

# Reach TOP

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

Otoño 2016



*Fe*  
No Te Confundas

*Comida*  
Alimentos Naturales  
para Personas Reales



Cuando era joven y me iba a una fiesta, alguien me dijo, “Si no te gusta la conversación, puedes cambiarla.” ¿Sabes qué? Es la verdad. Puedes sonreír y cambiar la conversación. La mayoría de la gente te seguirá. Una conversación mala puede cambiar en una buena dentro de unos minutos cuando tomas control. Tienes el poder de cambiar el tono de una conversación entera.

Asimismo, las mujeres tienen que crear el ambiente de sus hogares. ¿Sabes cómo te sientes hacia alguien cuando le conoces? Así es el ambiente de tu hogar. ¿Está tu casa recogida o abarrotada? ¿Limpia o sucia? ¿Dura o agradable? ¿Huele buena o mala? Todos estos sentimientos que las personas sienten están conectados a los cinco sentidos. Pero a veces el ambiente de una casa es más complicado – quizás espiritual. Está centrado en lo que se permite y como se decora en tu casa. Crear el ambiente espiritual de tu casa es el primer paso de tener una casa tranquila. Piensa en los consejos en los artículos de Jessica y Karen para ayudarte a crear un ambiente bueno en tu hogar.

*“Siempre habla con sabiduría y con cariño. Está pendiente de su casa y de que todo marche bien. Se levanta antes de amanecer, y da de comer a sus hijos y organiza sus tareas.” Proverbios 31 MSG*

El hogar debe ser un lugar de recuerdos agradables cuando un niño se enferma. Cindy Hochart nos da buen consejo que puede ahorrar tiempo y dinero por no ir a EMERGENCIA o a una clínica. Un recuerdo favorito mío es de mi abuela a lado de mi cama cuando yo estaba enferma. Ella hacía ropa para mis muñecas de sobras de tela. Ella creó un ambiente de consuelo.

El artículo de Janey White es el primero de una serie de artículos de cómo alimentar nuestros cuerpos con lo que necesitan. Cuando comemos bien, es el comienzo de un cuerpo saludable. ¿Has oído la expresión, “Eres lo que comes”?

Mmmm. El otoño es una estación tan agradable – afuera y adentro. ¡Que lo disfruten!

*Crystal Wacker Knapp*

Jefa de Redacción



## Contenido

### Fe

666? No, Dios todo el camino! ..... Página 2  
No Te Confundas ..... Página 5

### Comida

Alimentos Naturales para ..... Página 3  
Personas Reales

### Familia y Fashio

La fiebre y los niños ..... Página 7  
¿Presupuesto Apretado, ..... Página 6  
Casa Pequeñas?

Jefa de Redacción ..... Crystal Wacker Knapp  
Editora ..... Christina Williams  
Traducción al español ..... Jodi-Kay Akers  
Editora del español ..... Mona Ré Shields  
Escritores ..... Karen Duckett  
Cindy Hochart  
Jessica Menendez  
Esther Martinez Maschkywitz  
Janey White  
Grafista ..... Robert Gibson  
Fotos ..... iStock Photos



# 777



por Karen Duckett

Los niños (tanto como los adultos) pueden estar asustados durante esta época, porque hay mucho énfasis en el diablo, las brujas, los fantasmas, y los duendes.

Nunca olvidaré cuando los niños en mi vecindario me dijeron, “¡El diablo está llamándonos por teléfono y nos dice **666!**” Estaban asustados.

Les dije con calma que el diablo no llama a nadie. Hay un diablo, el enemigo del hombre, pero supe que esto no podía ser real. Le pedí a Dios que me diera las palabras para hacerles entender esto.

“No se asusten del número 666 o de cualquier cosa que el diablo puede hacer. Pero ten miedo de creer en el 666 en vez del 777,” les dije. Me explico...

Los números significan diferentes cosas en la Biblia. El número del hombre es el 6. El

número de perfección, y él de Dios, es el 7.

Dios es tres Personas – Dios el Padre, Dios el Hijo (Jesucristo), y Dios el Espíritu Santo. Pues, se puede decir que Su número es tres 7s, o 777.

Tenemos que elegir el 777 y no el 666.

El primer **6** en **666** significa, “Sigo al hombre. ¡No necesito a Dios el Padre! ¡No necesito Su ayuda, educación, provisión, corrección, ni dirección! ¡No quiero que Dios sea el Padre que no tengo!”

