

MAGAZIN OFICIAL DE LA RED 3IBN · VERSION HISPANA

Un nuevo día

En el valle
de la indecisión

Poderoso testimonio
en Uruguay

Graduación curso
Bíblico - Cuba

“Dios todavía guía, Dios todavía habla y Dios todavía abre caminos.”

SUMARIO

1

En el valle de la indecisión

Pr. Jorge Rojas Velásquez

2

El evangelio según San Pablo

Pr. Rolando de los Ríos

3

Graduación del curso Bíblico en Cuba

Zulema García

4

Filtrar para reabsorber lo que me nutre y desechar lo que me daña

Mg. Jennifer Lizcano

5

Bautismo en Uruguay

6

Nota de condolencia

Puedes realizar tus donaciones en el sitio web oficial de 3IBN Radio www.3ibn.com.

No recibimos subsidios de ninguna institución, fundación, asociación, denominación cristiana o de la iglesia adventista.

un nuevo día

No. 37 | Año 7 | Marzo-Abril 2026
© Todos los derechos reservados

Avenida Roberto Gilber Elizalde.
La Atarazana, manzana F4, Villa 20.
Guayaquil, Ecuador.
3ibnradio@gmail.com

Dirección
Pr. Jorge Rojas

Administración
Lcda. Patricia Bello

Coordinación IDM Inc.
Pr. David González
Dra. Albina Tomenko
Dra. Claudia Aponte

Redacción
Pr. David González
Pr. Jorge Rojas
Pr. Fausto Salazar
Pr. Luis Fernando Ardila

Edición
Alexis Moscoso

Diseño y diagramación
Alexis Moscoso

Revisión en Inglés
Lcda. Debbie Suarez

Distribución digital
Ing. Pedro Marcano
Zulema García
Yariney Milian

Colaboradores internacionales
Pr. Dr. Isaac Suárez
Pr. Rolando de los Ríos
Pr. Dr. Eradio Alonso
Prof. Mery-Eduardo Seuscun
Pr. Ismael Ramírez

Para mayor información y donativos Ecuador

Guayaquil, Provincia del Guayas.
+593 98 787 0807
3ibnradio@gmail.com
www.3ibn.com/donar

Estados Unidos

1655 Semoran Blvd. #33
Apopka, Fl. 42703
Estados Unidos de América
+1 (407) 462-4223
idmusa@bellsouth.net

A menos que se especifique lo contrario, todas las imágenes



EN EL VALLE DE LA INDECISIÓN

“ Tomar decisiones no siempre es fácil. Hay momentos en la vida en los que avanzar parece sencillo, pero también hay temporadas donde cada paso pesa, donde cada elección parece traer consigo una carga emocional, espiritual o personal. Y es precisamente en esos momentos cuando más necesitamos recordar que no estamos caminando solos.

Muchas veces quisiéramos tener todas las respuestas antes de movernos. Quisiéramos saber con exactitud qué pasará, qué puerta se abrirá, qué resultado traerá esa decisión. Pero la vida no siempre funciona así. Hay decisiones que no se toman con toda la claridad del panorama, sino con la confianza de que Dios sigue guiando incluso cuando todavía no vemos el camino completo.

Decidir también es parte del crecimiento. A veces pensamos que equivocarnos nos va a destruir, cuando en realidad muchas decisiones, incluso las difíciles, también forman nuestro carácter, nuestra fe y nuestra madurez. Dios no solo obra en el destino final; también obra en el proceso de elegir, aprender, corregir y volver a avanzar.

Por eso, cuando llegue el momento de tomar una decisión, no te enfoques solamente en el miedo. Enfócate también en la oportunidad.

Porque detrás de muchas decisiones que hoy te asustan, mañana puede haber una puerta de bendición, una nueva etapa, una respuesta esperada o una transformación que todavía no imaginas.

Y en medio de todo eso, el trabajo que se realiza a través de 3IBN Radio tiene un valor inmenso. Porque en un mundo lleno de ruido, confusión y ansiedad, una voz que transmite fe, orientación y esperanza puede marcar una gran diferencia. A través de cada programa, reflexión, mensaje y canción, la radio se convierte en compañía para quienes hoy están intentando decidir qué hacer con su vida, su familia, su futuro o su corazón.

