por causa de la armonía o con el propósito de generar cambios. Simecca nos advertía sobre el peligro de un crecimiento no reflexivo en este campo al señalar “si se convierte en un mecanismo más de control social, debe tener en cuenta la desigualdad de poder al tratar de resolver la disputa sin asumir que las partes son iguales para no convertirse en una herramienta de los más poderosos” (p, 217).

Dependiendo de los “lentes” que estemos usando para entender la situación – por ejemplo si usamos lentes sistémicos o individualistas- nuestro entendimiento del conflicto será diferente. Por ejemplo, si la causa recae fundamentalmente en la responsabilidad personal, nos enfocaremos en algo que no resalte las estructuras de desigualdad social como la razón del conflicto. Se trivializarán las ofensas y no se cuestionarán las estructuras sociales básicas. La presuposición básica, es que individuos racionales podrán resolver sus conflictos y el problema quedará circunscripto a la esfera personal (p.217)

Este análisis a menudo nos lleva a entender el conflicto como un problema de percepciones antes que poder. No obstante, señala Simecca, desde la perspectiva de la teoría de conflicto Weberiana, “el rol de poder tiene que ser tenido en cuenta antes que de que las partes puedan tratar con cualquier problema de mal entendidos o falta de comunicación” (p.218).

“Al enfocarnos en el poder y por ende en el empoderamiento, la teoría de conflicto Weberiana, le permite al facilitador ayudar al pobre, al que no tiene acceso a la ley. Lo opuesto, es que la desigualdad de poder conduce al conflicto. Lo cual implica que el empoderamiento de la persona o grupo con menos poder facilitaría la resolución del conflicto”. De manera que “al proponer una teoría

basada en el poder y el empoderamiento, el foco de la resolución se centra en la justicia, sea esta a nivel individual o comunitario” (p.219).

En su análisis final, Simecca desafía a los practicantes y teóricos del conflicto: “Al enfatizar el poder como teoría de conflicto y empoderamiento para la resolución (Alternativa a la Resolución de Disputas), podemos lograr lo que inicialmente nos proponíamos = ayudar a los pobres. De otra manera lo que haría ADR sería convertirse en un instrumento más de control social, un proceso que solo sirve para poner a los que menos tienen en su lugar” (p. 219).

Laura Nader (1991) en su artículo sobre “Modelos de Armonía y Construcción de la Ley”, señala los mismos problemas que Simecca respecto a la resolución de conflictos. Nader señala que los modelos de armonía que buscan eliminar el conflicto pueden ser usados ideológicamente como herramientas poderosas de control directo o indirecto (p. 44). “La armonía se puede usar para suprimir a la gente al socializarlos para que encajen en contextos coloniales de conformidad” (p. 45). Nader relaciona el auge de los modelos de armonía como técnica de control o pacificación tanto en contextos coloniales como misioneros: la producción de armonía, el movimiento contra los contenciosos, el movimiento para controlar a los que no tienen representatividad, y la pérdida de preocupación por los derechos creó un modelo de ley que es intolerante del conflicto, sus causas y su expresión. Una intolerancia que busca deshacerse de los que se quejan –amalo o déjalo, buscando crear el consenso por medio de la homogeneidad y el acuerdo (p.52).

De manera que una mirada honesta a la dinámica del poder puede revelar las motivaciones ocultas hacia la resolución o la creación del conflicto. Esto nos desafía a considerar más profundamente las necesidades operativas en un conflicto –sean estas en forma directa o a nivel estructural– un simple análisis de las necesidades de las partes es ingenuo y carece de profundidad porque no tiene en cuenta 1) las características culturales de los más necesitados y 2) la diferencia de poder que existe entre las partes. En este sentido, los que trabajamos por la resolución de conflicto sea a nivel teórico o práctico, corremos el peligro de ser usados como agentes de control social.

No considerar al poder como parte de la ecuación en juego, nos aleja de la oportunidad de empoderamiento para que se dé la justicia social.

