

Reach UP

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

Verano 2013



Fe

DIOS - ¡Invisible pero no callado!

Estilo de Vida

Díles quién eres/CV

NOTAS

Mientras trabajo en *Reach UP* y escribo este editorial, estoy empacando para mudarme al otro lado del país. Es una tarea grande pero me deleito en redescubrir tarjetas o notas escritas por mis amigos y mi familia que yo había guardado en las gavetas o los archivos. Son notas de agradecimiento; notas de mi papá y de mi mamá y notas de niños.

Unas son notas adhesivas, otras escritas en pedazos de papel, y otras en papelería y tarjetas. Ahora, son recuerdos pequeños de amor y agradecimiento.

Mi mamá me enseñó a escribir notas de agradecimiento desde chiquita. Me enseñó que si alguien tomó el tiempo para comprarme un regalo de Navidad o de cumpleaños, esa persona merecía una nota, aun de una niña de siete años de edad.

Es una buena costumbre tener y enseñar.

¿Por qué no empiezas la tradición con tus amigos y tu familia, y escribir una nota a alguien? Las notas no sólo tienen que expresar agradecimiento. A veces la gente necesita una nota de ánimo, ¿no? Puedes divertirte en decidir dónde esconder la nota para sorprender a la persona. Las loncheras y las almohadas son lugares buenos para esconder las notas. ¿Va tu hijo al campamento? Una nota de ti escondida en sus cosas le hará sonreír.

También puedes escribir notas en tu vida profesional. En esta edición hablamos de escribir un currículum vitae. Escribir una nota de agradecimiento a la persona que te entrevistó, te destaca de los otros entrevistados. Puede marcar la diferencia entre conseguir el trabajo o no.

Busca diferentes maneras de hacerle a la gente sentirse especial por escribir notas. Y porque tú eres especial, término este editorial con una nota para ti...

Tú me alegras el día. Cuando oigo cuanto te gusta *Reach UP* y los artículos, quiero gritar y bailar y decir cuan maravillosa eres.

Con mi amor y mis oraciones,

Crystal Wacker

Contenido

Fe

DIOS - ¡Invisible pero no callado! Página 2

Estilo de Vida

Díles quién eres/CV Página 4

Recetas con el pepino Página 6

Preparando para el campamento Página 7

Jefa de Redacción	Crystal Wacker
Editora	Christina Williams
Traducción al español	Jodi-Kay Akers
Editora del español	Mona Ré Shields
Traducción al portugués	Jennifer Da Silva
Editora del portugués	Ana Rodrigues
Escritores	Cherlene Adewunme
	JoAnne Butler
	Victor Velez
	Crystal Wacker
Grafista	Robert Gibson
Fotos	iStock Photos

DIOS puede ser INVISIBLE

¡Pero no se queda callado!

por Idys Serrano

“Nadie sabía lo que me estaba pasando, ni de lo que yo estaba orando. Pero aquí estaba esta mujer diciéndome lo que sólo Dios sabía...”

Soy una madre soltera. Yo, tal vez como tú, he pasado por unas cuantas cosas en mi vida. No sé cómo sobreviven aquellas madres solteras que no conocen a Dios.

No es fácil. Pero aun si no te encuentras en mi situación, creo que te animará mi historia. No pasa un día sin darle gracias a Dios que conoce mi nombre y sabe todo acerca de mí. Hay muchas maneras de describir quién es Dios para mí, pero por ahora diré que Él ha sido mi esperanza, mi proveedor, y lo más importante, mi paz.

Mi hijo tuvo tres años cuando me convertí en una madre soltera. Desde entonces, el Señor ha permitido que me pasen varias experiencias en mi vida. Todo no ha sido maravilloso y emocionante. Durante ese tiempo

perdí mi trabajo y mi casa, tuve unos problemas serios de salud, y batallé la soledad. ¡Pero también he llegado a ser una vencedora!

Por seguro hubo veces cuando yo no estaba cierta que iba a sobrevivir. Pero he aprendido mucho sobre Dios y Su sabiduría. Por medio de esas lecciones, he podido ayudar a otras personas.

Apenas me había convertido en cristiana cuando todo esto empezó. Tenía dificultades con poner mi confianza en un Dios que yo no podía ver ni oír.

Aunque yo sabía que necesitaba ayuda, también sabía que la gente que me rodeaba no me podía ayudar. Como yo, la mayoría eran madres solteras que tenían los mismos problemas como yo – problemas emocionales,

financieros, de todo.

Podíamos contar historias, pero todas estábamos confundidas sobre la solución. La confusión lleva a los errores – errores que no quise en mi vida, ni la de mi hijo.

