

**PROGRAMA 850... (193)**

**TEMA: Resfríos y Gripe- Justicia y Misericordia**

**CONTENIDO:**

**Lecciones Para la Vida: Resfríos y Gripe**

**Lecciones Para el Alma: La Justicia y Misericordia de Dios**

---

**PROGRAMA 850... (193)**

Resumen: En las Lecciones Para la Vida hablaremos cómo tratar los resfríos y la gripe.

Enfoque Médico: Enfermedades contagiosas.

En las Lecciones Para el Alma hablaremos de la caída de la humanidad. Dios puede ser tanto justo como misericordioso a través de Jesús.

Referencia: Génesis 3 y Romanos 8

**Punto de Aprendizaje: La justicia y misericordia de Dios se encuentran en la cruz de Jesús.**

---

**Sonia:** Hola, ¿qué tal amiga? Esperamos estés teniendo una buena semana. Sin embargo a veces no podemos estar tan bien. ¿Has estado resfriada o con un poco de gripe? Parecen situaciones simples pero si las has sufrido sabrás lo fastidiosas que son.

**Mercedes:** Compartiremos un poco de información de ambas para que estés preparada para hacerles frente, escucharemos buena música y palabras de fe y esperanza que te ayudarán a estar mejor. Espero que disfrutes de nuestra compañía. Nos gusta saber que estás allí.

**Elizabeth:** Muy bienvenida a un nuevo programa ¡Mujeres de Esperanza! Siempre hay algo más que podemos aprender. Compartiendo unas con otras es la manera cómo podemos aprender e informarnos. Además nos hace bien sentirnos unidas para darnos ánimo y fuerzas para seguir en la lucha diaria. Escucharemos nuestra primera canción y luego hablaremos de los resfríos y la gripe.

**Música: Canto**

**Lecciones Para la Vida: Resfríos y gripes.**

**Mercedes:** ¿Te ha tocado sufrir de un resfrío común? ¿Te ha resultado muy molesto? La tos, los estornudos, dolores de cabeza, dolores de garganta... La mayoría de las veces es lo suficientemente malo como para hacerte sentir miserable, pero no tan malo como para estar en cama. Tan sólo un resfriado y te ha hecho sentir mal. ¿Qué hacemos para deshacernos de él?

Te has despertado por la mañana y notas que tu nariz está tapada. Tu garganta se siente áspera y te corre agua de la nariz. Te has agarrado un resfrío.

**Elizabeth:** El resfrío común y la gripe son dos enfermedades que todas las personas donde sea que vivan, alguna vez van a soportar. No es raro que una persona tenga por lo menos dos resfriados al año y algunas aún más. Son pocas las personas que pareciera no se resfrían muy a menudo y eso es maravilloso. Pero si eres como yo, seguramente tendrás en cualquier momento un fastidioso resfrío. Por las dudas siempre debes estar preparada con los pañuelos descartables en tu cartera o mochila.

**Mercedes:** ¿De dónde vienen los resfríos? ¿Cómo nos agarramos uno? Los resfríos son causados por virus que infestan la parte alta del sistema respiratorio- es decir, la nariz, y la garganta. Tienes que estar en contacto con los virus para agarrarte un resfrío. No te resfrías sólo por haberte mojado o salir afuera al aire frío, aunque si ya estás resfriado estas cosas te pueden poner peor.

Por lo general te agarras un resfrío si estás cerca de alguien que estornuda o tose, esparciendo los virus en el aire. Te puedes enfermar también si tocas algo que tiene los virus del resfrío y luego tocas tu boca o nariz sin lavar las manos.

Si es un niño y tose dentro de sus manos y luego toca los juguetes le pasa los virus a ese juguete. Otro niño toca ese juguete y se pasa los virus a su cuerpo y así se enferma. ¡Puedes ver qué fácil se propaga un resfrío!

**Elizabeth:** Los resfríos por lo general no son serios, sólo molestos. La mayoría de las personas que tienen un resfriado, les corre agua de la nariz o la tienen tapada, o una garganta áspera, dolor de cabeza y podría ser un poco de fiebre y tos. Debido a que hay tantos tipos diferentes de virus de resfríos no hay cura. Lo mejor que puedes hacer es tratar los síntomas si fuere necesario.

Es importante comprender que son **los virus los que causan resfríos**, por esa razón nunca se debería usar antibióticos para tratar un resfrío... no te harían bien y podrían causarte daño.