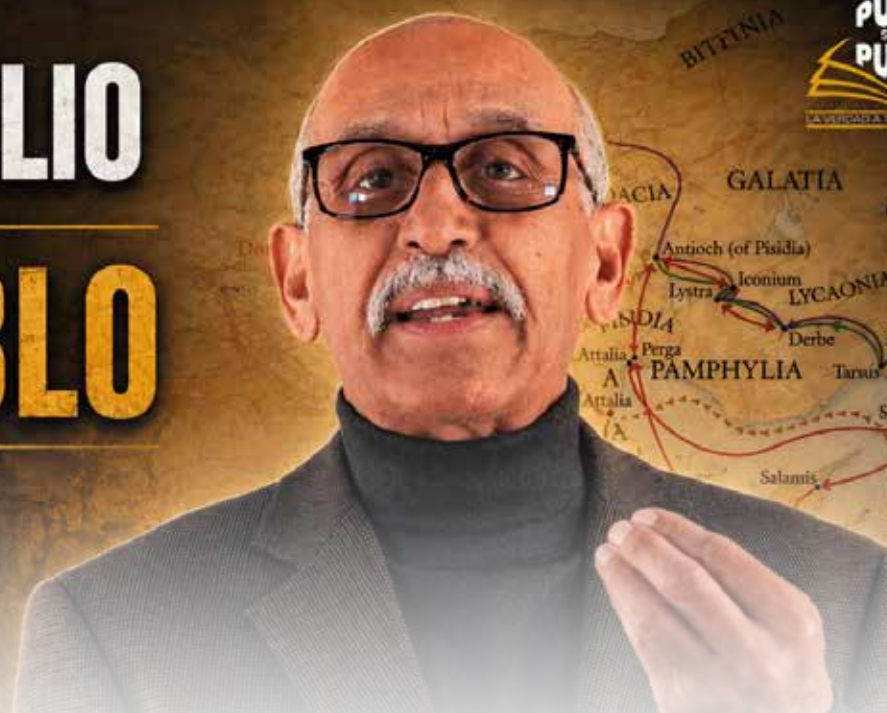
Si hoy estás frente a una decisión importante, no permitas que el temor te paralice. Ora, piensa, escucha, busca sabiduría y da el paso que tengas que dar con fe. No necesitas saberlo todo para avanzar; necesitas confiar en que Dios puede sostenerte aun mientras vas descubriendo el camino.

Dios todavía guía, Dios todavía habla y Dios todavía abre caminos. Tal vez no tengas todas las respuestas hoy, pero sí puedes tener la certeza de que cuando pones tus decisiones en las manos correctas, tu futuro no queda al azar.



Pr. Jorge Rojas Velásquez
Director - Orador | 3IBN Radio

EL EVANGELIO SEGÚN SAN PABLO



Bajo este título, nuestro canal televisivo en las redes sociales “Punto sobre Punto”, ha iniciado una nueva serie con el pastor Javier Díaz. Sus profundos mensajes, de tan solo 15 a 20 minutos, presentan temas de apremiante importancia en cuanto a la salvación en Jesucristo.

La experiencia docente del profesor Díaz, al enseñar cursos de teología en la Universidad Antillana de Puerto Rico, lo habilita para abordar estudios de las Sagradas Escrituras con destreza y efectividad.

Recientemente han salido al aire estudios tales como “El Evangelio según San Pablo”, lo que da título general a la serie, “Salvados Por Gracia, Justificados Por Fe” y “Las Tres Dimensiones De La Salvación”.



Pr. Rolando De Los Ríos

Miembro de la Junta Administrativa de 3IBN Radio y Director del Ministerio “Punto Sobre Punto”

Próximamente estarán disponibles los demás videos de la serie, así como otros en las páginas de www.3idm.com.

Nuestro equipo de producción cuenta con el experimentado servicio del nuestro técnico de grabación y edición, el licenciado Guillermo Pimentel, quien, junto al pastor Rolando de los Ríos, ha servido en la producción del programa de radio “Revelación” por casi veinte años desde el Estado de la Florida, en los Estados Unidos.

Actualmente, tanto Guillermo Pimentel como los pastores Díaz y de los Ríos están jubilados y sirven, en forma voluntaria, en este ministerio con el propósito de proclamar verdades fundamentales que ayuden a la gente a encontrar la verdad que solo está en Cristo.

El ministerio de “Punto sobre Punto” es un fiel colaborador y proveedor del Ministerio de 3IDM en el propósito de que el mundo conozca que hay vida eterna en Cristo Jesús y se prepare para su pronta venida.

ESCUCHE PUNTO SOBRE PUNTO



EL EVANGELIO SEGÚN SAN PABLO



Punto Sobre Punto

Espectáculos y más... 119 videos · 27 likes

Formado por Punto Sobre Punto, Inc.

www.puntosobrepunto.com

Subscribe

Home Videos Playlist



GRADUACIÓN DEL CURSO BÍBLICO EN CUBA

“¿Has escuchado alguna vez la frase nadar contra corriente? Esto significa hacer hazañas cuando las circunstancias son difíciles y a pesar de eso avanzar y lograr el objetivo.

No todas las personas tienen acceso a un teléfono y por ende a Internet y las personas que lo tienen es de forma limitada e inestable, así pasa en la ciudad de Holguín, Cuba.

En el mes de febrero del pasado año 2025, Yasmin Valdés, fundadora administradora de la iglesia Renacer decidió ser parte del ministerio 3IBN Cuba y fue nombrada Directora en la ciudad de Holguín. Yasmin creó un grupo nombrado "Ve y ayúdale hoy", junto a un equipo aguerrido se desplazan por zonas rurales, cuando llegan a estos lugares reúnen a los vecinos les cantan, predicán, oran por ellos y luego les ofrecen ayudas y les brindan servicios de peluquería, barbería, manicure y pedicure.

Yasmin, viendo la cantidad de niños en todos los lugares que iba optó usar el curso infantil "Amigos de Jesús" de 3IDM. "Fue todo un reto poder lograrlo, ningún niño tenía teléfonos donde descargarlo y imprimirlo costaba demasiado y no disponían de fondos para hacerlo; pero donde hay carencias Dios pone inteligencia, Yasmin descargaba las lecciones que le enviaba la dirección del ministerio en la capital, les hacía capturas de pantallas y las enviaba al grupo de maestras que había establecido en cada zona, estas a la vez las aprendían de memoria y las narraban a los niños como un relato, luego de forma individual examinaban y evaluaban a los niños participantes.

El curso fue recibido con mucho entusiasmo tanto por las maestras como por los niños, estas lecciones han dejado profunda impresión en esos tiernos corazones que nunca olvidarán lo aprendido.

7 zonas rurales Renacer, Indaya, Cañadón, Las Viajacas, El cayo de Mayabe Guirabito, Pedernales con un total de 60 niños pudieron completar la graduación del primer nivel del curso "Amiguitos de Jesús" recientemente.

Muchas iglesias que han visto las publicaciones están pidiendo el curso para impartirlo, pero cada vez se hace más difícil hacer llegar el material, aunque Dios no hay nada imposible siempre que existan personas dispuestas a vencer obstáculos y trabajar para su Obra.

Oremos por el Ministerio 3IBN Cuba para que Dios capacite y bendiga con creatividad y dedicación a cada uno de sus integrantes y que no solo el curso infantil si no todo el material pueda ser difundido llevando esperanza a una isla que sufre y necesita de Dios.



Zulema García
Reportó 3IDM-USA

FILTRAR PARA REABSORBER LO QUE ME NUTRE Y DESECHAR LO QUE ME DAÑA

“Os rogamos, hermanos, que reconozcáis a los que trabajan entre vosotros, y os presiden en el Señor, y os amonestan; y que los tengáis en mucha estima y amor por causa de su obra. Tened paz entre vosotros. También os rogamos, hermanos, que amonestéis a los ociosos, que alentéis a los de poco ánimo, que sostengáis a los débiles, que seáis pacientes para con todos. Mirad que ninguno pague a otro mal por mal; antes seguid siempre lo bueno unos para con otros, y para con todos. Estad siempre gozosos. Orad sin cesar. Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús. No apaguéis al Espíritu. No menospreciéis las profecías. Examinadlo todo; retened lo bueno. Absteneos de toda especie de mal.”

