

Reach UP

Una revista para Capacitar y Enriquecer la Vida de la Mujer de Hoy

Primavera 2018



Familia
Mamá Sabe Mejor

Estilo de Vida
Romper el Ciclo del Abuso

Hola,

Los artículos de esta edición son tan buenos que dejo parte de mi espacio para ellos. Oro por el día cuando podemos tener una revista más grande con más artículos como éstos que llegan al corazón y ofrecen ayuda práctica.

Quizás mientras lees estos artículos, uno de ellos te recordará de tu propia historia. Por favor, escribe tu historia y mándamela. Quizás, en el momento oportuno de Dios, podremos publicar aun más historias como la tuya para ayudar a otras mujeres. Escríbeme a Reach UP Magazine, 5001 E Main Str, Box 68, Mesa, AZ, 85205, o mándame un correo electrónico a crystal@reachupmag.org.

Juntos, confiamos en Dios para un milagro para Reach UP.

Crystal Knapp
Jefa de Redacción

Contenido

ESTILO DE VIDA

Romper el Ciclo del Abuso Página 2

FE

Estudio Bíblico con Colores Página 5

FAMILIA

Mamá Sabe Mejor Página 3

SALUD

La Verdad de Los Cigarrillos
Electrónicos Página 7

Jefa de Redacción .. Crystal Wacker Knapp
EditoraChristina Williams
Traducción al español Jodi-Kay Akers
Editora del español Mona Ré Shields
Escritores Marilyn Garcia-Rivera
Pat Gonzalez
Crystal Wacker
Joselyn Ward
Grafista Robert Gibson
Fotos Stock Unlimited

ROMPER el Ciclo

VENCER A MI PASADO

por Marilyn Garcia-Rivera

Ningun niño debe ser criado en un hogar abusivo. El estrés es demasiado dañino.

Así fue para mí. Ver a mi papá y a mi padrastro golpear a mi mamá me enseñó la mentira de que "¡si tu hombre no te está golpeando, entonces no te ama!"

Fui joven, feliz, y lista para entrar en el mundo laboral. Acababa de graduarme de la escuela técnica y conseguí mi primer trabajo en la Ciudad. Siempre anhelaba trabajar en la Ciudad. Hay algo sobre Manhattan que siempre amaré. Ni tuve la menor idea de que en la ciudad de mis sueños, conocería al hombre que me haría daño.

Todo empezó bien. Me sentí feliz con él, y creí que él era perfecto para mí. Él fue amable y me hizo sonreír. Supongo que todas las relaciones empiezan así, ¿verdad? Con respeto y bondad.

Sin embargo, todo cambió una noche cuando encontré unas pertenencias de otra mujer en su apartamento. Sorprendida, chequeé su bípser y encontré unos mensajes explícitos.

Cuando lo enfrenté, él se enojó. En vez de admitir la culpa, él cambió la situación y me hizo sentir como si yo fuera culpable. *¿Por qué estaba yo revisando su apartamento? ¿Por qué invadía yo su privacidad por mirar a su bípser?* Mientras nos peleamos, él me tiró una botella que me pegó en la cabeza, me dejó sangrando y en shock y llantos.

Después de eso tuvimos una relación que parecía una montaña rusa – un ciclo constante violento de emborracharnos, pelear, abuso verbal, separarnos, y pedir disculpas. Recibí varios ojos y labios amoratados. Me acuerdo claramente las veces cuando él me escupía durante una pelea, me llamaba puta, y aun tiraba los tejos a otras mujeres en mi presencia. Me degradaba hasta que sentí débil y empecé a llorar. Él sabía cómo romperme mentalmente, y hacerme creer que fue mi culpa el tratamiento que me dio. Aunque él me golpeó unas veces, el abuso verbal era mucho peor.

Una vez después de una pelea de borracho, me levanté el día siguiente con un lado de mi cara hinchado y amoratado. La noche anterior era un borrón y yo no podía recordar qué exactamente había pasado. Miré por el apartamento y vi una botella de cerveza de 40 onzas en un sitio raro en el piso. Estoy segura que él me tiró la botella y me golpeó la cara.

