

# Carta Informativa



Publicado por el Departamento de Comunicaciones

Octubre 2009 Volumen 4 Artículo 7

## Ministerios

### Ministerio de Damas

La iglesia de Burbank está invitando a todas las damas para un evento especial el 18 de Octubre a las 3 pm. La iglesia está localizada entre la Osborne y Van Nuys. Para mas información pueden llamar a la Directora del Ministerio de Damas, Ada Avelar al (818) 415-5219.



### Ministerio de Jóvenes

Los jóvenes participaron en obra misionera el Sábado pasado, 10 de Octubre. Fueron a Balboa Park, y a Home Depot. Repartieron Centinelas, botellas de agua, y compartiendo la palabra de Dios. En otras noticias, ya se acerca sábado Joven que será dirigido por los jóvenes. El evento va a ser el 31 de Octubre. Cualquier joven que quisiera participar llamen a Julian Samayoa (818) 620-7087.



### Escuela Sabática

Listos para la buena noticia? Nuestra Iglesia estará en vigilia del 21 al 22 de Noviembre. Empezaremos desde las 7 pm en adelante. Hermanos, hagan planes para asistir y apoyar a nuestra Iglesia en oración, alabanza, y escuchando la palabra de Dios. No se lo pierdan. El 31 de Octubre a las 3 pm, se les invitan a todos los que quieren aprender mas acerca de como ser un mejor maestro de escuela Sabática.



### Bando de Oración

El Ministerio Familiar y el bando de oración estarán trabajando juntos para el bienestar de nuestras familias. Cualquier familia que este en necesidad de oración, llamen a Carlos Cortez Sr. (818)340-3546. El bando de oración irán a un retiro espiritual a Cedar Falls, del 23-25 Octubre. El tema será "Jesús: Ejemplo de Perdón." Todos los que estén interesados hablen con Hermana Cristina Cuestas (818) 782-5542



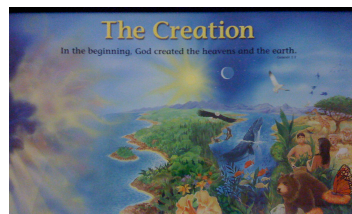
## Eventos

### Día de la Raza



Día de la Raza es el nombre que reciben en la mayoría de los países hispanoamericanos las fiestas del 12 de octubre en conmemoración del avistamiento de tierra por el marinero Rodrigo de Triana en 1492, luego de haber navegado más de dos meses al mando de Cristóbal Colón a lo que posteriormente se denominaría América. **Nosotros lo celebraremos el 18 de Octubre a las 1:30 pm.** No se lo pierdan por que tendrán la oportunidad de probar comidas típicas de diferentes países como, México, El Salvador, Guatemala, Perú, Bolivia, y muchos mas.

### Día de la Creación



El 24 de noviembre del 2009 será el aniversario 150 de la publicación de Darwin, el origen de las especies mediante la selección natural, que por primera vez planteó su teoría. La teoría de la evolución, es el proceso por el que una especie cambia con las generaciones. Nosotros, como hijos de Dios no creemos en esto. Es por eso que este próximo Sábado, honraremos a nuestro Dios como nuestro único creador.

### Felicitaciones Especiales



Felicitaciones cumpleaños del mes de Agosto, Septiembre, y Octubre. Que Dios les guarde y les de muchas bendiciones.

También Felicítamos a los que se Bautizaron! Bienvenidos a la gran familia espiritual. Dios bendiga su caminar y nunca se aparten de sus alas de amor.

Agosto 29, 2009 – Bryan Leonel Garay

Septiembre – 2009 (HYM Camp Cedar Falls) Marcos Castrellon

Septiembre 29, 2009 (Iglesia Shalom) Fabiel García



## Halloween, ¿Por qué no celebramos esta fiesta?

La historia del Halloween se remonta a hace más de 2.500 años, cuando el año celta terminaba al final del verano, precisamente el día 31 de octubre de nuestro calendario. El ganado era llevado de los prados a los establos para el invierno. **Ese último día, se suponía que los espíritus podían salir de los cementerios y apoderarse de los cuerpos de los vivos para resucitar.** Para evitarlo, los poblados celtas ensuciaban las casas y las "decoraban" con huesos, calaveras y demás cosas desagradables, de forma que los muertos pasaran de largo asustados. De ahí viene la tradición de decorar con motivos siniestros las casas en la actual víspera de todos los santos y también los disfraces.

Te toca discernir si participar de esta fiesta honraría y glorificaría a Dios o al Diablo, ¿De qué lado estás?

<http://elfaro.wordpress.com/2008/10/24/halloween-¿por-que-no-celebramos-esta-fiesta/>

## Padres, hijos y conflictos: Cómo comunicarse eficazmente

La mayoría de las personas nos sentimos perturbadas por los conflictos y tratamos de evitarlos. Por lo tanto, en lugar de enfrentar los problemas directamente, a menudo desarrollamos formas ineficaces de comunicación que hacen difícil resolver las situaciones complicadas con otras personas. Cuando el desacuerdo ocurre entre un padre y un hijo, establecer una comunicación efectiva es aún más difícil. Sin embargo, el conflicto es una parte normal de la vida cotidiana; nos ayuda a aprender y a madurar. Y cuando el conflicto se resuelve con inteligencia y tino, en vez de debilitar, fortalece nuestras relaciones interpersonales. Manejar una situación de esta manera elimina la discordia y fortalece los lazos entre padres e hijos.

### Formas ineficaces de comunicación

Debido a que puede ser difícil enfrentar un conflicto, las personas desarrollan muchas formas ineficaces de comunicación durante una crisis. Vea si usted se reconoce, o reconoce a su hijo, en cualquiera de las descripciones siguientes

**El gritón:** Cuanto más grito, más probabilidades tengo de salir con la mía utilizando intimidación.

**El indiferente:** Voy a ignorarte hasta que te sientas tan culpable y desdichado que termines por darme la razón.

**El manipulador:** Voy a tergiversar los hechos y utilizar tus debilidades para sacar ventaja.

**El desentendido:** Cuanto más ignoro el problema, más grande se vuelve. Pero voy a seguir insistiendo en que todo está bien.

**El llorón:** Seguiré derramando lágrimas hasta que no puedas resistir verme llorar y finalmente te des por vencido.

**El acusador:** Si te sigo diciendo que eres el único culpable de la situación, a la larga lograré convencerte de que es así.

**El quejoso:** Al igual que el que llora, llegaré a agotarte con mis constantes quejidos y lamentos.

**El mandamás:** Yo gano automáticamente la discusión porque tengo la personalidad más fuerte, o si no, porque soy yo quien dicta las reglas.

Formas efectivas de comunicación

Afortunadamente, con un poco de esfuerzo los métodos ineficaces de comunicación pueden reemplazarse con métodos prácticos y funcionales. Vea si usted y su hijo pueden asumir algunos de los roles siguientes, y resolver los conflictos de forma más efectiva:

**El atento:** Presto atención a lo que estás diciendo, y te puedo explicar, en mis propias palabras, que realmente comprendo la situación y tus sentimientos con respecto a ella. No te voy a interrumpir cuando estés hablando, y pensaré bien en lo que has dicho antes de responderte.

**El responsable:** Reconozco que un problema tiene dos caras, y asumo responsabilidad por mis palabras, actos y sentimientos. Haré comentarios utilizando la palabra Yo, aceptando mi responsabilidad en lugar de culparte y ponerte a la defensiva.

**El explorador:** Conozco mi lado del problema, pero quiero comprender mejor el tuyo. Te haré preguntas para entender mejor tu posición y te pediré que me expliques cuando me sienta confundido o cuando no esté de acuerdo.

**El apaciguador:** Pese a que estamos enfadados, me comportaré de una manera respetuosa. Hablaré en forma positiva y validaré tu posición cuando sea apropiado.

**El colaborador:** Reconozco que el acuerdo mutuo es la clave para resolver un conflicto; por eso me concentraré en unir nuestras fuerzas para encontrar la mejor manera de poner fin al forcejeo. Te pediré que ambos practiquemos la técnica del toma-y-daca, y sugeriré soluciones justas para que podamos transigir y llegar a buen arreglo.

### Consideraciones especiales

Recuerde que su hijo todavía está creciendo. Si usted lo trata como si fuera inmaduro, se comportará como tal. También comprenda que su hijo lo ve a usted en una posición de poder y tal vez ya esté a la defensiva. Sea comprensivo con sus ideas y sentimientos, y sea razonable cuando establezca tanto expectativas como límites. Lo más importante, sin embargo, es recordar que es usted quien le dará el ejemplo en la resolución de un conflicto; por eso debe tratar de mantenerse sereno, racional y respetuoso. El comportamiento y la forma de comunicación de su hijo se verán directamente influenciados por sus propios actos y técnicas de comunicación.

<http://www.collegeboard.com/pplanificar/estar-preparado/190022.html>



## Albóndigas de papas

### Ingredientes para 4 raciones:

- 300 gr de papas cocidas con la piel (del día anterior)
- 15 gr de harina
- Sal
- Pimienta negra
- Hierbas frescas (cebollino, perejil, etc.)
- Aceite de oliva para freír

### Preparación:

Pelar las patatas cocidas y rallarlas. Mezclarlo todo con la harina y las hierbas finamente picadas y condimentar con la sal y la pimienta. Con las manos húmedas amasar la mezcla hasta que esté bien ligada. Hacer bolitas y rodarlas en la harina. Freírlas a fuego medio en abundante aceite. Después colocarlas sobre papel de cocina para que suelten el aceite sobrante.

Sacado de: Recetas Vegetarianas



### Propiedades el pepino:

- Posee **vitamina A** siendo muy beneficiosa para la vista, el cabello, la piel, mucosas, huesos y el correcto funcionamiento del sistema inmunológico.
- Su contenido de **vitamina E y C** se complementa con folatos y distintos tipos de **vitaminas B** como **B1, B2 y B3**.
- Respecto de **minerales**, si bien no poseen en grandes cantidades, el potasio se destaca de entre el resto regulando la actividad muscular y el impulso nervioso.
- **Fósforo** y **magnesio** son otros minerales que podremos encontrar ayudando al intestino en su cuidado además de poseer un pequeño efecto laxante. Es ideal para las personas que padecen problemas de estreñimiento.

### Revitalizante



- 2 manzanas rojas picadas
- 225 gramos de frambuesas
- 1/2 taza de fresas picadas
- 150 ml de jugo natural de naranja
- agua mineral

Licúa los ingredientes, cuela y bebe enseguida. Este licuado posee un alto contenido de fibra y agua. Revitaliza el organismo; favorece la función nerviosa y aumenta la resistencia a las



## MiPirámide: Cantidades diarias de alimentos para niños

Grupo Alimenticio MiPirámide	niño de 2 años 1,000 calorías	niño de 5 años 1,400 calorías	niño de 10 años 1,800 calorías	niña de 16 años 2,000 calorías	niño de 16 años 2,800 calorías
Frutas	1 taza	1½ tazas	1½ tazas	2 tazas	2½ tazas
Verduras	1 taza	1½ tazas	2½ tazas	2½ tazas	3½ tazas
Granos (integrales por lo menos la mitad)	3 oz	5 oz	6 oz	6 oz	10 oz
Carne y Frijoles	2 oz	4 oz	5 oz	5½ oz	7 oz
Productos lácteos	2 tazas	2 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
Aceites	3 cdtas.	4 cdtas.	5 cdtas.	6 cdtas.	8 oz

El ejemplo en la tabla siguiente muestra los niveles de calorías diarias y las cantidades recomendadas de cada grupo alimenticio de MiPirámide para niños moderadamente activos de diferentes edades. Úsala como guía, pero ten en cuenta que los niños pueden ser diferentes.

Para obtener un plan "pirámide" personalizado para tu niño, visita [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

# VNS Clasificados

## Trabajos

### **Posición: ASISTENTE PARA DAY CARE**

Locación: VAN NUYS Busco una muchacha que le gusten los niños para ser mi asistente en mi DAY CARE. Para EMPEZAR le ofrezco 3 horas al día por \$\$\$ 20 dólares algunos días en la mañana y otros en la tarde. REQUISITOS: que sea puntual, con referencias, ser bilingüe, para más información llamar a María (818)201-5176

### **Posición: Asistencia y cuidado**

Locación: Los Angeles y San Fernando Valley \$9-\$15/hr. Asistencia y cuidado de ancianos. Casas privadas y hospitales. Con o sin experiencia. Vivir dentro y fuera. Posiciones inmediatas. Cuota 323-465-3001 o 818-508-6755

### **Posición: Construcción**

Locación: Los Angeles y San Fernando Valley. \$10-\$18/hr. Todo tipo de construcción, concreto, dry wall, techos, jardinería. Nivel de principiantes y con experiencia. 323-465-3001 ó 818-508-6755

**"OPORTUNIDAD DE TRABAJO"** ¿Eres profesional en tu país y estás trabajando insatisfecho? Esta es tu oportunidad. Editora solicita personas para dar charlas educativas, a familias con niños en edad escolar, ingresos de \$600. o más por semana, auto propio, trabajo tiempo completo. (877)273-9936, (562)252-4070.

### **Posición: ASISTENTE EN SALUD PARA LA FAMILIA**

Locación: WITTIER Se solicitan dos cargos, a ocupar, para asistir a las familias. Requisitos; calidad humana, buena expresión, que le guste ayudar a otros. entrevistas jueves y viernes si tiene el perfil llamen al 562-450-8870 o escribanos al email [seleccion\\_personal.sitac@hotmail.es](mailto:seleccion_personal.sitac@hotmail.es)

### **California Service**

Ofreciendo a la comunidad Talleres de: Superación Personal, Apoyo el Aprendizaje de Leer y Escribir (Español), Ingles Básico, Búsqueda y Apoyo en Trabajos Temporales y mas. Llame para hacer una cita (818) 723-1884. Local: 13609 Victory Blvd. Suite 127 Van Nuys, Ca. 91401

**Se renta dos cuartos en la área de Granda Hills, para mas información llamen a (818) 314-3926**

Chiste Económico



Después de varias semanas sin comer, gritaba el capitán:  
NO COMAN CON ANSIA!  
Y desde entonces Ansia comía todos los días sola.

Nota: Estas ofertas de trabajo no están relacionadas en ninguna manera con nuestra iglesia de VNS. Son tomadas del [www.elclasificado.com](http://www.elclasificado.com)