Nunca me olvidaré de una de las primeras veces cuando experimenté el poder sobrenatural de Dios en mi vida. Aunque era hace veinte años, siento como si fuera ayer.

A eso de un año después de mi divorcio, perdí mi trabajo de nueve años. El padre de mi hijo no se encontraba por ninguna parte y no recibía la pensión alimenticia. La única pariente cercana era una hermana que tenía sus propios problemas. Me sentía sola e insegura de mi futuro y la de mi hijo.

La verdad es que empecé a dudar que las cosas se fueran a mejorar porque no tenía ninguna esperanza. Aun empecé a dudar

¡Dios TE oye!
¡Puedes oír a Dios!

mi habilidad de criar a mi hijo. No quería que él llegue a ser una estadística y coger el camino malo a causa de las malas decisiones que tomé. Como cualquier madre, quería lo mejor para mi hijo y tenía que creer que sí era posible.

Una mañana hablaba con Dios de todo esto. Si alguien hubiera mirado por mi ventana, me hubieran visto llorando y gritando a Dios. Le conté al Señor mis miedos y ansiedades. Le pedía una palabra de seguridad.

Mientras yo oraba por lo que me parecía mucho tiempo, alguien tocó mi puerta. Me sorprendí porque no esperaba a nadie, mucho menos a esa hora de la mañana.

Con cautela, abrí la puerta y me sorprendí ver a una de las mujeres de mi iglesia. No éramos íntimas y por eso no sabía por qué me visitaba. Después de todo, nadie sabía lo que pasaba en mi vida porque no le había contado a nadie. Me paré allí con los ojos rojos, mirándole hasta que por fin le invité pasar.

Traté de ser cortés y le pregunté si le podía ayudar en algo. Ella se paró allí sonriéndose pero con una mirada extraña.

Me dijo, “Perdóname por venir sin llamar pero mientras yo oraba esta mañana, el Señor te puso en mi corazón. Te veía llorando y hablando con el Señor. Pregunté al Señor cómo debo orar por ti. Y lo que oí de Él fue que debo venir a decirte, ‘Tú y tu hijo no están solos. No te dejaré ni te abandonaré.’”

Después citó un versículo (Éxodo 13:1-2) *“El Señor habló con Moisés y le dijo, ‘Conságrame el primogénito de todo vientre...Míos son todos.’”*

Siendo muy nueva a todo esto, le pregunté qué significaba. Ella me aseguró que mi hijo estará bien, que él pertenecía a Dios, y que yo podía confiar en las promesas de Dios.

Ella me dio un abrazo fuerte y cariñoso, y me sentí tan segura en sus brazos. Empecé a llorar de nuevo, pero esta vez, eran lágrimas de alegría y la esperanza de que todo saldría bien.

Eso fue cuando Dios se me hizo real. Él envió a alguien para atenderme en mi momento de necesidad. Dios sabía que yo necesitaba tener a un ser humano para animarme. Él sabía que no había manera que yo podía explicarlo, ni creer que

era mi imaginación o mi mente diciéndome lo que quise oír.

Sólo mi Dios maravilloso enviaría a alguien que apenas conocí para decirme exactamente lo que necesitaba saber y oír.

Después de este milagro, mi vida de oración empezó a cambiar. Empecé a orar con expectativa y confianza que Dios podía hacer lo imposible.

Eso no fue la última vez que lloré con todo corazón a Dios. De ninguna manera. La vida tiene sus altibajos – pero la diferencia es que ahora espero en Dios para hacer milagros.

Lo espero porque he visto cómo Dios me ha provisto de manera financiera. Lo espero porque Él me ha ayudado emocionalmente. La verdad es que estoy viva hoy porque Él me ha sanado físicamente.

¿Y es sorprendente que he crecido en mi vida espiritual? Dios ha estado conmigo en los tiempos buenos y en los malos. NUNCA me ha abandonado. Él oyó los llantos de una mujer asustada.

No te conozco de nombre, pero Dios sí te conoce. Te guardo en mis oraciones y Él te guarda en Su corazón. Sé que Él te oye. ¿Escucharás a Su voz llena de calma y seguridad?

Versículos para guardar. Córtalos, haz copias, memorízalos, pero siempre cree que son la verdad de Dios para ti.

No tengas miedo, pues yo estoy contigo; no temas, pues yo soy tu Dios. Yo te doy fuerzas, yo te ayudo, yo te sostengo con mi mano victoriosa.

Isaías 41:10 DHH

Mis planes para ustedes solamente yo los sé, y no son para su mal, sino para su bien. Voy a darles un futuro lleno de bienestar.

Jeremías 29:11 TLA

Tener fe es tener la plena seguridad de recibir lo que se espera; es estar convencidos de la realidad de cosas que no vemos.

Hebreos 11:1 DHH

¡Adelante!

Diles quien eres

por Cherlene Adewunmi

La recompensa de Establecer una Hoja de Vida o un Curriculum Vitae

Todos necesitan una hoja de vida – incluso la persona que lee esto y dice, “¡Yo No!” No importa con lo que hayas tratado en la vida, si crees que tienes las habilidades para hacer un buen trabajo, o muy poca experiencia laboral, tú necesitas una hoja de vida. No es solo para unos pocos elegidos.

Aquí están algunas herramientas para encaminarte. En primer lugar, vamos a establecer la razón por la que todos necesitan una hoja de vida.

Nadie sabe dónde va a estar en los próximos cinco años, diez años, o más allá de eso. Lo que hacemos hoy tiene impacto en nuestro futuro.

Una hoja de vida es una herramienta que ayuda a determinar donde quieres ir en lugar de simplemente fluir con lo que la vida le pone en el camino.

Una hoja de vida es también una imagen de su pasado que le ayuda (si se hace bien) a orientar su futuro. Puedes pintar un cuadro bonito de tu pasado con palabras, y usarlo como un mapa para tu futuro. Empecemos a decirles de ti.

Como ejemplo de la historia de nuestra vida, vamos a utilizar una empaedora de comestibles.

Nuestra empaedora, “Darina” comenzó en la tienda de comestibles a la edad de 20 años. No fue a la universidad y no terminó la escuela superior. Ella está tratando de sacar su GED durante las horas de la noche en la escuela superior local y es una madre soltera con dos niños.

Darina comenzó como empaedora en la tienda de comestibles para cumplir con el requisito del bienestar. Tenía que trabajar 20 horas a la semana para mantener sus cupones de alimentos y asistencia en efectivo. ¿Parece esto una mala imagen?

A lo mejor para algunas personas. Pero hay un futuro hermoso esperando esta empaedora, Y un hermoso futuro para todo aquel que aplique estas herramientas a su propia vida.



No pierdas de vista el trabajo que haces.

Darina puede añadir habilidades como estas a su hoja de vida.

- Servicio al Cliente
- Bienvenida
- Seguimiento
- Buen trabajador en equipo

Si se presenta temprano y realiza sus funciones según se requiere, puede añadirlo a su título.

- Buen manejo de tiempo
- Atención al detalle



Mantenga los detalles de donde usted trabajo.

No importa cuantos trabajos haya tenido, mantenga la información del nombre de la compañía, el número telefónico, el tiempo que trabajo ahí. El nombre del supervisor inmediato, y cuáles fueron sus funciones.



Mantén el rumbo para el futuro.

No te quejes cuando te den más deberes sin pago adicional. Asume tus deberes y añádelos a tu hoja de vida..

Porque ahora eres un pensador que va hacia adelante, ya no te preocupa cuanto te pagan. Le das la bienvenida a los nuevos deberes, ya que te ponen en una mejor posición para un futuro exitoso.

Nadie te puede quitar lo que sabes. Y entre mas sabes,

mejores oportunidades tienes para asegurar un trabajos que tu quieres.

No brinques de un trabajo a otro eso dice a un empleador que tu no eres confiable. Si el trabajo se pone difícil, mantente ahí y quédate por un año o más, si es posible. Recuerda tus circunstancias no determinan tu futuro- tu lo determinas.



Voluntario

A veces el Mercado de trabajo puede ser difícil, pero esto no es razón para cruzarse de brazos. Si no estás trabajando, has trabajo voluntario.

Cuando un trabajo es disponible y los empleadores miran tu hoja de vida, ellos verán que has estado activa en la comunidad. Además puedes añadir las habilidades recibidas en tu tiempo voluntario a tu hoja de vida.

El ser voluntario te da la oportunidad de mostrar que eres una persona de equipo. La iglesia local es un buen lugar para dar tu tiempo. Es posible que puedas dar la bienvenida, servir en la guardería, ayudar a preparar la comida, limpiar, o estar disponible cuando sea necesario.



Tome clases.

La biblioteca local es un buen lugar para tomar pequeños cursos. Obtiene la experiencia-¡Es gratis! La biblioteca patrocina varias clases, incluyendo clases de computación y negocios.