El segundo **6** en **666** significa, “Sigo al hombre. ¡No necesito a Dios el Hijo (Jesucristo)! No necesito que tome el castigo por mis pecados. ¡Gracias, pero yo me lo pago! ¡No Le necesito como la vía al Padre, y mi Sanador! ¡No quiero que sea mi Hermano mayor para luchar por mí!”

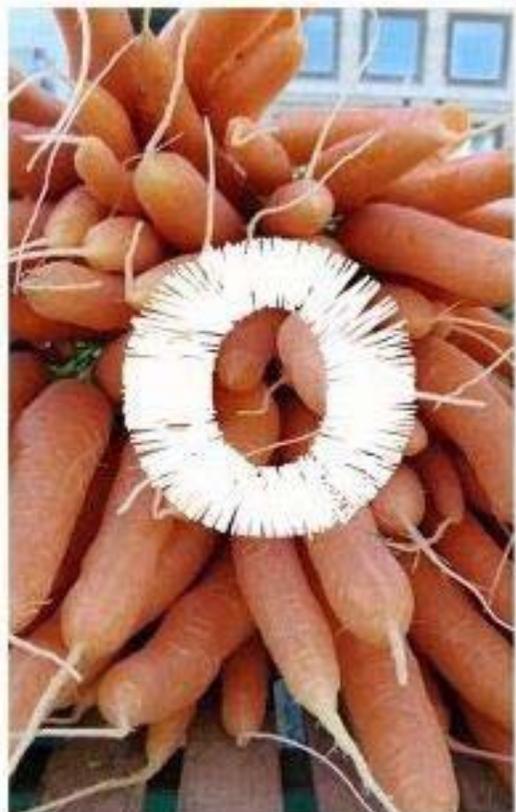
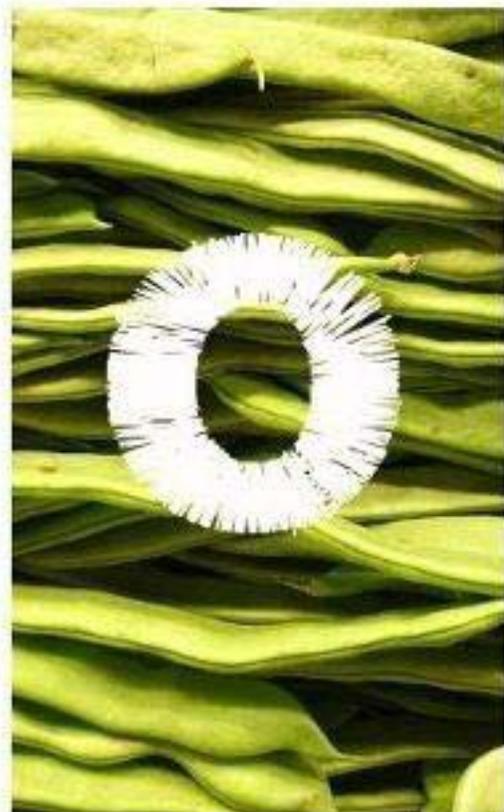
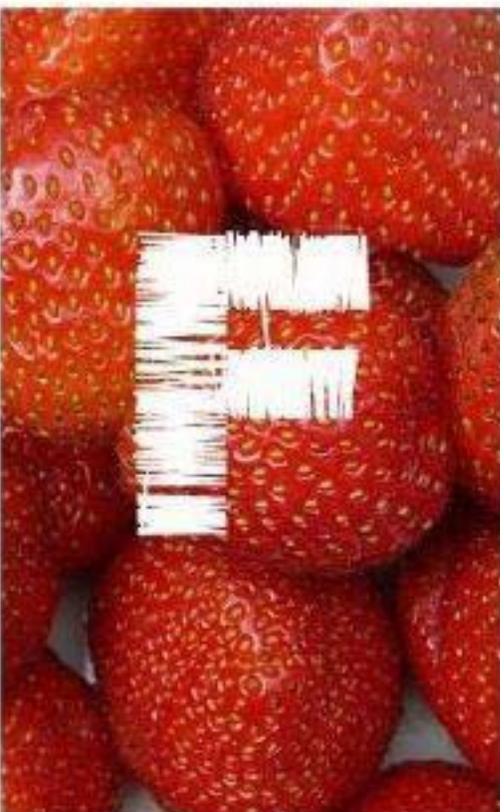
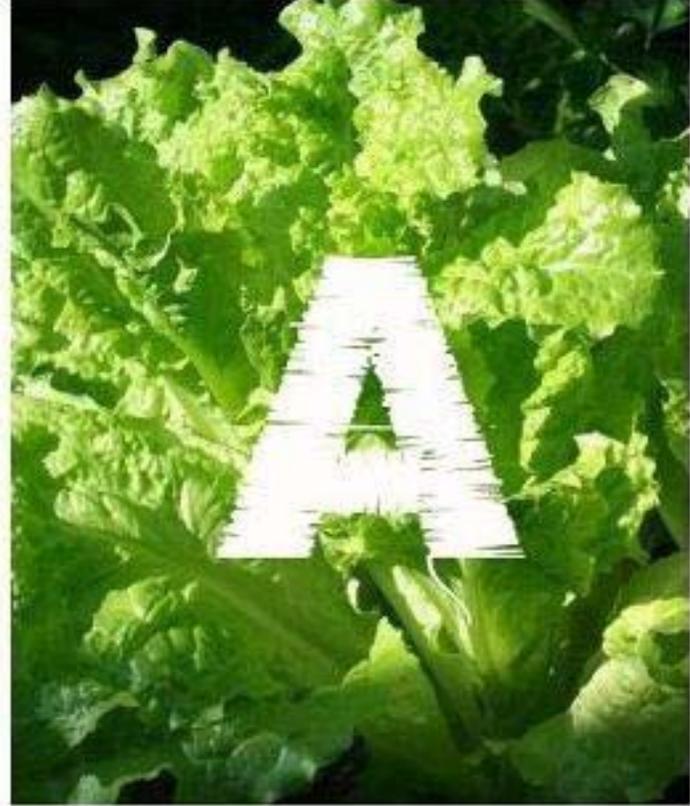
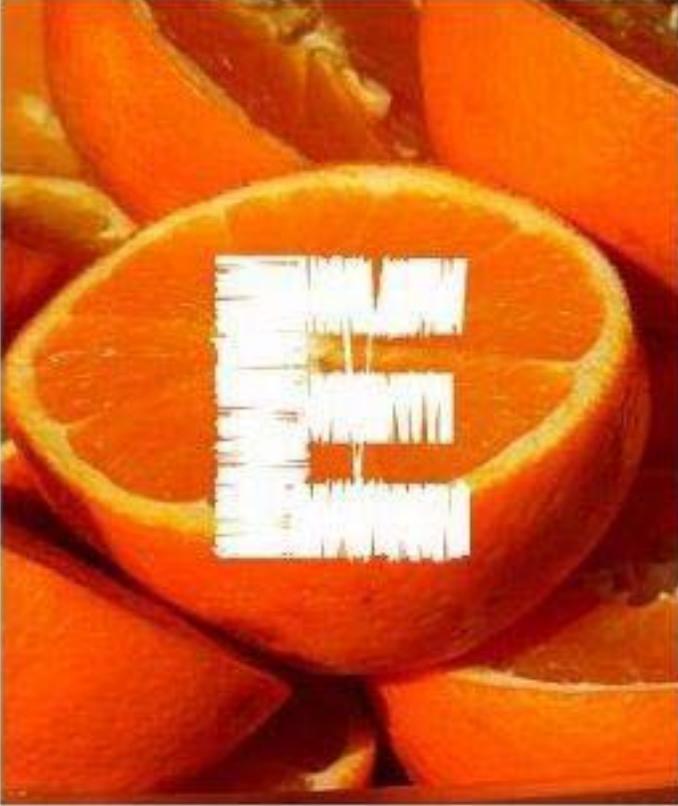
El tercer **6** en **666** significa,