Muchas de nuestras peleas se pusieron violentas. Una vez rompí su collar de oro muy caro, y de venganza, él tomó un cuchillo y rasgó mi chaqueta de cuero mientras me la llevaba puesta. En otras ocasiones me maltrataba en la calle porque no le importaba abusarme en público o en la casa. Era tan malo que me encogí de miedo o me quedé inmóvil al verlo enojarse porque yo sabía lo que iba a pasar después.

Las relaciones como éstas son tan confusas porque él pediría disculpas y prometería cambiar, ¡y yo le creía! Las disculpas parecían sinceras y dulces, y por eso me dejé llevar por su bondad. Luego, tendríamos un

ciclo de días buenos con mucha risa, y saldríamos en citas maravillosas. Todo era como yo lo quería.

Después de un mes más o menos, él volvió a ser el abusador al que yo tenía miedo. Yo no tenía ni idea qué lo irritaba, ni por qué. Solamente supe que lo pasaba.

Las marcas físicas y mentales que dejan un abusador pueden ser inquietantes. No te miento: el proceso hacia la sanidad es largo. El abuso te destruye mentalmente. Pero cuando ya no permites a esos abusadores controlar tu vida, ¡tendrás libertad!

Terminar la relación con él fue difícil. En esa época, estuve en una situación difícil. No quería vivir con mi mamá, y no tenía suficiente dinero para pagar mi propio alquiler. Además yo le echaría de menos. Entonces terminábamos, nos reuníamos, y nos dejábamos otra vez. El ciclo seguía sin fin. Algunas veces no quise volver a él, pero en esas ocasiones él vino a buscarme. Una vez llegó a mi trabajo y otra vez vino a la casa de mi mamá e insistió que yo saliera con él porque tenía una arma. Yo no sabía de verdad si él tuvo una arma o no. Él sabía que yo le temía tanto que yo no atrevería a desafiarle.

Durante este periodo de mi vida me sentí tan sola, avergonzada, y tonta de involucrarme con un hombre que no me quería y le gustaba abusarme. Pensé que no podía decirlo a nadie porque tuve miedo de lo que dirían. Viví sola con este terror privado – sola con un extraño que no me quería ni quería cambiar.

Después de casi tres años, por fin

me dije a mi misma, *Estoy harta. No lo aguanto más. Tengo que dejarle una vez por todas.* Clamé a Dios que me ayudara porque no pude hacerlo sola. Una noche el Señor me dio el coraje para dejarle. Mi abusador no estuvo en casa, entonces fue fácil salir.

Pasaron unos meses hasta que me llamó. Me pidió una reunión y me prometió que él había cambiado y me trataría mejor. Aunque yo lo había escuchado antes, pensé, *me reúno con él una vez más.*

Él era tan cariñoso y dijo las cosas que yo quería oír. ¡Pero yo había cambiado! Por fin tuve la fuerza para no hacerle caso. Le escuchaba pero no aceptaba lo que me decía. ¡En ese momento vi claramente quién él era, y dije a misma que él ya no me haría daño!

“Vete a la casa. Te encontraré allí,” le dije. Él subió al tren y cuando cerraron la puertas y empezó a salir, nos mirábamos y nos sonreíamos. Le dije adiós con la mano y nunca lo volví a ver.

No sé por qué nunca me vino a buscar. Poco después de romper la relación con él de una vez por todas, empecé a ir a la iglesia. Creo de verdad que Dios tuvo una parte en separarme de él para siempre.

Sé que hay muchas mujeres en una relación abusiva parecida, aún peor que yo. Quizás piensas que no puedes dejarle. No soy consejera profesional, pero te puedo decir una cosa: Por favor, cree en Jesucristo. No pierdas la esperanza. Él es más poderoso que podemos imaginarnos, y Él está contigo. Clama a Él, y Él te dará la libertad como me la dio a mi.