**Mercedes:** Pero por lo general nos gusta tomar algo que nos alivie los síntomas del resfrío. Por ejemplo si nos duele la cabeza o tenemos la nariz tapada y nos dificulta respirar queremos encontrar un alivio para esos malestares.

Algunos consejos médicos son:

- Tomarnos tiempo para descansar un poco más que de costumbre. Por ejemplo, una siesta o irnos más temprano a la cama. El cuerpo reclama un poco más de descanso esos días.
- Tomar mucho líquido. Esto te ayudará a sacar los virus de tu cuerpo y aliviar la nariz. Si tienes un poco de fiebre junto con el resfrío, los líquidos te ayudarán a no deshidratarte. Puedes tomar agua, jugos de fruta, té caliente con jugo de limón.
- Y en tercer lugar si te duele la cabeza o tienes fiebre puedes tomar alguna aspirina o novemina que puedes conseguir en la farmacia de tu barrio. Para los menores de 12 años es mejor consultar con el doctor antes de administrarle un medicamento.

**Elizabeth:** A veces la nariz queda tan obstruida que es difícil respirar. Hay medicamentos apropiados en forma líquida para ayudar a destapar las vías nasales. Seguramente puedes conseguir alguno en la farmacia de tu barrio o pueblo.

Si eso no fuere posible, hay algunos remedios caseros que te harán un buen efecto de limpieza de tu nariz. Por ejemplo una preparación salina. Preparas un poco de agua caliente y sal. La dejas entibiar y luego la hueles para que llegue dentro de tu nariz. El agua salada ayuda a destapar las narinas y así respirar más libremente. Si un niño pequeño tiene un resfrío puedes usar una jeringa para extraer la mucosidad de su pequeña nariz y así ayudarle a respirar mejor.

**Mercedes:** Algo que hace bien es respirar el vapor de agua caliente. Pones agua a calentar y dejas que hierva para tener vapor que irá directo a tu nariz. Te colocas una toalla en la cabeza para aprovechar mejor el vapor de agua. Puedes permanecer por unos 15 minutos inclinada sobre un recipiente de agua caliente mientras el vapor sube a tu rostro y penetra en la nariz y garganta. Eso te aliviará. Repite varias veces en el día.

**Elizabeth:** A veces con el resfrío viene tos también. La mucosidad de tu nariz drena hacia atrás de la garganta y eso provoca la tos. Si eso te ayuda a expectorar es mejor porque puedes expulsar algo de la mucosidad y eso está bien. La tos es la manera que tiene el cuerpo de limpiar el sistema respiratorio y deshacerse de los mocos. Debes mantenerte tomando mucho líquido si quieres que la mucosidad sea más ligera. Algo que te hará bien será tomar té con jugo de limón y con miel. Para los bebés es mejor endulzar con azúcar.

**Mercedes:** Cuando tenemos un resfrío o estamos con gripe debemos hacer todo lo posible para no expandir los virus hacia otras personas. No es fácil evitarlo pero algo se puede hacer:

Lo más importante es mantener las manos bien limpias e higienizadas. Como estornudamos, tosemos y limpiamos nuestra nariz con frecuencia, deberíamos lavar así mismo las manos con frecuencia con jabón y agua.

Trata de no tocar los objetos que otras personas deben usar.

Cuando estornudas o toses cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable y descártalo al tacho de la basura luego del uso. De esa manera los virus no se expanden por el aire.

**Elizabeth:** La gripe es similar a los resfríos pero mucho más severa. ¿Cómo podemos describir una gripe? Es una seria infección, a menudo con fiebre, dolor en las uniones y a veces diarrea. Todo lo que hemos sugerido para un resfrío puede servir para cuando estás con gripe, pero mucho más estricto.

La gripe puede resultar mortal para un niño pequeño y para los ancianos, porque en un descuido puede transformarse fácilmente en bronquitis o neumonía. La bronquitis es una infección de los tubos en el pecho que lleva aire a los pulmones. Si la tos comienza a lastimarte en tu pecho y es profunda y ruidosa con mucha mucosidad, puede ser bronquitis y es necesario ver al doctor. Si la fiebre se eleva mucho, te sientes muy débil y tienes dificultad para respirar, podrías tener neumonía que es una infección en los pulmones. Necesitas ver un doctor inmediatamente para llevar a cabo un tratamiento especial.

**Mercedes:** Digamos algo acerca de la fiebre. La fiebre puede ser una cosa buena y es la manera que nuestro cuerpo lucha con una infección. Sin embargo si la fiebre se eleva mucho- más de 40 grados- puede ser peligrosa, especialmente con niños pequeños. Niños más grandes y personas adultas pueden tomar aspirina para bajar la fiebre. No así con los bebés que debes consultar a su doctor antes de administrar cualquier medicamento. Una manera fácil y efectiva para tratar la fiebre en un bebé es lo siguiente: Quitarle toda la ropa y bañarlo en agua tibia o fresca pero no fría. Lo secas con una toalla y luego ponle paños húmedos y fríos en su cabeza y pecho cambiando los paños a menudo. Si la fiebre no baja vuelve a bañarlo y por supuesto busca el consejo del doctor lo más pronto posible.

**Elizabeth:** Nuestro deseo es que siempre goces de buena salud, pero si el resfrío o la gripe llegan tómate tiempo para parar y descansar lo necesario para reponerte y cobrar nuevas fuerzas. Recuerda que Dios, nuestro buen Padre celestial está allí para acompañarte y ayudarte en cualquier circunstancia. Puedes ver nuestro sitio en [www.muieresdeesperanza.org](http://www.muieresdeesperanza.org); si deseas escribirnos puedes hacerlo a [mujeres@transmundial.org](mailto:mujeres@transmundial.org); Disfrutemos un poco de música y luego tenemos más para decirte.

### **Música: Canto**

#### **Lecciones Para el Alma: La Justicia y la misericordia de Dios**

**Elizabeth:** Este es nuestro programa Mujeres de Esperanza. En las Lecciones Para el Alma queremos hablar acerca de dos aspectos de la persona de Dios Quizás alguna vez te ha resultado difícil poder hablar de Dios como juez y también que es amable y perdonador. Veremos cómo Dios puede ser el perfecto Juez en un mundo imperfecto y como puede ser amoroso y misericordioso al mismo tiempo.

**Sonia:** Si pones atención verás que hay una palabra muy usada estos días. Me refiero a la palabra “Inseguridad”. ¡Cuánto anhelamos poder vivir en un lugar seguro! ¡Un lugar donde estemos rodeadas de personas que nos amen y nos valoren! ¿Te gustaría experimentar un lugar donde no hay hambre, ni conflictos ni dolor? ¿O un lugar donde no hay sufrimientos ni lágrimas? ¡Realmente sería maravilloso!

La Biblia nos habla acerca de ese lugar que un día, en los comienzos de la historia existió. Me refiero al “Jardín del Edén”

Si tienes una Biblia en tu casa puedes leer el capítulo dos del libro del Génesis y repasar lo maravilloso que era ese jardín que Dios había creado.

Estaba lleno de hermosos árboles y plantas que daban sus frutos y les servían para alimentarse. Ríos que fluían a través de él repletos de peces multicolores. Aves trinando y revoloteando y muchas clases de diferentes animales.

Y en este perfecto jardín Dios colocó su especial creación a quien llamó el hombre Adán. Dios dio a este hombre características y deseos especiales. Y luego para que Adán no estuviera sólo, Dios le hizo una ayuda llamada “mujer” y Adán la llamó “Eva” Y así Dios instituyó el primer matrimonio formado por Adán y Eva, quienes disfrutaron diariamente una estrecha relación de amistad con Dios.

Dios dio a Adán y a Eva instrucciones para vivir en el Jardín y cuidar de los animales.

Tenían todo para disfrutar y un mandamiento para obedecer: No debían comer del fruto de un árbol específico en el jardín. Si comían de ese fruto, de seguro iban a morir. La Biblia nos dice (Génesis 3), que Satanás, el diablo, enemigo engañoso de Dios y de los humanos, entró a ese hermoso Jardín. Convenció a la mujer para que comiera del fruto del árbol prohibido. Ella comió y convidó al hombre para que comiera también. Así desobedecieron el primer mandamiento que Dios les había dado. La Biblia llamó a esta desobediencia- **pecado**. Satanás les ha sugerido que dudaran de la Palabra de Dios y de Su amor.

Debido a su pecado de desobediencia, Dios, quien es recto y justo dijo que habría consecuencias para Adán y Eva. Supieron que eran culpables y sintieron temor y vergüenza. Aprendieron acerca de la muerte que Dios les había dicho. Ellos la experimentarían si comieran de ese árbol. Morirían físicamente en el futuro. Si leemos en Hebreos 9:27, allí se nos enseña que cada persona muere sólo una vez y después viene el juicio. También significa muerte espiritual; perderían la estrecha relación con Dios que habían conocido en ese hermoso jardín. El primer hombre- Adán- es representante de toda la humanidad incluyéndonos a ti y a mí. Debido al pecado, la muerte entró a las vidas de toda la humanidad.

Sólo tenemos que mirar a nuestro alrededor para comprender cuan profundo es nuestro pecado. La Biblia describe nuestra condición pecaminosa (Romanos 1: 29-32) Habla de los hombres y las mujeres “que se han llenado de toda injusticia, maldad, avaricia y perversidad. Están repletos de envidia, homicidios, contiendas, engaños, mala intención. Son contenciosos, calumniadores, aborrecedores de Dios, insolentes, soberbios, jactanciosos, inventores de males, desobedientes a sus padres, insensatos, desleales, crueles y sin misericordia.” Sabemos que eso es cierto. Podemos ver algunas de estas conductas en nuestras propias vidas, nuestras familias, vecinos y en nuestros gobernantes. La guerra, el mal y el sufrimiento existen debido al pecado de la humanidad contra Dios.

Debido a que Dios es bueno y santo, debe juzgar el pecado de la humanidad. Dios tiene que destruir todo lo que destruye su creación y a las personas que Él ama. Dios está enojado contra la impiedad y la maldad porque es Santo y Justo. Sólo Dios tiene el derecho de juzgar el pecado en la humanidad porque es el Creador. Y Dios es justo y bueno en todo su trato con nosotros. No nos gustaría que Dios no fuera justo. ¡Imagínate un mundo sin justicia! Los fuertes y los crueles abusarían del resto. No sería bueno en absoluto.

**Mercedes:** ¡En qué estado miserable está la humanidad! ¿Tenemos alguna esperanza? **Dios es Justo** y debe juzgar el pecado, pero sabemos por la Biblia que **Él también es misericordioso y amoroso**. Aún en el Jardín del Edén, Dios no dejó a Adán y Eva sin esperanza. Les dio a ellos y a sus descendientes, que nos incluye a nosotras- una promesa. Él dijo que “Uno vendría de la descendencia de la mujer que aplastaría a Satanás” Dios tenía un plan para ellos y para nosotros.

**Sonia:** Sí, nuestro misericordioso Dios, proveyó un Salvador. Seremos salvos de nuestros pecados si creemos en Él. Leemos en la Biblia en el Evangelio de Juan 3:16 que “Dios de tal manera amó al mundo que dio a Su Único Hijo, para que todo el que en Él crea, no se pierda más tenga Vida Eterna.” “Porque Dios demostró Su amor `por nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros.” (Romanos 8: 3-8)

Dios hizo algo que demostró ambas, Su justicia y Su misericordia. Sucedió cuando envió a Su Hijo Cristo a morir. Jesús es perfecto así que estaba calificado para darnos el juicio que merecíamos. Como puedes ver Dios ofrece Su amor y misericordia cuando aún nosotras no lo merecíamos. De Adán recibimos el pecado y la muerte, pero de Jesús recibimos misericordia y vida.

¿Cómo podemos experimentar la misericordia de Dios? Creyendo en Dios y aceptando el sacrificio de Su Hijo Jesucristo por nosotras en la cruz. Por la fe en Jesús, podemos conocer la paz de Dios. Podemos de esa manera experimentar otra vez una relación estrecha con nuestro Padre Celestial.

Queremos que Dios sea justo, pero nos damos cuenta que nosotras no somos lo suficiente buenas y por tanto debemos pedirle al Señor tenga misericordia de nosotras. No cargues con tus culpas y pecados. Puedes ser libre confiando sencillamente en Jesús. Ora a él y pídele su perdón.

### **Música: Canto**

**Mercedes:** Como pudimos ver, tenemos un Dios todopoderoso, creador del universo, pero a su vez justo y misericordioso. Gracias a Dios por Su gran amor por nosotras. El tiempo se nos ha ido y debemos despedirnos por hoy. Búscanos en [www.mujeresdeesperanza.org](http://www.mujeresdeesperanza.org), Si deseas escribirnos hazlo a [mujeres@transmundial.org](mailto:mujeres@transmundial.org); Será hasta pronto si Dios así lo quiere.