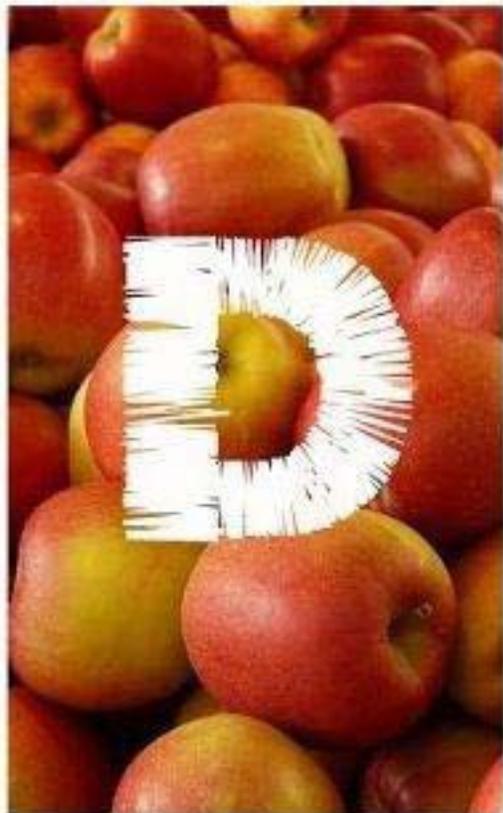
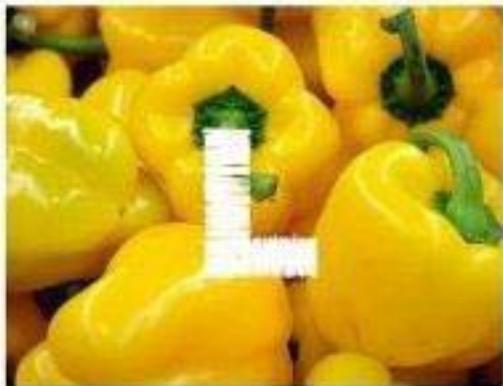
“Sigo al hombre. ¡No necesito a Dios el Espíritu Santo! No Le necesito para enseñarme, para recordarme de todo lo que dijo Jesús, ni para condenarme del pecado. ¡No quiero que me consuele o me guíe! ¡Gracias, pero me consuelo y me guío a mi misma!”