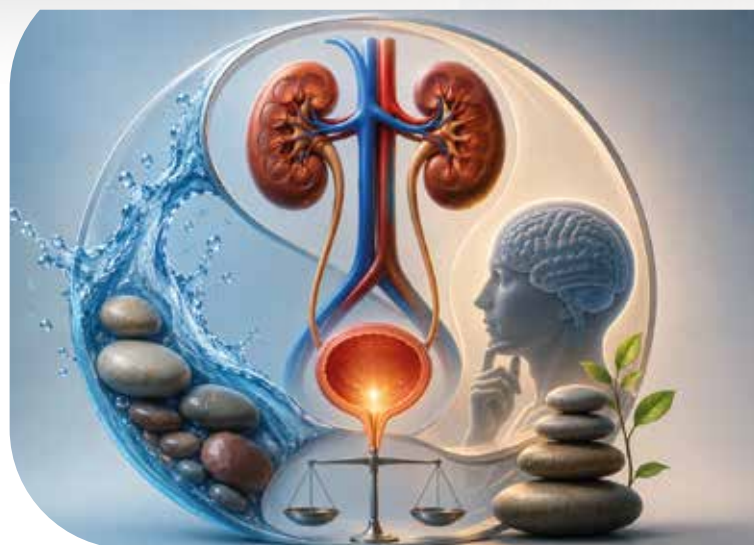
1 Tesalonicenses 5: 19 al 22

Dios creó el cuerpo humano de manera perfecta. Como escribió de forma inspirada Elena de White:

“Deben considerar el cuerpo como una estructura maravillosa, formada por el arquitecto Infinito y entregada a su cuidado, para que hagan tocar melodiosamente esa arpa de mil cuerdas” (Mente, Carácter y Personalidad, tomo 2, p. 44).

El estudio del cuerpo humano no solo revela sabiduría científica, sino que ofrece lecciones espirituales profundas, aplicables al diario vivir y con impacto para la vida eterna.

El aparato urinario: diseño, equilibrio y discernimiento



Dentro de la compleja estructura del cuerpo se encuentra el aparato urinario, cuya función es esencial para la vida. A través de él se eliminan productos nitrogenados como la urea, la creatinina y el ácido úrico; se regula el equilibrio de agua y electrolitos; se contribuye a la producción de hormonas como la eritropoyetina y la renina y al control de la presión arterial.

Todo este proceso ocurre gracias a la formación de la orina en las nefronas, la unidad estructural y funcional del riñón. Cada riñón posee aproximadamente un millón de nefronas, lo que evidencia un diseño orientado a la precisión, el equilibrio y la preservación de la vida.

LA ANALOGÍA ESPIRITUAL

DISCERNIR PARA CRECER

Este mismo principio se encuentra en Primera Epístola a los Tesalonicenses, capítulo 5. Al cerrar su carta, el apóstol Pablo pasa de los grandes temas doctrinales a exhortaciones prácticas para la vida diaria de la comunidad cristiana.

Lejos de ser una lista desordenada de consejos, Pablo presenta una lógica espiritual clara: cómo vivir como creyentes vigilantes, responsables y maduros mientras esperan el regreso del Señor.

Cuando exhorta diciendo: “Examinadlo todo; retened lo bueno; absteneos de toda especie de mal”, Pablo propone un modelo espiritual muy similar al funcionamiento de la nefrona.

Filtrar espiritualmente

Las exhortaciones “no apaguéis al Espíritu” y “no menospreciéis las profecías” revelan una actitud de apertura y sensibilidad espiritual.

Pablo no llama a una aceptación irreflexiva, sino a permitir que toda experiencia, enseñanza o influencia pase por el filtro del discernimiento espiritual, siempre a la luz de la Palabra de Dios. La fe madura no es ingenua ni crédula; examina con cuidado, pero tampoco es cerrada ni temerosa, pues confía en la dirección del Espíritu Santo mientras evalúa todo con sabiduría y equilibrio, en total dependencia sumisa a DIOS.



REABSORBER LO QUE EDIFICA

Así como el riñón recupera lo necesario para la vida, el creyente está llamado a retener lo bueno: enseñanzas, actitudes, consejos y experiencias que nutren la fe, fortalecen el carácter y promueven la paz, el gozo y la gratitud.

DESECHAR LO QUE CONTAMINA

De la misma manera que el cuerpo elimina toxinas, el cristiano debe abstenerse de toda forma de mal, no solo del pecado evidente, sino también de aquello que, aunque parezca inofensivo, contamina la mente, endurece el corazón o apaga la sensibilidad espiritual.

El crecimiento espiritual saludable requiere un proceso continuo y consciente de discernimiento. Filtrar sin reabsorber conduce al vacío; reabsorber sin eliminar aquello que contradice los principios de Dios inevitablemente produce daño. Por ello, el llamado divino es a un equilibrio santo: examinarlo todo a la luz del Espíritu, retener lo que edifica y da vida, y desechar todo aquello que pone en riesgo nuestra comunión con Él.



Autora: Mg. Jennifer Lizcano

BAUTISMO EN URUGUAY

Un poderoso testimonio de conversión confirma que Dios sigue obrando con poder en la vida de quienes abren su corazón a Él. En la Iglesia Adventista "Curva", ubicada en un barrio de Montevideo, se vivió una experiencia profundamente espiritual marcada por la restauración y el nuevo nacimiento en Cristo. La obra del Espíritu Santo a través 3IBN Radio, su comisión internacional de oración y muchas personas, que Dios uso para tocar el corazón de estas dos preciosas almas.

Wilker Montiel Santellan, uno de los protagonistas de este testimonio, decidió dar un paso firme hacia una vida transformada por Dios. En un acto simbólico y lleno de convicción, quemó una bolsa que contenía marihuana destinada a su consumo, dejando atrás definitivamente ese estilo de vida. Desde ese momento, afirma con certeza que nunca más volvió al alcohol, los cigarrillos ni a prácticas que afectaban su salud y su relación con Dios. Su experiencia, según declara, es el resultado de un milagro divino y del poder de las oraciones de muchas personas, en especial de su madre Antonia Santellan.



En esa bolsa Wilker quemó la marihuana que tenía para consumo. Nunca más alcohol, cigarrillos ni cocaína. Todo fue un milagro de Dios y las oraciones de mucha gente.

Este acontecimiento reafirma que el poder transformador de Dios sigue vigente hoy. Donde hay fe, arrepentimiento y oración, hay restauración, libertad y una nueva oportunidad.



Junto a él, también vivió una renovación espiritual Johnny Noé Mansilla, pastor adventista que en el pasado se había apartado de la iglesia, pero que ahora ha regresado al camino del Señor, evidenciando que la gracia de Dios siempre extiende oportunidades de restauración.



Ambos tomaron la decisión pública de entregar sus vidas a Cristo mediante el bautismo, ceremonia que fue oficiada por el pastor Everton Nunes. Este acto selló un compromiso sincero con Dios y marcó el inicio de una nueva vida guiada por la fe.

Nota de condolencia

Con profundo pesar, acompañamos en este tiempo de dolor a la familia Juárez, Verdugo y Ortiz, ante la partida del pastor Armando Juárez, cuya vida deja una huella imborrable en todos aquellos que tuvieron el privilegio de conocerlo.

Su existencia estuvo marcada por una fe firme, una vocación de servicio inquebrantable y un compromiso genuino con el bienestar espiritual y humano de quienes le rodeaban. Fue un pastor cercano, un maestro apasionado y un guía que supo transmitir con claridad y sencillez las verdades más profundas, tocando corazones y transformando vidas.

Más allá de sus logros ministeriales y académicos, será recordado por su calidad humana: su trato afable, su sonrisa constante, su espíritu sereno y su capacidad de brindar consuelo en momentos de dificultad. Su presencia transmitía paz, y su vida fue reflejo del amor y la esperanza que predicaba.

El impacto de su legado trasciende generaciones. En su familia sembró fe y valores; en la comunidad, dejó enseñanza y dirección; y en cada persona que lo escuchó o convivió con él, una inspiración para vivir con propósito y entrega.



Hoy el dolor de su ausencia es profundo, pero también lo es la gratitud por una vida plenamente dedicada a servir. Permanece la esperanza que sostuvo su caminar: la certeza de que quienes descansan en Dios están en paz, y que la muerte no es el final, sino un descanso en espera del reencuentro prometido.

A su esposa, hijos, nietos y seres queridos, extendemos nuestras más sinceras condolencias. Que encuentren consuelo en los recuerdos compartidos, en el amor que permanece y en la fe que él vivió con tanta convicción.