Al reconocer el mito de la objetividad o neutralidad, uno descubre que hacer la “vista gorda” o colocarse en una posición de ignorancia en cuanto a las fuentes de poder en conflicto significa alinearse con los que están en control. Algunos teóricos en resolución de conflictos han sugerido – John Burton (1990)- la necesidad de la “prevención” del conflicto. Esto es, trabajar sobre los desequilibrios de poder promoviendo relaciones de cooperación para lograr una paz sustentable. Si no se dan los cambios sistémicos no es viable una paz duradera que no considere los factores de poder. Las relaciones no se convierten por sí solas en cooperativas. Los que están “satisfechos” cubrirán las dinámicas de poder e impedirán la satisfacción o negación de las necesidades del que tiene menos poder.

En nuestro discurso sobre resolución de conflictos en relación a grupos minoritarios dentro de los EEUU en relación a la cultura social dominante y sus estructuras, el tema del poder raramente se toca (Sean estos Aborígenes, Latinoamericanos, Asiáticos, Árabes). Algunas de estas situaciones de conflicto son las más difíciles de resolver, no obstante, no se le presta mucha atención en nuestras teorías y modelos de resolución de conflictos. Son conflictos que existen dentro de nuestra sociedad, ocurren a diario frente a nuestras caras; son conflictos que por lo general tienen que ver con temas de poder, cambio y cultura. Pero, a los que somos privilegiados por pertenecer a las instituciones elite, o tener el color de piel correcto o el acento en inglés apropiado, estos conflictos no nos parecen tan serios. Los evitamos a toda costa porque son conflictos que sacan a luz elementos subjetivos de todas las partes involucradas en el conflicto; nos convierten en cómplices perpetuadores de formas indirectas de violencia y estructuras de opresión que niegan el acceso igualitario a aquellas personas de nuestra sociedad que tienen pocas posibilidades con el orden dominante de poder.

Es característico de EEUU, o cualquier otra sociedad inherentemente etnocéntrica respecto a este tema, creer que puede salir a resolver los problemas en otras partes del mundo sin prestarle demasiada atención a sus propios problemas domésticos. La resolución de conflictos debe comprometerse con un análisis cultural auto reflexivo que reconoce los problemas domésticos y que demandan tomar una posición a favor de una “paz positiva y la defensa de la justicia social”.

Ignorar la dinámica de poder inherente a las realidades de EEUU es negar cualquiera agenda a favor de la acción y el cambio social. Porque, una vez más, una supuesta postura neutral que hace la “vista gorda” al desequilibrio de poder por omisión se convierte en cómplice del status quo impidiendo cualquier oportunidad para el cambio político/social.

Sólo un acercamiento a la resolución del conflicto que tome en serio la agenda del empoderamiento y la liberación será relevante y creíble, evitando la deshumanización y dominio que caracteriza el rol del agente de control social que queremos evitar (Longchari & Ayindo). Sólo un acercamiento a resolución de conflictos que sea consciente e intencional respecto al tema de la desigualdad de poder podrá ser relevante a las realidades históricas de los seres humanos y sus necesidades de vida real.

Referencias.

Burton, John W. 1990. *Conflict: Resolution and Prevention*. New York: St. Martin's Press.

Longchari, Akum and Babu Ayindo. From “Cold War to Hot Peace?: The Politics of Conflict Resolution.” (<http://daga.org/justpeace/reflections/cold-war-hot-peace.pdf>).

Nader, Laura. 1991. “Harmony Models and the Construction of Law.” Pp. 41–59 in *Conflict Resolution: Cross-Cultural Perspectives*, edited by K. Avruch, P.W. Black and

J.A. Scimecca. Westport, CT: Greenwood Press.

Scimecca, Joseph A. 1993. “Theory and Alternative Dispute Resolution: A Contradiction in Terms?” Pp. 211–221 in *Conflict Resolution Theory and Practice: Intergration and Application*, edited by D. Sandole and H. van der Merwe. Manchester, United Kingdom: Manchester University Press.

Del Dr. Nuñez...

ESTREÑIMIENTO CAPITULO II

Por el Dr. Eliseo Nuñez Estrella

Estimado lector, al escribir sobre el tema más arriba señalado, es con la finalidad de educar e informar y no suplir el diagnóstico médico. Permítanme compartir este verso: “deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas



salud, así como prospera tu alma”. (3Jn 1:2)

En la edición anterior decíamos que para saber por qué sufre de estreñimiento el médico hace algunos exámenes como:

Colonoscopia (colonoscopy). El médico examina todo el intestino grueso con un tubo delgado y flexible que posee una cámara que muestra imágenes en una pantalla de televisión. Este tubo es parecido al sigmoidoscopio pero es más largo. Le administrarán medicamentos para ayudarlo a dormir durante la colonoscopia.

Prueba de tránsito colorrectal (colorectal transit study). Para esta prueba, usted toma pequeñas capsulas que son visibles mediante rayos x mientras viajan por el intestino grueso hacia el ano.

Prueba de función anorrectal (anorectal function test). El médico introduce un pequeño globo en el ano para ver si usted puede empujarlo hacia afuera.

Defecografía (stool test). El médico aplica una pasta blanda en el recto. El médico le pedirá que empuje la pasta hacia fuera mientras un aparato de rayos x toma imágenes del recto y del ano.

¿Qué puedo hacer respecto al estreñimiento?

Usted puede tomar varias medidas para prevenir y aliviar el estreñimiento.

1. Consuma más fibra. La fibra ayuda a formar heces fecales suaves y voluminosas. Se encuentra en muchas verduras, frutas y granos. Procure agregar fibra a su dieta, un poquito a la vez, para que su organismo se acostumbre lentamente. Limite los alimentos que contienen poca o nada de fibra tales como pizza, helados, queso, carne, snacks como papitas fritas y alimentos procesados tales como puré de papas instantáneo o alimentos congelados preparados.

En la próxima edición concluiremos con este tema. ¡No te lo pierdas!

Para preguntas, consejos, mi e-mail es: drenuneze@msn.com.

¡QUE DIOS TE BENDIGA!

El Dr. Nuñez Estrella es doctorado en medicina general y alternativa. Sirve como tutor de IBA en Apopka, FL. Escuche el programa radial del Dr. Nuñez Estrella, los miércoles a la 1:00 pm y sábados a las 9:00 am por: www.wprd.com También puede visitar: hnhsupplements.com/es

Las opiniones vertidas por los colaboradores en esta publicación no representan necesariamente la posición oficial de Meno Acontecer, The Mennonite, Inc., o la Iglesia Menonita Hispana o la Iglesia Menonita USA

Sitios Hispanos Menonitas en el Internet

¡Facilitando la interconexión menonita hispana!
Incluimos las direcciones electrónicas de sitio en la red, de iglesias e instituciones menonitas hispanas de Estados Unidos, Canadá y otros lugares del mundo. Si su iglesia tiene sitio en el web, y no está aquí, por favor háganos llegar la dirección para incluirla en este listado. Esto nos ayudará a todos. ¡Exploreemos lo que nuestros hermanos tienen para ofrecer!

En los Estados Unidos:

CCM Damascus Road
<http://PanParaElCamino.wordpress.com>

Comunidad Cristiana Vida Abundante
www.vidaabu.com

Café de Tercera Alternativa
www.menonitas.net

Equipos Cristianos para la Paz
<http://www.cpt.org/es/>

Iglesia Alfa y Omega
www.iglesiaalfayomega.com

Iglesia Luz del Evangelio
www.iglesialuzdelevangelio.com

Iglesia Manantial de Vida
www.iglesiaevangelicamenonita.org

Igl. Menonita de New Holland Jesucristo es el Señor
www.imjees.org

Misiones menonitas en Puerto Rico
www.misionesmenonita.com
<http://misionesmenonitasdepuertorico.blogspot.com/>

Norristown Nueva Vida
www.norristownnewlife.com

Sonido de Alabanza
www.sonidodealabanza.com

En Latinoamérica:

Agrupación Menonita Latinoamericana de Comunicaciones.
www.amlac.org.ar con noticias frescas de toda latinoamerica.

Centro Evangélico Menonita de Teología Asunción
<http://www.cemta.org.py>

Enfoque Cristiano, desde Uruguay
<http://enfoque.virtualave.net>

Iglesias Hermanos Menonitas de Colombia
www.HermanosMenonitasdeColombia.com

Iglesia Torre Fuerte Hermanos Menonitas
www.TorreFuerteHM.com

En España:

Menonitas en España. www.menonitas.org Este sitio de las iglesias de España coordinado por Dionisio Byler, tiene unas secciones muy útiles de lecturas, libros y textos. Aquí hay excelentes recursos para estudio.