No te asustes del diablo o alguien que te dice, “¡666!” Pero ten miedo de creer en el 666 en vez del **777!**

El énfasis no está en lo que el diablo puede hacerte, sino en el daño a ti misma cuando le dices, “¡No!” a Dios, ya sea en las cosas grandes o pequeñas. Durante el otoño cuando los niños se visten de fantasmas o duendes y corren por las calles pidiendo dulces, debemos recordar no vivir según el 666 en nuestras acciones y pensamientos.

No, yo opto por el **777** cualquier día. ¡Sigo a Dios todos los días! ¿Y tú?





## ALIMENTOS Naturales para

# PERSONAS REALES

por Janey White, MS, RDN

*(Sean Grandes o Pequeñas!)*

¿Deseas que tus hijos coman mejor, pero no sabes dónde empezar? Muchos hemos sentido así en un momento. Comer saludable es un reto para todos, especialmente para los que tienen niños.

La clave es enseñar a tus hijos la importancia de comer saludable y dar el ejemplo. Discutirlo no es sólo el primer paso, sino un brinco en la dirección correcta.

Cuando hablas con tus hijos, comparte información sencilla sobre la nutrición.

La nutrición buena es comer alimentos naturales. El alimento natural tiene un solo ingrediente que podemos nombrar. Por ejemplo, una manzana es un alimento natural porque es una manzana. Pero los dulces de manzanas agrias no son alimentos naturales porque contienen muchos ingredientes. (¿Puedes nombrar o pronunciar todos los ingredientes en esos dulces? No lo puedo.)



La comida natural te ayuda a sentirte lo mejor y previene las enfermedades. Escoger una variedad de alimentos naturales te da más nutrición en las comidas.

Aquí hay una guía para tener en mente cuando decides comer saludable.

Escoge alimentos naturales con frecuencia: granos (*pan, maíz, arroz, fideos*); frutas (*manzanas, guineos o*

*bananas, melocotones, peras*); vegetales (*zanahorias, judías verdes, tomates, lechuga*); carnes (*pollo, pescado, carne de res, cerdo*); frijoles (*frijoles negros, frijoles pintos, garbanzos, habichuelas coloradas*); nueces y semillas (*manís, almendras, semillas de girasol, semillas de calabaza*).

Escoge 3 alimentos diferentes para preparar una comida. Es decir, los fideos necesitan 2 alimentos más para ser una buena comida.

Necesitamos 3 comidas diarias para recibir los nutrientes suficientes.

Si hay mucho tiempo entre las comidas, ¡cómete una merienda de la lista de arriba!

Las papitas, los dulces, las galletas, los jugos, y los refrescos deben ser algo especial para consumir de vez en cuando.