Descansa en paz. Hasta el día en que la esperanza se convierta en encuentro.

TIENDA DIGITAL PARA OBTENER TODA LA PRODUCCIÓN QUE TENEMOS HASTA EL MOMENTO EN 3IBN

Moisés Jiménez de Castro, especialista en medios de comunicación digital trabaja en la actualidad en hacer posible que nuestros oyentes y público general puedan obtener las producciones que están preparadas por el ministerio 3IBN.

Allí se podrá encontrar producciones valiosas para ayudar con el trabajo misionero con niños, Jóvenes y personas que se preparan para conocer las Buenas Nuevas para este tiempo y estar listas para encontrarse con su salvador.

Las producciones que allí se encuentran son de utilidad muy especial para el trabajo de predicadores laicos, pastores, y maestros, Materiales que no pueden obtenerse en otros sitios pero que allí pueden encontrarlos, tales como:

Lecciones digitalizadas para grupos Pequeños de adultos, Grupos Pequeños de Niños, Manuales para organizar coros de niños, Pistas para usar en coros infantiles polifónicos. Manual Bautismal para niños digitalizados o en videos, lecciones bíblicas para niños, impresas o digitalizadas, en forma moderna y amenas y muchas cosas más. Ver la página web www.3ibn.com sección de materiales.

DESCARGAS DISPONIBLES

<p>Descargar</p> <p>Manual Bautismal infantil - ALUMNOS</p> <p>Doctrinas Bíblicas principales para niños de 6 - 12 años y adolescentes</p>	<p>Descargar</p> <p>Manual Bautismal infantil- MAESTROS</p> <p>Doctrinas Bíblicas principales para el estudio de los maestros</p>	<p>Descargar</p> <p>Corresponsales de radio - TV Misioneros.</p> <p>Manual de formación para corresponsales y juntas radiales y como organizar filiales con retransmisiones de 3IBN en la radio.</p>	<p>Descargar</p> <p>Manual General de Grupos Pequeños Infantiles, para Maestros y Alumnos 3IDM-3IBN NIÑOS</p> <p>Instructivos para maestros y alumnos en la formación de grupos pequeños infantiles</p>		
<p>Descargar</p> <p>MANUAL PARA GRUPOS PEQUEÑOS DE ADULTOS 3IBN</p> <p>Guía 3IBN para organizar, dirigir y registrar grupos pequeños</p>	<p>Descargar</p> <p>TARJETAS Y MATERIALES VARIOS PARA TRABAJAR CON LOS NIÑOS</p> <p>Tarjetas de autorización de padres, tarjetas de asistencias, otros</p>	<p>Descargar</p> <p>PREDICACIONES PARA NIÑOS TARJETAS INFANTILES</p> <p>12 Sermones para niños predicaciones y tarjetas de asistencias</p>	<p>Descargar</p> <p>NIVEL 1 CURSO BIBLICO INFANTIL</p> <p>Exámenes, lecciones en PDF y videos clases</p>	<p>Descargar</p> <p>NIVEL 2 CURSO BIBLICO INFANTIL</p> <p>Exámenes y lecciones en PDF - Para las video clases: Soliciteles a: 3ibnradio@gmail.com</p>	<p>Descargar</p> <p>NIVEL 3 CURSO BIBLICO INFANTIL</p> <p>Lecciones en PDF - Estamos trabajando en las video clases: Soliciteles a: 3ibnradio@gmail.com</p>
<p>Descargar</p> <p>Videoclases Nivel 4</p>	<p>Descargar</p> <p>SECRETOS PRÁCTICOS DE LA ENSEÑANZA</p>	<p>Acceder</p> <p>REALIZAR PRUEBAS EN LÍNEA</p>	<p>Descargar</p> <p>Nueva Vida</p>	<p>Descargar</p> <p>El Arte de Nueva Historia</p>	

DE REGRESO A LA MISIÓN

Hoy quiero abrir mi corazón y expresar un agradecimiento profundo y sincero a cada persona que ha estado orando por mi cirugía, y a quienes continúan acompañándome en este proceso de recuperación. Cada mensaje, cada palabra de ánimo, cada gesto de amor y cada oración intercesora han sido un abrazo constante. Me he sentido sostenido, acompañado y rodeado de una paz que solo viene de lo alto.

Después de la tiroidectomía, gracias a Dios, me estoy recuperando satisfactoriamente. La cirugía tomó más tiempo de lo previsto, no por complicaciones, sino por el cuidado minucioso del médico al proteger mis cuerdas vocales. Aún en esos detalles veo la mano de Dios obrando. Al salir, supe que todo había salido bien, y mi corazón descansó en Él. Incluso en el hospital, Dios abrió puertas para orar y compartir con otros; les pido que también oren por Ander y Agustín, para que el Señor los restaure completamente.

Me retiraron el dren y, gracias a Dios, no he tenido dolor. Me he sentido bien y estoy guardando reposo de mi voz, rodeado del amor de mi esposa, mi hermana y muchas personas especiales. Mi corazón descansa en esta esperanza: pronto volveré, no por mis fuerzas, sino por Su gracia, para seguir predicando, cantando y llevando esperanza hasta el último aliento.



Vuelvo a las actividades. Gracias por su oraciones. En la Iglesia Adventista Nueva Alborada Escuela Sabática Online. Acompañado de la Ing. Angela Cevallos mi compañera de presentación y como invitada especial la Psc. Rossy Delgado.



En recuperación post cirugía

“¿Y si los eventos religiosos y políticos que vemos hoy no fueran coincidencia... sino el cumplimiento silencioso de Apocalipsis 13 y 14?” ¿Puede una nación hablar de Dios... y al mismo tiempo prepararse proféticamente para restringir la libertad de conciencia? La Biblia predijo un tiempo cuando religión, política y poder se unirían para imponer adoración. ¿Estamos viendo el comienzo de ese escenario?

“El problema no es la oración nacional... el problema comienza cuando el Estado decide cómo, cuándo y a quién se debe adorar.” Apocalipsis 14 describe un conflicto final sobre adoración, obediencia y lealtad. Hoy, el mundo parece dirigirse exactamente hacia esa dirección.



GRUPOS PEQUEÑOS INFANTILES EN VENEZUELA, TRABAJAN CON NUESTROS CONTENIDOS DIGITALES



Nuestros misioneros el Ing. Hermes Herrera y su esposa la Prof. Dorely Rojas al frente de esta labor evangelizadora.



RADIO 3IBN ZOE.COM SIGUE AMPLIANDO SU ALCANCE MULTILINGÜE

Gracias al valioso apoyo de la Dra. Norma Medl y su pastor distrital en München, Alemania, ya se han grabado spot para 3ibn Zoe, fortaleciendo la programación internacional de Radio 3IBN Zoe.com.

De igual manera, gracias a la colaboración de la Lcda. Baselinsky, las grabaciones en idioma griego han sido completadas y ya pueden ser sintonizadas y escuchadas por la audiencia, representando un importante avance en la misión de llevar un mensaje de esperanza a nuevas regiones del mundo. Estos logros acercan cada vez más a Radio 3IBN Zoe.com a su visión de convertirse en una emisora verdaderamente global, compartiendo contenidos cristianos en diversos idiomas para alcanzar a personas de diferentes culturas y naciones.

El proyecto continúa creciendo gracias al compromiso de colaboradores que hacen posible que más personas alrededor del mundo puedan recibir contenidos inspiradores en su propio idioma.

UN HÁBITO QUE NECESITAS

En medio de un mundo llegando al colapso, mucho caos, ausencia de paz y seguridad, el mensaje alentador, fuerte y lleno de esperanza se vuelve la fortaleza que se necesita cada día. 3ibn tiene lo que necesitas en tu día con contenido variado adaptado a los diferentes aspectos de la vida.

ESCUCHA CON PROPOSITO

El bienestar no solo se construye con ejercicio y alimentación, sino también con lo que alimenta tu interior. Escuchar contenido que inspira, motiva y transmite valores positivos reduce el estrés, mejora tu estado de ánimo y te impulsa a cuidar mejor de ti. Cuando tu corazón está en paz, tu cuerpo lo refleja.

Bienaventurado el que lee, y los que oyen las palabras de esta profecía, y observan lo que en ella está escrito, porque el tiempo está cerca. (Apocalipsis 1:3)

www.3ibn.com