Mamá Sabe MEJOR

por Joselyn Ward

*Mi madre decía que no eras para mi
Y no me gustaba admitir que era verdad
A ti te di todo mi amor, ese fue mi gran error
Ahora sé
Que estando sola estoy mejor
Porque si piensas que eres lo mejor
Ámate a ti misma y no vuelvas hoy.*

*Si no tenías a una mamá como
Joselyn, no te preocupes. Puedes ser
la madre que deseabas tener.*

- "Ámate" por Justin Bieber

Qué canción pegajosa. Es verdad. Me he encontrado bailando y cantando con la canción. La canción destaca la ruptura de una relación por causa de la inseguridad. Pero también confirma el fortalecimiento al saber cuando es tiempo de soltar la relación. Mientras yo hablaba con mis hijas sobre las letras de la canción, encontrábamos una lección en ella.

y apoyado en el profundo de nuestro ser. El papel de una madre es más allá de las tareas cotidianas de las cuales no se dan cuenta, o están menospreciadas y incomprendidas. Pero a veces, no se hacen caso al instinto de una madre sobre las cosas más importantes de la vida – como amigos, familia, y relaciones.

Piénsalo. Además de ti, ¿quién sabe mejor lo que quieres, esperas, o mereces en un compañero que la persona que ha pasado su vida entera en criar la tuya? Tal vez es buena idea prestarle atención a tu Mamá.

La vida está ocupada. A veces nos acostumbramos a la vida. La manipulación, el desengaño, el control y aun el abuso puede nublar el juicio sobre lo que está

pasando. Es posible que tu realidad sea muy diferente de lo que tu mente y tu corazón crean para manejar o existir. La vida puede ser confusa

El instinto de una madre normalmente es muy bueno. Dios supo lo que hacía cuando diseñó a la mujer a concebir, llevar a un bebé, y dar luz. Un lazo fuerte está creado



FUERZA Y DIGNIDAD SON SU VESTIDURA,
Y SONRÍE AL FUTURO.
ABRE SU BOCA CON SABIDURÍA,
Y HAY ENSEÑANZA DE BONDAD EN SU LENGUA.
ELLA VIGILA LA MARCHA DE SU CASA,
Y NO COME EL PAN DE LA OCIOSIDAD.
SUS HIJOS SE LEVANTAN Y LA LLAMAN BIENAVENTURADA,
TAMBIÉN SU MARIDO, Y LA ALABA DICHIENDO:
"MUCHAS MUJERES HAN OBRADO CON NOBLEZA,
PERO TÚ LAS SUPERAS A TODAS."

PROVERBIOS 31:25-30

No sean egoístas,
no traten de impresionar a
nadie. Sean humildes, es decir,
considerando a los demás como
mejores que ustedes.
No se ocupen solo de sus propios
intereses, sino también procuren
interesarse en los demás.
Tengan la misma actitud que
tuvo Cristo Jesús.

Filipenses 2:3-5



y complicada. Es bueno tener a alguien a tu lado, alguien que puede escucharte y animarte a enfrentar la verdad o el panorama general. ¡¿Quién es mejor que tu MAMÁ?!

Por ejemplo, la inseguridad puede hacerte sentir indecisa y dudosa. Al mismo tiempo puede parecer fuerte y segura, pero sigue siendo la inseguridad. A veces la persona “trata demasiado.” Sus esfuerzos llegan a ser egoístas, como de autopromoción, y tienen el poder para herir.

Es posible ser tan egoísta que aunque estás en una relación por años, no te das cuenta que sobrevive sólo porque es unilateral. Una persona es tan egocéntrica que no se da cuenta que mientras se alienta a sí mismo, menosprecia a la otra persona.

El egoísmo puede llevar a ser una forma de controlar a otros. Si necesitas controlar a otra persona para sentir mejor de tu misma, el orgullo y el ego pueden surgir y puede ser peligroso – mentalmente, emocionalmente y físicamente. Causa dolor y daño no sólo para la otra persona, sino también para los que ama a esa persona, especialmente su familia (Madre) y amigos. Es difícil ver a alguien aceptar la manipulación, el control y el abuso como el amor o comportamiento aceptable. A veces se conforman cuando merecen y necesitan tanto más.

Mi mensaje a mis hijas... (de cualquier edad)

● **Escucha a Mamá:** Me doy cuenta que hay que aprender unas cosas por experiencia, pero cuando tu sentido común no funciona o lo perdiste en un estado de amor, confía que Mamá es buena jueza de carácter. Ella puede hacerte ver el panorama general y contestar cualquier pregunta. Ella luchará por tu mejor interés.

● **Centro:** No estés tan ocupada con la vida o tan perdida en el amor que pierdes la vista de lo importante. Mantener relaciones sólidas de buena calidad con

familia, amigos, y aun un novio (que debe apreciar tu relación con familia y amigos) es la clave de maximizar tu rendimiento de inversiones de relaciones.

● **Sé segura contigo misma:** Antes que nada, tu fundamento debe estar firmemente en la roca, Tu Señor y Salvador. Él es tu Padre, Protector, Sanador, Amor de tu vida, y Compañero. Cuando te das cuenta de eso y vives según ese principio, no hay nadie, o ningún hombre, que te puede hacer sentir menos o no suficientemente buena. No se puede medir tu valor, cuerpo, mente, corazón, y espíritu con la opinión de otra persona sobre, aun si te dice la persona que te ama. Cuando estás segura en quién eres y en qué crees, puedes ser una compañera y una pareja contribuyente en la relación.

● **No seas controladora o permitas que otros te controlen:** Puede ser peligroso si estás débil o permites que otros te controlen. Al final, sólo tendrás el resentimiento. No seas esa persona. Por otro lado, ser controladora es egoísta y sólo aumenta tu ego. Si estás segura con tu misma, no necesitas siempre tener la ventaja, mostrar a otros sus características negativas o sus fracasos, buscar o pedir reconocimiento, aprobación, cumplidos, u obediencia.

EL AMOR ES PACIENTE, ES BONDADOSO.

EL AMOR NO ES ENVIDIOSO NI JACTANCIOSO NI ORGULLOSO.

NO SE COMPORTA CON RUDEZA, NO ES EGOÍSTA, NO SE ENOJA FÁCILMENTE, NO GUARDA RENCOR. EL AMOR NO SE DELEITA EN LA MALDAD, SINO QUE SE REGOCIJA CON LA VERDAD. TODO LO DISCULPA, TODO LO CREE, TODO LO ESPERA, TODO LO SOPORTA.

EL AMOR JAMÁS SE EXTINGUE.

I CORINTHIANS 13:4-8

Las expectativas de Dios de amor son sencillas, y no solamente tienen que ver con dos personas en una relación. Aunque los versículos de abajo son verdaderos y se usan a menudo para enseñar cómo debes tratar a otros, también pueden enseñarte cómo amar a ti misma. Cuando el amor de Dios está en ti, y amas y respetas a ti misma primero, entonces estarás libre para compartir ese amor con otra persona. Sigue este principio, mantén tus estándares altos, y ámate.

Estudio Bíblico con Colores

por Crystal Knapp

Una de mis posesiones más preciadas de la escuela secundaria es una cubierta de plástico sujeta con grapas y cinta adhesiva que contiene unos lápices de color. Apenas tuvimos el dinero para comprar esos lápices de color, pero mi mamá me los compró. Pensé que eran los mejores, y los utilicé para colorear los mapas en mis lecciones de geografía.

Ahora que soy un adulto, o coloreé muchos mapas o utilicé los lápices para otra cosa. Tengo que admitir que no soy fanática adulta de los libros para colorear. No hay nada malo con esta tendencia – de hecho está muy bien – sino, no es para mí.

He utilizado estos lápices de color en mis estudios bíblicos. He reemplazado unos colores en la cubierta destrozada, y ya no necesito la Clave descolorida.

Cuando leo, analizo la frase y subrayo lo que me significa.

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Rojo = Advertencia |  Morado Claro = Fe |
|  Anaranjado = Promesa |  Morado Oscuro = Algo sobre el carácter de Dios/Cómo podemos alabar a Dios |
|  Amarillo = Canción, poesía u oración |  Negro = Fundamento de lo que creemos |
|  Verde Claro = Ejemplo para seguir |  Dorado = Nombre de Dios |
|  Verde Oscuro = Mandato/¡Hazlo! |  Marrón = Hechos interesantes/las cosas que se encuentran en una trivía. |
|  Azul Oscuro = Penetrante/ Wow | |
|  Azul Claro = Victoria/Agradecimiento | |



¿Quieres probarlo conmigo? Vamos a probarlo con uno de los versículos más conocidos, Juan 3:16.

“Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a Su Hijo unigénito, para que todo aquel que en Él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna.”