Haz una actividad divertida con tu hijo, como crear arte con la comida en su plato. Permite a tu hijo escoger tres alimentos saludables para crear su obra de arte. Luego, disfrúten comer lo que crearon.

Para los hijos mayores, deben involucrarlos en la cocina para preparar la comida.

¿Necesitas nuevas ideas? Prueba estas comidas o crea tu propia combinación.

**Desayuno:** Pan de grano entero con mantequilla de maní, y fruta fresca

**Almuerzo:** Quesadillas vegetales hechas de tortillas de maíz, espinaca, tomates, y queso

**Cena:** Papas al horno llenadas de frijoles negros, brócoli, y queso

¿Tienes miedo de gastar mucho dinero si comes saludable? Puedes encontrar muchos de estos alimentos en una tienda de dólar que tiene una sección adecuada de comestibles.



# NO Te Confundas

por Jessica Menendez



Quando te acercas a Dios, te arrepientes por tus pecados, y recibes vida nueva. ¡Nueva significa **NUEVA!** No estás “añadiendo a Dios” a tu vida. Asegúrate que no tengas algo más.

En mi barrio, la mitad de mis vecinos practica la santería. Pollos sangrientos. Rituales. Pociones. Ídolos. La santería es una religión que empezó en el África occidental y el Caribe, y fue mezclado con tradiciones del catolicismo. Sus creyentes matan animales y adoran a ídolos como parte de sus rituales. Es más o menos la brujería.

Yo también practicaba la brujería. No era la santería sino otro tipo. Cuando entregué mi vida a Dios, Él me dijo que yo no podía seguir con eso. Tuve que tomar una decisión y decidí abandonar la brujería y toda maldad, y seguir a Dios con todo mi corazón. Lo que decides tiene un gran impacto en ti, tus hijos, y todos tus conocidos.

Mi vecina creció con la santería. Ella y su hermana vivían con sus familias y su mamá en un apartamento. En el medio del apartamento había una mesa

con varias estatuas y velas. Ellos oraban a las estatuas y hacían otros rituales con ellas. Cuando yo les visitaba, sentí una presencia mala – un peso, una oscuridad que yo no podía ver pero lo sentía.

Tengo otra amiga que vivió un bloque más arriba. Ella también vivía con su mamá, hermanos, y otros niños. Ellos también tenían estatuas y velas, y practicaban la santería. Frecuentemente, escuchaban “algo” en la cocina abriendo los armarios y moviendo cosas, aunque nadie estuvo allí. Aún peor, algo trataba de estrangular a los niños mientras dormían. ¿Quién podía dormir con eso?

La primera amiga empezó ir a mi iglesia con sus hijos. Ella aceptó a Jesucristo como su Salvador. Aprendió que Dios dice, “¡No tengas ídolos! ¡Adoran a nadie menos Yo!” Yo no sabía cómo ella reaccionara, si dejara la santería o tratara de mezclar los dos. Unos días después, fui a su casa, ¡y todas las estatuas y velas ya no estuvieron! ¡La presencia mala también se había ido! Ella se deshizo de esa mezcla.

La segunda amiga también fue a la iglesia. Ella fingía de querer seguir a Dios también. Pero al fin de todo, no quería dejar de la santería. Los ídolos quedaron

en su casa. Lo peor es que esos espíritus malos tenían libertad en su vida, y ella y sus hijos seguían estando abusados y aterrorizados por ellos. ¡Qué malo! Ella se confundió.

No te confundas. No puedes seguir a Dios y practicar la brujería al mismo tiempo.

Quizás no practicas la brujería o la adoración de ídolos. Estás diciendo, “No, esa no soy yo.” Pues, ¿sabes que tener relaciones sexuales fuera del matrimonio no es correcto? Mentir, robar – ésas son cosas que Dios odia. (Él no te odia a ti, sino las cosas que no son correctas y que te causan daño.)

Las Buenas Nuevas son que Dios nos puede ayudar a cambiar. Pero primero, tenemos que verificar si mezclamos algo más con Dios. Debemos ser dispuestos a deshacernos de ello. Puede ser algo con que creciste o que se siente normal para ti, como era para mí y mis amigas. Pero no quiere decir que tiene que quedarse.

Analízalo! Pide a Dios que te muestre lo que tiene que salir. Y después, deshazte de ello. No te confundas.

# ¿Presupuesto Apretado, Casa Pequeñas, Pequeña, *Hijas?* ¡NO HAY PROBLEMA!

por Esther Martinez Maschkywitz

¿Tienes un presupuesto apretado? ¿O vives en un espacio pequeño y ya no tienes más idea de qué hacer con tus hijas? ¡Así soy yo! Te admito que a veces es más sencillo prender el televisor y dejarlo entretener a mis hijas.

Pero si tienes niñas pequeñas como yo, ¿por qué no les da un día de spa? Puedes utilizar las cosas que tienes en casa, o puedes comprar unas de la tienda dólar, tales como un cubo pequeño, cortauñas, cepillo de pie, y esmalte. Aquí hay una lista de cosas que puedas necesitar:

- 2 cubos pequeños
- Agua tibia jabonosa
- Crema exfoliante
- Cepillo de pie
- Cortauñas
- Loción
- Esmalte
- Toalla



Mientras tus hijas juegan, no te olvides de ti misma. Prueba estas máscaras que son fáciles de preparar por ti misma.

**1.** Mezcla el jugo de un limón con 2 cucharadas de bicarbonato. Deja la mezcla en tu cara por 10 minutos, y después lava la cara. ¡Es muy refrescante!

**2.** Mezcla los posos de café con aceite de coco. Deja la mezcla en tu cara por 10 minutos. Luego, fríega tu cara y lávala bien.

Puedes encontrar máscaras de cara para las jóvenes y máscaras divertidas para las niñas. Crea tus propias máscaras, o busca unas divertidas como éstas en las tiendas de descuento. Si tienes una computadora, busca en línea para "máscara de animales." Puedes comprarlas para tan poco como \$1.00 cada una.

# ¡Una fiebre!

## ¿Está TAN malo?

### ¿Qué es lo mejor para curar una fiebre?

por Cindy Hochart, RN, MBA, PMP

Tu hijo tiene una fiebre cuando su temperatura sube aun 1 grado más alto de una temperatura normal de 98.6 grados. Un aumento en la temperatura es la manera normal del cuerpo de defenderte de una enfermedad. Hay muchos doctores que creen que una temperatura de 99.9 grados está bien, y no necesita un tratamiento. Este aumento en la temperatura ayuda al cuerpo a defenderse contra la enfermedad de manera natural. La dentición y la exposición a los virus comunes (a través de otros niños que tienen mosqueo nasal) pueden causar un aumento pequeño en la temperatura pero no es causa para alarma. A veces los bebés y los niños pueden tener una fiebre ligera después de tener su vacuna. Es normal

Cuando tu hijo tiene una temperatura de 100 o más grados, tienes que tratar la fiebre. Aquí tienes 4 maneras de tratar la temperatura de tu hijo en casa.

- + Dale muchos líquidos, especialmente el agua.
- + Manténlo fresco. Ponerle en un baño de agua tibio puede ayudar.
- + Ayúdalo a descansar o dormir.
- + Dale Advil o Tylenol para niños para bajar la temperatura de 100 o más grados. Sigue las direcciones apropiadas para su edad en el paquete. Puedes alternar las dos, Tylenol y Advil.



Por ejemplo, si las instrucciones de Advil es cada 4 horas y las instrucciones dicen Tylenol se puede utilizar cada 4 horas :

Tylenol	Advil
8 AM	10 AM
12 noon	2 PM

Nunca se da la aspirina a un niño.

### ¿Cuándo debes llevar al niño con una fiebre al médico?

Lleva tu hijo al médico si su temperatura es 103 o más grados, o si su temperatura sigue por más de 3 días. También debes llevar tu hijo al médico si está vomitando o tiene diarrea por más de 3 veces al día, o si tiene problemas de respirar.

## Legacy Circle

En el *Círculo de Legado* este otoño hay homenajeados que tienen un lugar especial en los corazones y las vidas de los amigos de *Reach UP* que les honran. Estas personas ayudaron a nuestros amigos a "¡levantarse!" Eso es algo maravilloso de su legado.

Nos alegramos al extender nuestro *Círculo de Legado*

Nevis Ryan .....	Jimmie J. Ryan
La Nay Wacker .....	Shirley Wacker

Comunícate con nosotros al [www.reachupmag.org](http://www.reachupmag.org) o [reachupmag@aol.com](mailto:reachupmag@aol.com) para recibir más información de inscribirte en el *Círculo de Legado* con tu homenajeados de "Reach UP."

Dado a ti por:

