

# RESCATANDO TU VALOR

- ✓ El Ministerio de la Mujer de la Unión Colombiana del Sur trae para ti este año 2024 el programa “**Rescatando tu Valor**”; preparado para que sientas el valor que Dios te da, y pueda reflejarse en cada aspecto de tu vida.
- ✓ Confío en que al rescatar tu valor, contribuyas para que otras puedan también rescatarlo.
- ✓ Deseo que este programa sea de bendición para ti, y para todas aquellas con quienes lo compartas.
- ✓ Cada reto que hagas mensualmente hazlo con entusiasmo y compromiso.
  
- ✓ Tendrás dos tarjetas por mes con:
  - Un devocional
  - Retos del mes
- ✓ Cada mes recibirás 3 devocionales en audio y texto (digital), para que compartas con tus amigas.

## Áreas estratégicas a desarrollar:



Crecimiento espiritual y personal



Liderazgo



Misión

## TEME A JEHOVÁ Y APÁRTATE DEL MAL

«No seas sabio en tu propia opinión, sino teme a Jehová y apártate del mal, porque esto será medicina para tus músculos y refrigerio para tus huesos». Proverbios 3:7-8

El sabio Salomón empieza diciendo “No seas sabio en tu propia opinión” qué significa eso. No hay mayor enemigo para el temor a Dios que la arrogancia de tu propia sabiduría.

Confiar en tu propia sabiduría es:

- ✓ Considerar que tu propia sabiduría es mejor y más grande que la de Dios.
- ✓ Es creer que tu propia sabiduría es suficiente para tomar cualquier decisión.
- ✓ Es creer que no necesitas tener en cuenta los consejos de Dios, su dirección o consentimiento. Por tanto, no consultaremos a Jehová. Andaremos por nuestros propios caminos.

**Deja que Dios sea quien te dé la sabiduría, sea quien dirija tu vida; y apóyate en los consejos de su Palabra.**



# FEBRERO

## RETOS



Escucha o lee con atención las reflexiones basadas en prov. 3:7-8. Escribe tu reflexión.

---

---

---

---



- Aprende a cocinar un plato saludable para toda la familia.
- Aprende a preparar mascarillas para contribuir al cuidado y mejoramiento de la piel de tu cara.
- Invita a tu amiga(s) a la actividad de este mes: "Cocina saludable"
  
- Comparte los audios de cada de cada semana con tus amigas y personas que quieras que conozcan más a Jesús.
- Empieza a preparar o a participar en un grupo pequeño para este año.



## ¡CUIDADO NO TE EXPLOTES!

**«El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio sabe dominarla». Prov. 29:11**

Un cuento Budista dice que un monje al que le gustaba meditar en silencio, decidió un día subirse a un bote y remar hasta el centro de un lago. Allí estaría mucho más tranquilo y podría meditar mejor. Ya estaba en el centro del lago y cerró los ojos. ¡Qué paz se respiraba!, pero de pronto, cuando estaba en la fase más profunda de sus reflexiones, algo golpeó su barca y le desconcentró. Le molestó tanto que pensó: - "En cuanto abra los ojos, se arrepentirá el que me golpeó". Estaba tan furioso... sin embargo, al abrir los ojos, solo vio una barca vacía, que seguramente arrastró el viento a la deriva hacia allí. Entonces se dio cuenta de que la ira no venía del exterior, si no que residía en él. -"Cada vez que me enoje con alguien- pensó – recordaré que ese enfado está dentro de mí".

La ira es una emoción que podemos decidir controlar. Cuando te enojas, tú eliges hacerlo, nadie te obliga. Decide hoy ser una persona sabia y controla tu enojo, dile al señor hoy, no quiero ser necio, dame tu sabiduría para aprender a controlar mi ira.



# MARZO

## RETOS



Estudia las reflexiones de proverbios 29:11 y haz una lista de adjetivos que definen a una persona necia.

Revisa la lista y reflexiona si alguna de ellas están presentes en tu vida, haz una oración pidiendo sabiduría.



Haz con las hermanas de la iglesia un collage donde coloques imágenes de emociones que más les impacten, y comparten sus opiniones sobre que les hizo escoger esa imagen y que emoción les despierta.

- ✓ Cocina una receta saludable que haga feliz a tu familia.
- ✓ Invita a tu amiga a la actividad de este mes: "Salud en las relaciones (Relación tóxica, persona vitamina)"
- ✓ Realiza en tu grupo pequeño una semana con la temática de inteligencia emocional.



Programa una caminata al aire libre con amigas de oración y estudio de la Biblia, y termina con un momento de reflexión del párrafo "paciencia en las pruebas" del libro el colportor evangélico pág. 172.

## EL JARDÍN DEL CORAZÓN

**“Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón porque de él mana la vida”**

**proverbios 4:23**

Tener un jardín hermoso requiere tiempo, esfuerzo y dedicación, pero al disfrutar de su belleza reconocemos que ha valido la pena.

Para cultivar un precioso jardín debemos tener en cuenta:

**La oración:** La oración, ese precioso ejercicio que sana, ennoblec e y transforma nunca debe ser descuidado, cada día debemos crecer en fe y en amor y hacer de los encuentros con el señor momentos memorables.

**Estudio de la palabra:** Atesorar las preciosas promesas del señor en nuestro corazón nos ayudará sostener nuestra vida espiritual, estas serán una alabanza en los días bellos y un refrigerio en tiempos de prueba.

**Alabanza:** Esta llena nuestro corazón de gozo y paz, siempre debemos unir nuestro corazón al del señor por medio de cantos que reconfirmen nuestra fe y el amor hacia aquel que dio su vida para salvarnos.

Querida, la imagen de un corazón representa siempre el amor, el señor desea lo mejor para nosotras, él nos dice: “con amor eterno te he amado”, estas palabras deben llenarnos de ternura y gozo, cada día.



ABRIL

## RETOS



Estudias las reflexiones de los audios o textos acerca de proverbios 4:23, también meditar en Romanos 12:2. Escribe ¿qué aspectos debes limpiar de tu carácter.

Escribe una oración pidiendo dirección.



Prepara en tu casa un lugar especial de oración, (ver el video ilustrativo).



El lugar debe tener: (sillón confortable, mantita para lugares frescos, almohada para arrodillarse, canastita para los devocionales (biblia, himnario, libros para el estudio, diario de oración, marcadores, plumones, resaltadores, etc.)

- ✓ Ayuda a tu amiga a organizar su lugar de oración.
- ✓ Invita a tu amiga a la actividad de este mes: "Recuperar el gozo y la esperanza"
- ✓ Realiza ejercicios o una caminata con tu amiga.

## "FORTALEZA EN LA ALEGRÍA"

**La ansiedad en el corazón del hombre lo deprime,  
más una buena palabra lo alegra.** Proverbios 12:25 (NVI)

Hoy, quiero recordarte la importancia de mantener un corazón lleno de alegría en medio de las situaciones difíciles que puedas enfrentar. El versículo de Proverbios 12:25 nos dice que la ansiedad puede pesar en nuestro corazón y deprimirnos, pero una buena palabra puede traer alegría.

¿Cómo podemos aplicar esto espiritualmente? Sabemos que la vida tiene sus altibajos, pero Dios siempre está con nosotras. En los momentos de ansiedad y tristeza, recuerda que Dios es tu refugio y tu fortaleza. Habla con Él en oración y busca consuelo en Su Palabra.

En lugar de enfocarnos en las preocupaciones, concentrémonos en las promesas de Dios. Él nos anima a confiar en Él y a encontrar alegría en Su presencia. En lugar de permitir que la ansiedad nos abrume, busquemos la paz y la fortaleza en Dios.

Hoy, te animo a compartir palabras de ánimo y amor con otras mujeres que puedan necesitarlas.



# MAYO

## RETOS



Escucho o estudio fervorosamente los devocionales de proverbios 12:25. Escribo mis reflexiones acerca de este texto.

---

---



Junto al equipo de Min. Mujer realicen un banco de ropa y zapatos (verifiquen el buen estado) tipo almacén.

- Inviten a las amigas y vecinas del sector con mayor necesidad a disfrutar de una charla acerca del desarrollo de habilidades femeninas y a una rutina de ejercicio físico (pueden compartirles agua y una fruta) al final entran al almacén y seleccionan las prendas (dispongan de un Vestier).
- Hagan etiquetas a la ropa con el versículo proverbios 12:25 e información de la iglesia.



Este mes pueden dar felicidad sirviendo a los más vulnerables.

- Comparto los audios con mis amigas de oración y estudio de la biblia.



## "UNA MUJER FRENTE AL DOLOR"

*Mujer virtuosa, ¿quién la hallará? Porque su estima  
sobrepasa largamente a la de las piedras preciosas. Prov. 31:10*

Cuando enfrentas el dolor de una mala noticia, cuando las cosas no han salido como esperabas, cuando no dejas de cuestionarte y empiezas a perder la paz por los pensamientos que te asaltan una y otra vez. Recuerda, que la Mujer que describe nuestro texto de hoy, es una Mujer consciente de que en medio de las circunstancias difíciles hay que aferrarse a alguien que todo lo puede. El dolor te pule y hace que de ti salga un gran diamante, estas circunstancias te preparan para Recibir la gloria del Señor.

Todo lo que pasa en la vida es una oportunidad para sentir la presencia y el poder de Dios. Si sientes que no puedes dejar de pensar en algo que te lastima, entonces debes acudir a Cristo en oración. La libertad y sanidad se encuentran al alcance de una oración sincera y una relación constante.

Hoy puedes orar diciendo: "Padre celestial, tú conoces mi vida y mi dolor, sabes que no dejo de pensar en aquello que me preocupa, sabes que hay cosas que no he podido alejar de mí pensamiento; te pido en el nombre de Jesús que me llenes de aquella paz que prometiste para mí.



JUNIO

## RETOS



Escucho o estudio fervorosamente los devocionales de proverbios 31:10. Escribo mis reflexiones acerca de este texto.

---

---



Elabora un Mural denominado "soy valiosa porque..." Con las mujeres de la iglesia. Este mural llevará versículos de la biblia y gemas del Espíritu de Profecía que hablen de cómo valora Dios a la Mujer. Guarde este Mural para Utilizarlo en la reunión Final.

- Expone el Mural realizado en alguna parte de la iglesia.
- Haz una carta a Jesús y descríbele todo lo que aflige tu mente. Hazla lo más bonita que puedas. Luego léela en voz alta y mientrasoras quémala como olor grato para Dios, luego cuenta en tu grupo de mujeres como fue tu experiencia.



En el último viernes de este Mes celebren una vigilia. comparten testimonios sobre cómo ha cambiado Dios tu vida y reflexiones sobre el amor de Dios por cada una.

## UN CORAZÓN ALEGRE: EL ELIXIR DIVINO PARA LA MUJER CRISTIANA

Encontramos en Proverbios 17:22 una joya de sabiduría que resuena profundamente en el corazón de cada una de nosotras.

Imagina tu corazón como un jardín cuidado por las manos amorosas de Dios. Cuando este jardín florece con la alegría que proviene de una conexión constante con el Creador, se convierte en un bálsamo curativo para el alma. La risa, la gratitud y la esperanza son los nutrientes que nutren nuestras raíces espirituales y florecen en hermosas manifestaciones de amor y servicio.

Sin embargo, hay momentos en los que las nubes de la tristeza amenazan con oscurecer nuestros días. Es en estos momentos cuando debemos recordar que el espíritu triste puede secar los huesos. La tristeza, cuando se permite arraigar profundamente, puede robar la vitalidad espiritual y convertirse en una sequía que afecta todos los aspectos de nuestra vida.

Cultivar un corazón alegre no solo es un regalo que nos damos a nosotras mismas, sino también una fuente de fortaleza para quienes nos rodean.



JULIO

## RETOS

Trabaja en el texto Prov. 17:22. Escribe lo que el Señor te enseñó.



Responde la autoevaluación de hábitos de higiene, alimentación, ejercicio, descanso y autocuidado.

- Participa del ENCUENTRO ENTRE MUJERES con la temática "Mujer Sabia, Mujer Sana: Descubre el Autocuidado Ginecológico"



Invita a una amiga no adventista a participar de esta valiosa temática.

- Recuerda seguir compartiendo los audios con tus amigas.



## EL PODER DE LA BONDAD

**"No te niegues a hacer el bien a quienes lo necesitan, cuando puedas hacerlo." Proverbios 3:27 (NTV)**

Al seguir el mandato de Proverbios 3:27. Hoy, exploraremos cómo este versículo puede inspirar y guiar nuestro liderazgo, recordándonos que el liderazgo efectivo incluye el acto de hacer el bien.

**Liderazgo que Sirve:** El liderazgo, desde una perspectiva cristiana, se basa en el servicio y la compasión. Proverbios 3:27 nos recuerda que no debemos negarnos a hacer el bien cuando tengamos la capacidad.

**Empoderamiento y Apoyo:** Parte esencial del liderazgo es empoderar a otros, especialmente a las mujeres, para alcanzar su máximo potencial.

**Liderazgo Inspirador:** Cuando lideramos con integridad y compasión, inspiramos a otros a seguir nuestro ejemplo. Nuestro liderazgo se convierte en una manifestación del amor de Cristo en acción. Al hacer el bien a quienes lo necesitan, influimos de forma positiva en la vida de quienes lideramos.

**Proverbios 3:27 nos llama a no negarnos a hacer el bien cuando tengamos la capacidad.**



# AGOSTO

## RETOS



Escribe Proverbios 3:27 en una hoja decorada a tu gusto y pégalo en un lugar visible para poder memorizarlo y apropiarse de él durante el mes.

Durante este mes te invitamos hacer una limpieza de tu closet, saca ropa, zapatos y accesorios que ya no uses y que estén en buen estado, obséquialos a una persona que la necesita.



Prepárate para servir a la comunidad. Participa activamente en una charla de primeros auxilios básicos. Busca una persona experta en el área, en tu iglesia, o haz uso del video que hemos preparado para ti.



Continua escuchando y compartiendo los audios de este mes con tus amigas, del grupo pequeño.

Realiza con el grupo de MM de tu iglesia una "Feria de la mujer".

La finalidad de esta feria es servir y compartir con ellas lo vivido hasta el momento.



## UNA CASA SOBRE LA ROCA

**Con sabiduría se edificará la casa y con prudencia se afirmará**

**Proverbios 24:3**

El temor a Jehová es el amor y respeto hacia Dios y lo podemos obtener cuando le conocemos, ese conocimiento de Dios lo encontramos al estudiar su palabra todos los días con deseos de hallarlo. Es allí donde encontramos que Jesús es el fundamento de nuestra sabiduría y conocimiento. Él nos llama a ser como el hombre sabio de mateo 7: 24 que construye su casa sobre la roca que es Jesús. Nuestra vida familiar entonces, debe basarse en las enseñanzas y el ejemplo de Jesús.

Para edificar nuestro hogar sobre la roca, debemos:

**Estudiar la Palabra de Dios:** Al estudiarla juntos, crecemos en el conocimiento de Dios y en nuestro amor por Él.

**La oración intercesora:** Es un acto poderoso de amor y cuidado. Debemos elevar plegarias por los miembros de nuestra familia, buscando el bienestar emocional, físico y espiritual de todos.

**Cuando nos sumergimos en la Palabra de Dios y en la oración intercesora de manera personal, permitimos que Él transforme nuestras vidas y, a su vez, la vida de nuestra familia.**



# SEPTIEMBRE

## RETOS



Escucha o lee con atención las reflexiones basadas en prov. 3:7-8. Escribe tu reflexión.

---

---

---



- Hoy haz un análisis de cómo está tu hogar en estos aspectos, bienestar emocional, físico y mental y reconoce cuál debes mejorar, implementar o cambiar.
- Planea con tu familia llevar algún alimento saludable a una persona o familia que lo necesite.
- Trabajemos juntos en proyectos misioneros (visitación a los desanimados, a las cárceles, a los enfermos, a las viudas, atender a los huérfanos, llevemos alimento para la canasta cada sábado), y compartir el amor de Cristo con aquellos que nos rodean.



Comparte los audios de cada semana con tus amigas y personas que quieras que conozcan de Jesús y oremos por ellas.

OCTUBRE

## DIOS SUEÑA CONTIGO

**"Pon en manos del Señor todas tus obras, y tus proyectos se cumplirán"**

**Prov. 16:3 N.V.Internacional**

Es muy gratificante pensar que Dios sueña y tiene planes y propósitos para con nosotras. Elena Harmon era una chica débil y enferma que por circunstancias adversas no había podido estudiar. Pero Dios vio más allá en Elena y la escogió, la preparó y la hizo su profeta para anunciar el mensaje poderoso de Dios en el tiempo final de la historia de este mundo.

Sin duda, para entender la misión que Dios puso en nuestras manos y aceptarla tiene que ver con entender sus propósitos para nuestras vidas, entender qué quiere de mí, cuáles son mis talentos y cómo los debo usar.

El versículo dice que dejemos todas nuestras obras en manos de Dios y que nuestros proyectos se cumplirán o serán afirmados. El Comentario bíblico Adventista en relación con esto nos dice: "Cuando una persona reconoce su propia necesidad y se vuelve al Señor en busca de conducción y ayuda en cada acto y decisión, los poderes del cielo vienen a socorrerla y capacitarla, para que haga, bajo la influencia del espíritu Santo, todo cuanto ya había decidido". Maravilloso, el poder de Dios a nuestro alcance. AMEN.



## RETOS



Escucha o lee con atención las reflexiones basadas en prov. 16:3. Escribe tu reflexión.

---

---

---



- ✓ Durante esta semana haz suficientes tarjetas decoradas con frases y versículos sobre el valor, el optimismo y la esperanza.
- ✓ Esta semana elabora tarjetas con mensajes de valor y ánimo y regálalas a mujeres del trabajo, de la calle, de la comunidad, y a tus vecinas.



- ✓ Identifica a mujeres que necesiten el mensaje de la tarjeta; alguien atravesando un divorcio, pérdida de un ser amado, tristeza por la ruptura de alguna relación, alguien triste en el transporte público o alguien en depresión.

## EL QUE HABLA-PIDE... SE SALVA!"

**Muchos pensamientos hay en el corazón del hombre; Mas el consejo de Jehová permanecerá. Prov. 19:21**

Mucha gente no quiere pedir consejos ni ayuda, porque es un acto que requiere de humildad frente a los demás, dejando el ego de lado. Solicitar un consejo implica que estás reconociendo la habilidad y conocimiento de la persona en determinado aspecto.

Indirectamente, y aquí está el truco persuasivo, le estás diciendo que valoras su visión y que confías en su capacidad para darte una buena orientación. Esto puede hacer que la otra persona se sienta más motivada y dispuesta a ayudarte. ¿Por qué? Porque elevas a la persona, la colocas en un lugar de relevancia ante ti, y reconoces que no sabes -una parte fundamental para el aprendizaje humano: reconocer nuestra propia limitación-.

El ser humano no siempre sabe discernir conforme a la razón y por esa causa no aprende de la experiencia y vuelve a equivocarse en una situación semejante. Nuestro Mejor y Mayor Consejero está a la distancia de una oración... Coloquemos a Dios en primer lugar y sus consejos sabios nos guiarán por el mejor de los senderos, el de la paz y la vida.

# NOVIEMBRE

## RETOS



Escucha o lee con atención las reflexiones basadas en prov. 19:21. Escribe tu reflexión.

---

---

---



- ✓ Cada semana de este mes selecciono una decisión importante que debo tomar. Ahora preguntaré a Dios en oración cuál sería la decisión que Él tomaría en mi lugar, buscaré una situación parecida que esté en la Biblia para encontrar la respuesta y decidiré lo que ÉL me muestre sin reparos.
- ✓ Elaboro una tarjeta por cada uno de los versículos en paréntesis, la decoro a mi gusto y las coloco a manera de regalo en los refrigeradores de 4 amigas (Hebreos 11:1 Hebreos 11:3 Hebreos 11:6 Mateo 21:21 TLA)
- ✓ Participa en la reunión mensual de Valorar-té, recuerda llevar a tus amigas, este mes: "Extiende tus alas" está imperdible!



**¡FELICITACIONES!**

## **QUERIDA MUJER DE VALOR**

¡Es hora de celebrar! ha sido un período de crecimiento, descubrimiento y empoderamiento, y has desempeñado un papel crucial en este proceso.

Has caminado por el sendero del autocuidado, recordando la importancia de atender tus propias necesidades para poder ser luz y apoyo para los demás. En el viaje del aprendizaje, has explorado nuevas fronteras de conocimiento, enriqueciendo la mente y fortaleciendo la fe en el Señor Jesús. Y, finalmente, en el camino de la contribución, has sido testigo de cómo el amor y la generosidad deja huellas positivas en tu entorno.

Mujer valiente, has sido una inspiración y una fuente de fortaleza para tu iglesia. Celebra este hito significativo en tu vida y continúa brillando con la luz única que Dios ha depositado en ti.

**¡Felicitaciones por un año de crecimiento y empoderamiento!**



## REGISTRO DE FIRMAS

Mes	Firma
Febrero	
Marzo	
Abril	
Mayo	
Junio	
Julio	
Agosto	
Septiembre	
Octubre	
Noviembre	