En nuestra historia, Darina, nuestra empacadora,

ha estado tomando cursos Creando Carreras. Ella está entusiasmada por su nueva visión de la vida. Mientras asiste a clases, sus hijos a grupos de lectura que también patrocina la biblioteca. Al tomar tan solo una acción, nuestra empacadora está cambiando la mentalidad futura de su familia entera.

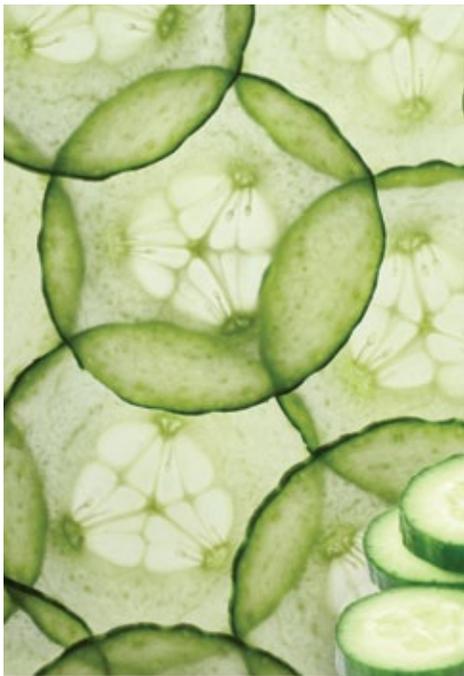
Dese un viaje a la biblioteca esta semana y descubra lo que está disponible para usted.

Cuando escriba su hoja de vida, use “hoja de vida format combinado” si tiene internet, haga una búsqueda por “Hoja de Vida formato combinado” para ver ejemplos de cómo hacerlo. (De otra manera, en la biblioteca le pueden ayudar). Este estilo de hoja de vida se enfoca en sus habilidades y experiencia, lo que quiere decir que no está limitados por su educación.

Un ano después vemos a Darina, está trabajando como Representante del cliente para una empresa importante. Ya nos está con la ayuda del bienestar, y está contenta con el próximo capítulo de su vida. Ella tomo los pasos necesarios para ir adelante.

Adelante Diles quien eres. Comienza tu historia creando tu hoja de vida hoy. Manténlo al día. De tiempo en tiempo busca trabajos en el internet en las paginas como **www.hotjobs.com** y **www.monster job.com** a donde puedes mandar tu hoja de vida a futuros empleadores.

Dondequiera que dejes una aplicación incluye tu hoja de vida y va a sobresale de la multitud. ¡Tu futura recompensa te aguarda!



Conozca la dieta-encomiable, **¡PEPINO** saludable!



Pepinos se encuentran en todas las culturas del mundo, y son oh-tan buenos para usted.

Aquí hay dos recetas con pepinos para probar este verano. ¡Experimente con la variaciones también! ¡Los pepinos son baratos y saludables también!

Ensalada de Pepino con crema agria

3 **pepinos** medianos, pelados y cortados en rodajas finas

½ cuchara pequeña (tsp) **sal**

½ taza de **cebollín** finamente picada

1 cuchara grande (Tbsp) **vinagre blanco**

Una pizca de **pimienta** blanca (pimienta negra está bien)

¼ taza de **crema agria**

Instrucciones:

Espolvorear los pepinos con sal y dejar reposar durante 15 minutos. Drenar líquido. Añadir cebollas, el vinagre y la pimienta. Justo antes de servir añada la crema agria.

Variación: No use crema agria; reemplazar el vinagre blanco con vinagre de vino tinto.



Los pepinos ayudan a de los ojos hinchados o la piel quemada por el sol.

- Rebane el pepino y póngalo en sus ojos mientras duerme por unos minutos.
- Aplicar el jugo del pepino a la piel quemada por el sol para aliviar y sanar.

Ensalada Israeli

Usted puede viajar a la tierra de Israel sin salir de su casa. Haga esta ensalada y sírvala en el desayuno. Si, escuchó bien. Esta ensalada se sirve en el desayuno con queso, nueces, y galletas. ¡Muy saludable! Si usted no se siente tan aventurera, entonces sírvalo de almuerzo o cena.

3 pepinos medianos (los pepinos ingleses son pequeños) si usa pepinos grandes , solo uno es necesario.

2 tomates grandes

Adereso:

2 dos cucharas grandes de aceite de oliva.
Jugo de limón por lo menos un limón
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Los vegetales deberían estar a temperatura ambiental. Finamente pique los pepinos y tomates. Es opcional pelar los pepinos

pequeños. (Asegúrate de lavarlos bien sino los vas a pelar.)

2. Combínelos en un recipiente grande. Anadir cualquier ingrediente bueno.

3. Antes de servir, mezcle con el aceite de oliva, agregue el limón & especias.

Ingredientes Opcionates:

1 pimentón verde o rojo; Queso Feta (de cabra) desmenuzado; semilla de girasol; 2 Cuch. de cilantro picado, yerba buena fresca, o perejil; ¼ taza de zanahoria, peladas y en rebanadas finas; o ¼ taza de cebolla roja.

¿TU HIJO VA

AL

CAMP

AMENTO



por Víctor Velez

No hay escuela para el verano, y para muchos niños, el campamento está a la vuelta de la esquina. Es el momento de prepararse para un verano maravilloso, lleno de diversión, nuevos amigos y experiencias emocionantes. Si esta es la primera vez de su hijo o no, la preparación es importante para una experiencia de campamento positivo.

Como director del campamento de verano durante varios años, puedo dejarte entrar en algunos secretos para ayudar a preparar a su hijo para el campamento.

A veces con todas las emociones, miedos y las prisas, los padres se olvidan algunas de las cosas más básicas, como... ¡ropa interior! ¡Imagínese a su hijo dándose cuenta que la única prenda interior que tiene es la que lleva puesta! ¡No es un buen comienzo para lo que puede ser una semana larga!

Así que aquí están algunos consejos que ayudaran a hacer del campamento una gran experiencia para su hijo.

De ser posible, por cada día que su hijo está fuera, planifique un traje. Si no tiene suficientes, puede conseguir baratíos en ropa de segunda mano, o las puede pedir prestadas. Una lista de control le ha sido provista. Cheque los artículos según los vaya empacando.

Su hijo probablemente perderá un par de cosas personales. Por favor, no moleste a su hijo acerca de esto—sucede. Lo importante es que él o ella está bien y ha

tenido un gran momento. Para ayudarlo a no perder sus cosas, escriba su nombre o iniciales con un marcador en su ropa.

Haga que su hijo le ayude a empacar, para que él sepa lo que está en la maleta. También, una buena idea es incluir una bolsa plástica o una bolsa para la ropa sucia o mojada.

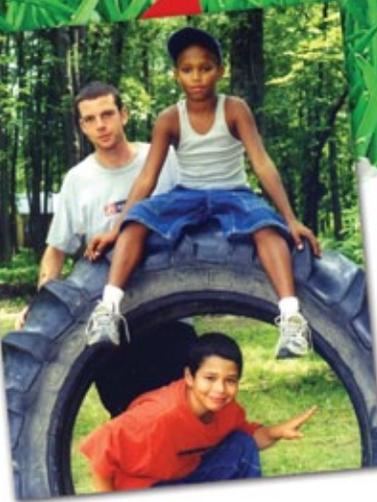
Su hijo querrá empacar una foto favorita o un peluche como un recordatorio de su casa, junto con unos sobres con sellos o tarjetas postales con la dirección para que te pueda escribir una nota.

Asegúrese que su hijo puede manejar su higiene personal básica tales como el cepillarse los dientes, cambiarse la ropa y bañarse.

Lista de verificación para empacar

- camisas/blusas _____
- pantalones o shorts _____
- calcetines _____
- ropa interior (1 o 2 por día) _____
- chaqueta (1) _____
- traje de baño _____
- toallas & paño para la cara _____
- cepillo y pasta de dientes _____
- peine o cepillo _____
- jabón _____

AHORA QUE?



Orinarse en la cama no debe impedir que un niño asista al campamento, sin embargo, el personal del campamento debe estar al tanto de la cuestión. De esta manera pueden hacer los arreglos y asegurar que su hijo es atendido sin sentirse avergonzado. Es importante escribir a su hijo un par de cartas o incluso mensajes de correo electrónico. “Llamado de correspondencia” es un evento grande en el campamento y a los niños les gusta recibir cartas de casa. Empaquete una carta

sorpreza diciéndole cuanto le ama y extraña.

Paquetes de atención pueden ser el punto culminante para su hijo una vez en el campamento, pero piense inteligentemente al preparar uno.

Consulte con el campamento respecto a las pautas en la comida porque muchos campamentos no lo permiten. Si usted envía alimentos,

asegúrese que hay suficiente para compartir con todos en la cabaña de su hijo.

Sea realista. Igual que el resto de la vida, el campamento probablemente tendrá sus altas y bajas. Asegúrese que su niño no se siente presionado para tener éxito en el campamento. Y recuérdale a su hijo que el objetivo principal del campamento es para relajarse y divertirse.

Pero como el director del campamento, mi última suplica— ¡No se olvide de la ropa interior!



Dado a ti por:

