

# EL MENSAJERO

Hacia las Alturas

## MENSAJE DEL PRESIDENTE Y HNA. GWILLIAM

### El Poder de un Prefijo:

Me encanta la simplicidad del Evangelio como Jesús mismo lo definió en 3 Nefi 27:13-15.

He releído y reflexionado muchas veces sobre esto y todavía tengo que encontrar algunas combinaciones de palabras que expliquen qué y por qué adoramos de forma tan concisa.

Mi mensaje esta semana es una petición de re-comprometernos a releer ese mensaje sobre la resurrección, y darnos cuenta del poder del prefijo... que nos salva a pesar de todo. El poder del "Re."

Sólo algunos ejemplos... si usted trabaja más en estos vera que hay muchos.

- Recuerde –... lo que él hizo, por qué lo hizo, y por quienes. Esto puede hacerle re-nacer.
- Arrepentimiento (**Re**pent) – Cambie, reforme, muévase activamente sobre su comportamiento y mentalidad para adquirir aún una mejor.
- Responda – a los susurros que recibe constantemente para hacer las cosas buenas.
- Renueve – compromisos hechos, convenios prometidos, y relaciones que son importantes.
- Rehaga – siempre, pero cada vez con más fuerza, si es que no somos tan serios acerca del mejoramiento.
- Y....

Regocíjese en la plenitud del Evangelio que Él definió. Él vino, Él enseñó, Él organizó, Él bendijo, Él sufrió, Él murió, Él volvió a nacer, Él apareció de nuevo, y Él lo restauró.

Todo por amor hacia nosotros y a su Padre, quien le pidió hacer todo esto para que el pudiera llevar de nuevo a sus hijos al hogar celestial.

¡Por favor recuerde esto cada día, por qué está usted aquí y por qué es tan importante!

Esforcémonos por obedecerle, porque le amamos y por ninguna otra razón.

Este es Su trabajo, ¡y es extraordinario!  
Presidente y Hermana Gwilliam

## ASISTENCIA DE LA MISIÓN

Meta de Asistencia	Asistencia de esta Semana
4888	3022

## EL MISIONERO CONSAGRADO

Un misionero consagrado es aquel que tiene en primer lugar a Dios antes que las cosas del mundo, y tienen como objetivo que todas las familias puedan ser selladas en el templo, estos son fieles hasta el fin para que un día lleguen a un estado de interminable felicidad.

*“Y además, quisiera que consideraseis el bendito y feliz estado de aquellos que guardan los mandamientos de Dios. Porque he aquí, ellos son bendecidos en todas las cosas, tanto temporales como espirituales; y si continúan fieles hasta el fin, son recibidos en el cielo, para que así moren con Dios en un estado de interminable felicidad. ¡Oh recordad, recordad que estas cosas son verdaderas!, porque el Señor Dios lo ha declarado.” (Mosiah 2:41)*

*Elder Grau y Elder Franco, Pedro Aguirre Cerda*

## BAUTISMOS Y REACTIVACIONES

<u>Sector</u>	<u>Nombre</u>	<u>Misioneros</u>
Las Industrias	José Chávez	Blaser/Vera/De León
La Blanca	Ítalo Quiroga	Yufra/White
Las Américas	Ana Alegría	Sims/González
Parque Combarbalá	Carlos Moreno	Jones/Tilghman
Pedro Aguirre Cerda	Sebastián	Gutiérrez/Gavilánez/Gonzales/Bagwell
Los Castaños	Constanza	Hanni/Cummings/Morales/Gonzales
Los Castaños	Fernanda	Hanni/Cummings/Morales/Gonzales
Chena	Bastian Sey	Martínez/Palacios/Medina
Chena	Anali Contreras	Martínez/Palacios/Medina

## CUMPLEAÑOS

Elder Riofano, Paul	14 de Septiembre
Hermana Carballo, Loana	16 de Septiembre
Elder Bulloch, Boyden	19 de Septiembre
Elder Goes, Chrystopher	19 de Septiembre
Elder López, Luis	23 de Septiembre

MENSAJE DE ELDER VIDAL

**Ouch!...“Dolor de espalda”**

A menudo los dolores de espalda son un problema frecuente entre los misioneros. Algunas de las causas más comunes son la irritación muscular (calambre), el sobrepeso, ejercicios con mala técnica, sentarse demasiado tiempo con mala postura, levantar objetos pesados y mucho estrés.



Algunos de los siguientes consejos puede ayudarles si ustedes presentan estos dolores:

1. **Haga ejercicio:** Hacer abdominales ayuda a prevenir el dolor de espalda. Al tener más fuerza en nuestros abdominales, nuestra espalda tendrá que realizar menos trabajo para soportar nuestro peso.
2. **Baje de peso:** Mantenga un peso saludable, coma bastante fruta y verduras. Por ejemplo, la cereza ayuda con la artritis y beber agua ayuda a hidratar los discos intervertebrales. Si usted sufre de dolor en la espalda evite estos alimentos: Frituras, mantequilla, margarina, picantes y condimentos fuertes.
3. **Mantenga una postura correcta:** Cuando este sentado apoye su espalda en la silla.
4. **Duerma boca arriba o en posición fetal:** Dormir boca abajo no es recomendable ya que modifica la curvatura normal de la columna lumbar y obliga a nuestro cuello a permanecer girado hacia uno de los lados, perjudicando así a nuestra columna.
5. **Evite el estrés:** El estrés influye mucho en la salud de la espalda. Determinadas personas empeoran sus dolores en épocas de mayor estrés, puesto que acentúan la tensión en esta área. Si son de este tipo de personas, trate de relajarse, haga respiraciones, estiramientos de cuello y espalda al menos 2 veces al día (basta con ejercicios sencillos).

Nota: Si tiene complicación de gravedad en cuanto a su espalda llamar a Elder Vidal o Hermana Gwilliam

PRONÓSTICO DEL TIEMPO

DÍA	DESCRIPCIÓN	ALTA / BAJA	PRECIPITACIÓN	VIENTO	HUMEDAD
JUE 15 DE SEP	Parcialmente nublado	20 °/9 °	0 %	SSW 9 mph	51 %
VIE 16 DE SEP	Parcialmente nublado	20 °/6 °	0 %	WSW 16 mph	57 %
SAB 17 DE SEP	Soleado	23 °/8 °	0 %	SW 12 mph	48 %
SOL 18 DE SEP	Soleado	27 °/10 °	0 %	S 12 mph	33 %
LUN 19 DE SEP	Soleado	26 °/10 °	0 %	SW 15 mph	39 %
MAR 20 DE SEP	Mayormente soleado	24 °/9 °	0 %	SW 15 mph	43 %
MIE 21 DE SEP	Parcialmente nublado	24 °/9 °	10 %	WSW 15 mph	42 %

---

## MAESTROS DE LA MISIÓN

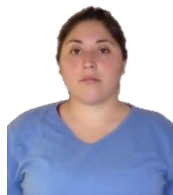
---



Ramón Herrera



Silvia Lagos



Sony Herrera



José Flores



Ramón Herrera



Marco Flores



Pedro Alarcón



Deyvith Márquez



Manuel Díaz



German Rivera

---

*No permita que nadie entre a su pensión a menos que sea un maestro autorizado de la misión.*

---

## ANUNCIOS

---

- **Entrenamiento Especial para Hermanas**  
16 de Septiembre, 10:00. Hermanas Líderes; Centro de Estaca San Bernardo  
16 de Septiembre, 11:00. Todas las hermanas de la misión; Centro de Estaca San Bernardo

**Financiero (Elder Bulloch) – 958647467**  
**Secretario Ejecutivo/Visas (Elder Smith) – 974791035**  
**Comisario/Placas (Elder Keck) - 974783587**  
**Secretario de Registros/Referencias (Elder Gómez) –974783056**  
**Enfermero (Elder Vidal) –974791036**  
**Pensionista (Elder Bahamóndez) - 993393536**  
Pouch 3.3: <http://goo.gl/forms/znvYU5wR1o>  
Referencias: <http://goo.gl/forms/em9AMhzz5>

LOS QUE SE FUERON



**ELDER  
BUSHMAN**



**ELDER  
LITTLEFIELD**



**HERMANA  
MAYER**



**ELDER  
BLASER**



**ELDER  
ALARCÓN**

LOS QUE LLEGARON



**HERMANA BORJA**  
(Philippines)  
Con Hermana Exantus en  
San Miguel 2



**ELDER AMARO**  
(Perú)  
Con Elder Canaán en  
Villa Magisterio 2



**ELDER AUSTIN**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Kau en  
El Bosque 1



**ELDER BARFUSS**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Vidal en  
Los Robles 2



**ELDER BEARD**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Albarracín en  
Balmaceda



**ELDER BURNETT**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Davis en  
El Pino 2



**ELDER CONCEIÇÃO**  
(Brasil)  
Con Elder Gonzales en  
Castaños 1



**ELDER EBERT**  
(Estados Unidos)  
Con Elder De León en  
Industrias 2



**ELDER GRAU**  
(España)  
Con Elder Franco en Pedro  
Aguirre Cerda 2



**ELDER HAIR**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Hixon en  
Los Olmos 1



**ELDER HENDRIX**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Carney en  
Pensamientos 1



**ELDER LAGOS**  
(Perú)  
Con Elder Arroyo en  
Gran Avenida 2



**ELDER MURPHY**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Bellido en  
Capitán Avalos 1



**ELDER NEDDO**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Fowles en  
Nocedal 2



**ELDER PARRA**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Valdes en  
Los Raulies 2



**ELDER TANNER**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Stacey en  
Lo Blanco 1



**ELDER REI**  
(Brasil)  
Con Elder Goes en  
Juan Griego 2



**ELDER SIERRA**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Sims en  
Américas 2



**ELDER VELEZ**  
(Ecuador)  
Con Elder Mendoza en  
Villa Brasil 2



**ELDER WEIGHT**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Bogado en  
Las Araucarias 2



**ELDER WITHAKER**  
(Estados Unidos)  
Con Elder Gehring en  
Los Cristales 1

# 11 SEPTIEMBRE - 22 OCTUBRE

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
11	12 <i>Entrenamiento de Nuevos Líderes &amp; Entrenadores</i>	Cambios	P-Day	15	16 <i>Entrenamiento Especial para Hermanas</i>	17
18	19	20	P-Day	22	23 <i>Entrenamiento de 2 Semanas</i>	24
25 <i>Conferencia Especial para Haitianos</i>	26	27	P-Day	29	30 <i>Capacitación de Perseverar Hasta el Fin</i>	01 <i>Conferencia General</i>
02	03	04	P-Day	06	07 <i>Concilio de Liderazgo</i>	08 <i>Conferencia de Estaca El Bosque</i>
09 <i>Conferencia de Estaca El Bosque</i>	10	11	P-Day	13	14 <i>Entrenamiento de 11 semanas</i>	15
16	17	18	P-Day	20	21 <i>Viaje al Templo para los que se Van</i>	22 <i>Conferencia de Estaca Gran Avenida</i>