A lo mejor piensas que toda la frase es una promesa y la coloreas anaranjado.

“Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en Él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna.”

Miramos más cercano. ¿Te dice esa frase algo sobre Dios?

Claro que sí. Aprendemos que Dios ama el mundo muchísimo – tanto que Él da lo mejor que pueda, Su Hijo. Quizás piensas, ¡WOW!, y coloreas esa parte azul oscuro. O quizás dices, esto me habla sobre Dios, y coloreas esa parte púrpura oscuro.

¿Hay más que podemos aprender? ¿Hay algo que necesitamos hacer? Por supuesto, necesitamos creer. ¿Es un ejemplo o un mandato? Para contestar eso, miramos la próxima parte:

no se pierda, mas tenga vida eterna.

Esa frase está conectada con la promesa. Entonces es anaranjado por supuesto. Pero, ¿puedes ver que recibes la promesa si haces algo?

en Él cree

¿Entonces qué te dice el espíritu de Dios? ¿Sientes que es opcional? ¿O escuchas a Dios diciéndote “¡Hazlo nena! ¡Te amo!”

“Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en Él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna.”

Y eso es un buen ejemplo de cuan personal tu estudio bíblico puede ser.

Un versículo más. Romanos 12:9

Amen a los demás con sinceridad. Rechacen todo lo que sea malo, y no se aparten de lo que sea bueno.

Cada frase puede significar algo para ti. ¿Es algo que debes hacer? ¿Ves una advertencia en ella?

Disfrútate con tu estudio bíblico de colores. Pruébalo con los otros versículos mencionados en la revista.

Algo que yo sé es que leerás más despacio, y tu estudio será más personal.



LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS DEBEN ESTAR BUENOS, ¿VERDAD?

por Pat Gonzalez

Como una profesional de servicios médicos, disfruto enseñar a la gente sobre los asuntos de salud, incluyendo cómo dejar de fumar. Una pregunta que me hacen los que les ha dicho que deben dejar de fumar es, "¿Puedo usar los cigarrillos electrónicos?"

Una de las adicciones más difíciles de parar es la nicotina. Sin embargo, hoy en día, hay ayuda por medio de los parches de nicotina, los medicamentos y otros métodos.

Pero, los cigarrillos electrónicos NO son buena alternativa. Te digo por qué.

¿Sabes qué contiene la parte líquida de un cigarrillo electrónico? Para crear un líquido electrónico, se extrae la nicotina del tabaco y la mezcla con una base (usualmente el propilenglicol), que puede incluir esencias, colorantes y otros químicos.

Un estudio sobre los productos de un laboratorio de la FDA encontró niveles detectables de químicos que causan el cáncer, ¡incluyendo un ingrediente usado en el anticongelante! Se encontraron esos químicos en dos marcas destacadas de cigarrillos electrónicos y dieciocho de sus cartuchos. Los niveles de toxinas en el spray de los cigarrillos electrónicos variaban entre las marcas. Además, otro estudio encontró que el aerosol de los cigarrillos electrónicos contiene formaldehído, un agente que causa el cáncer.

Las esencias en los cigarrillos electrónicos también son un asunto de preocupación. No solamente usan las esencias para captar a los jóvenes, sino también causan daño por sí mismas. Los que venden los cigarrillos electrónicos sugieren que las esencias son seguras

porque tienen estatus "FEMA GRASTM" que es seguro para el uso en la comida. Lo siento, pero esta declaración es falsa y engañosa. La verdad es que FEMA GRASTM solamente se aplica a la comida que significa que está seguro para ingerir. No se aplica a inhalar/fumar un cigarrillo electrónico.



Muchas compañías que hacen los cigarrillos electrónicos venden sus productos como un método de ayudar a los fumadores dejar de fumar. La FDA no ha aprobado a ningún cigarrillo electrónico como seguro o un método funcional de ayudar a los fumadores dejar de fumar. De hecho, en vez de dejar de fumar, muchos que usan cigarrillos electrónicos inhalan el vapor y también usan los cigarrillos regulares.

Investiga los programas del dejar de fumar en tu estado. Hay muchos que son gratis. Para más información visita smokefree.gov y encuentra la mejor opción para ti o tu ser querido.



Dado a ti por: