

Reach UP

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

Invierno 2017



Je

Todo De Un Nombre

Gara Mi

El Alcohol No Me Robará la Navidad, ni
Ninguna Otra Fiesta

Nuestro equipo de *Reach UP* entiende que las fiestas pueden ser difíciles para muchos de nuestros lectores. Por eso, queremos que tengas una oportunidad de animarte. Desde la primera página hasta la última, hemos incluido unos consejos y pensamientos para que te disfrutes de las fiestas.

¡Algunos de los consejos afectarán tu cerebro! Es correcto – ¡hablamos de la comida para el cerebro! Algunos ayudarán tus emociones. ¿A quién no quiere sentirse bien? Algunos de los pensamientos te ayudarán a tomar decisiones sobre asuntos espirituales, los cuales, si crees o no, afectan más áreas de tu vida de lo que te das cuenta.

Puedo seguir, pero en vez, voy a dejar un espacio aquí para tu Lista de Gratitud. Escríbela. Dila. Cántala. Sí, tu lista puede ser una canción o un rap de agradecimiento. ¡Cambiará tu vida!

Agradecida por ti,

Crystal Wacker Knapp



April McCallum es una escritora e ilustradora, luchadora para mujeres, defensora para la libertad, y una aficionada de la vida. Lee su blog en www.DestinysWomen.com y mira sus obras en www.AprilMcCallumDesigns.com.



Gracias a Dios, porque nos ha hecho un regalo tan grande que no tenemos palabras para expresarlo.
2 Corintios 2:15

FE

It's All in a Name Página 6

FAMILIA

Manger Making Memories Página 7

COMIDA

Gasolina para el Cerebro Página 5

PARA MÍ!

Arma secreta para mí Página 2

Alcohol No Me Robará la

Navidad, ni Ninguna Otra Fiesta .. Página 3

Contenido

Jefa de Redacción	Crystal Wacker Knapp
Editora	Christina Williams
Traducción al español	Jodi-Kay Akers
Editora del español	Mona Ré Shields
Traducción al portugués	Babs Kincaid
Editora del portugués	Debra Patchen
Escritores	Debbie Rutan
	Rhonda Brown
	Janey White
Grafista	Robert Gibson
Fotos	iStock Photos
	Rhonda Brown

¡LA ARMA SECRETA

de los Peregrinos puede ser tuya **Hoy!**

por Debbie Rutan

¿Has pasado por tiempos difíciles, Debbie?

¡Yo diría que he experimentado todas las “Diez Principales” situaciones más estresantes de la vida!

Por diez años enteros, sentí que la vida no podía ser peor. Nuestro hijo de dos años fue atropellado por un carro y sufrió una herida en la cabeza. Nos mudamos con nuestros cuatro hijos pequeños a otro estado. Mi esposo volvió a la universidad. El primer día de las clases, él atropelló a un niño con su carro, causándole una herida en la cabeza a ese niño. Era demasiado para mi esposo y él dejó los estudios porque sufrió un colapso emocional y ataques de pánico. Nos enfrentamos con dificultades financieras y bancarrota. Diagnosticaron a otro hijo con un tumor óseo. Nuestra hija tuvo una apendectomía urgente. Mi papá murió. Nos mudamos otra vez y empezamos nuevos trabajos. Y lo peor de todo es que aun pensé en terminar mi vida.

¿Qué cambió?

Experimenté una intervención divina cuando Dios me detuvo de chocar mi carro contra un árbol.

¿De verdad? ¿Qué pasaba?

Yo estaba tan deprimida, asustada, y agobiada. Un día, yo manejaba sola en una calle en el campo de Indiana, y pensé, “Chócate contra ese árbol y térmalo todo.” Pero mientras mis ruedas salían del pavimento y entraron a la gravilla, de repente sentí un tirón fuerte en el volante, y me tiró otra vez a la calle. No fui yo... ¡Creo que fue Dios! Yo estaba muy conmovida, pero al mismo tiempo estaba llena de asombro y paz.

Desde entonces me he enfrentado con otros retos. Pero al final de esos diez años de estrés intenso, dejé de preguntar a Dios, ¿por qué?. En vez, empecé a practicar el poder de decir gracias a Dios por cualquier cosa que estoy atravesando. Me encontré agradecida de verdad. Cambió mi perspectiva, se rectificaron mis sentimientos, y mi vida se salvó de verdad.

A veces, la vida es difícil. Pasan cosas: la pérdida de un trabajo, una casa, un amigo, o un amado; la incapacidad de pagar las cuentas; una traición; una enfermedad o una adicción. Hay cosas serias que pueden desanimarnos o agobiarnos. Los peregrinos también lo tenían difícil. Se enfrentaron con muchas dificultades al navegar por el océano grande en búsqueda de una nueva vida en una tierra incierta y salvaje, solamente para enfrentarse con más retos de sobrevivir allá. ¿Cómo perseveraron y florecieron?

Los peregrinos tuvieron una arma secreta. Fue el poder de decir “gracias.” Comenzaron cada día con agradecimiento a Dios por la vida, libertad, seguridad, y la oportunidad de estar en el nuevo mundo. Sí, hubo muchas cosas que no pasaban bien, pero cuando los peregrinos buscaron en su corazón, encontraron aún más por lo cual ser agradecidos. Su actitud de gratitud les dio una fortaleza interna, y Dios les bendijo por enviar a los indios americanos para proveer comida y ayudarles a sembrar y establecer una nueva vida.

También uso la arma secreta de la gratitud durante el día, dándole gracias a Dios por todo, sea grande o pequeño: mi oído, vista, habilidades, fe, familia, amigos, comida, el cielo azul – y sigue la lista. ¡Es maravilloso experimentar la transformación cuando mi mente y mis emociones hallan esperanza y paz, en vez de enfocarse en los problemas!

El Nuevo Testamento de la Biblia (Filipenses 4:8) nos anima pensar en lo **“verdadero, respetable, justo, puro, amable, y digno de admiración.”** Pruébalo. Empieza con tu propia lista de gratitud. Será tu arma secreta contra el desánimo y la desesperación. Sí, funciona, y Dios bendecirá tu vida como resultado.



La Navidad puede ser una celebración maravillosa y espiritual para algunas familias, pero para muchas familias de alcohólicos, puede ser un tiempo de desesperación y soledad profunda.

Mi papá alcohólico nunca entendió que la Navidad era un tiempo de ser bondadoso y regocijarse por el nacimiento del Salvador. Mi papá estaba muy ocupado con el alcohol. Nunca se le ocurrió pasar tiempo con su familia haciendo memorias. Sí, el Grinch Alcohólico robó la Navidad en nuestra casa cada año hasta que me mudé de la casa.

Nunca se veía la belleza de la Navidad en nuestra casa por causa de las rabietas de mi papá. Otras familias escuchaban villancicos, pero la nuestra escuchaba los fuertes gritos de mi papá. El día de Navidad no era diferente de cualquier otro día para mí. Mi papá estaba demasiado borracho para darse cuenta que era una fiesta especial para la adoración y el agradecimiento. En vez, él mantenía una lista de todas mis fallas, y él me las recordó con frecuencia.

Una vez, uno de mis cabellos se cayó en el lavamanos y él se puso furioso cuando se dio cuenta que yo había olvidado sacarlo. Él prosiguió en contarme todas mis fallas desde el año pasado. Mi rutina fue escucharle y tomarme a pecho todas sus críticas. Como resultado, me sentí como un fracaso y que nunca fui lo suficiente buena.

EL ALCOHOL NO ME ROBARÁ LA NAVIDAD, NI NINGUNA OTRA FIESTA

por Babs Kincaid



(¡No es verdad! ¡No permitas que esa mentira penetre tu corazón!)

La Navidad debe ser un tiempo feliz con la familia, riéndose en el hogar. Pero para mí, fue tristeza y aislamiento. Mi papá no estuvo disponible para relacionarse conmigo ni con mi mamá. Con frecuencia él amenazaba devolver uno de mis regalos favoritos de la Navidad para poder controlar mi comportamiento. Parecía que mi mamá no tuvo tiempo para mí por causa de los problemas con mi papá. Al paso del tiempo ella se convirtió en su facilitadora y su compañera de tomar. Me sentí como una hija perdida. Mi papá no podía ni quería relacionarse conmigo, y mi mamá siguió involucrada en acciones que me dejaron sola.

Mereces una experiencia especial para la Navidad.

Había nacido el Príncipe de Paz, y todo lo que yo sabía fue que mi nivel de estrés, miedo, condenación y vergüenza se habían sobrepasado. La Navidad no me dio un pase con mi papá, y me quedé triste y enojada. El regalo de nueva vida en Cristo no fue parte de mi Navidad. Sabía que Dios existía, pero Él no era parte de mi vida dolorosa. La Luz del Mundo había llegado y me quedé sentada en la oscuridad.

Si has experimentado lo mismo, puedes entender mis sentimientos de fracaso y oscuridad.

¿Entonces, cómo sobrevives la Navidad con un alcohólico (o con otra persona desafiante o con una situación difícil que te duele el corazón) – y sigues viva?

Es posible edificar tu alma y disfrutarte de la majestad

y el amor de la Navidad. Eres digna de una experiencia especial de Navidad. Es un regalo de tu Padre Celestial, y Él desea relacionarse contigo y acercarse a tí, aun si nadie en tu familia quiere hacerlo.

Dios contestará tus oraciones humildes para tener una Navidad gratificante. Quizás no puedes cambiar la situación a tu alrededor, pero puedes cuidarte al hacer actividades positivas.

¡Para mí, la acción más importante es recibir la salvación que Jesús trajo en la Navidad! Además, hay cosas que puedes hacer y eventos gratis que puedes asistir para levantar tu espíritu y animar tu alma. Piensa en hacer algunas de estas actividades:

- ✓ **Asistir un programa musical navideño en una iglesia**
- ✓ **Asistir la iglesia el día de Navidad**
- ✓ **Hacer tarjetas en casa y regálalas a los familiares y amigos, y vecinos**
- ✓ **Hacer el proyecto de la Natividad en esta revista, y cuenta la historia del nacimiento de Jesús a alguien**
- ✓ **Lee lo más que puedes sobre el alcoholismo para que puedas orar por la sanidad de tu familia**
- ✓ **Pide a Dios por una amiga con quién puedes orar regularmente por tu familiar alcohólico**

Para nuestros lectores en la cárcel, ¡únete a estas actividades si están disponibles!

- **Hacer ejercicios**
- **Asistir a los cultos en la capilla**
- **Unirte a clases de entrenamiento o de liderazgo**
- **Asistir o empezar un estudio bíblico en tu celda**
- **Leer la historia de la Navidad en la Biblia y contarla a una amiga**



Mi historia tuvo un final feliz. Más tarde en la vida un amigo me contó el significado verdadero de la Navidad. Me dijo que mi Padre Celestial quería tener una relación conmigo. *“Que si confiesas con tu boca que Jesús es el Señor, y crees en tu corazón que Dios lo levantó de entre los muertos, serás salvo.”* (Romanos 10:9). Estuve lista para ser seguidora de Cristo. Dije una oración sencilla y me hice miembro de la familia eterna de Dios.

Permite que tu Padre Celestial sane tu corazón quebrantado. Dios *“restaura a los abatidos y cubre con vendas sus heridas”* (Salmos 147:3). El mejor regalo que puedes darte tu misma es la salvación. Jesús dijo, *“Yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia”* (Juan 10:10).

Dios quitó mi ira y me dio Su amor. Dios quitó mi pena y me dio Su alegría. Dios quitó mi miedo y me dio Su fe.

La Navidad es una ilustración de Dios extendiéndose a ti. ¡Tu respuesta honesta puede cambiar tu vida para siempre!

EL CONOCIMIENTO ES PODER

Recursos de lectura

La nueva Codependencia
por Melody Beattie

Solo los Hechos – El Alcohol
por Pamela Richards, M.Ed.

Hablemos del Alcohol por Sarah Levete

Alcohol y Abuso de Drogas
por Jillian Powell

Todo lo que tienes que saber de la Codependencia por Al Septien

Cuando alguien en la Familia Toma Demasiado por Richard C Langsen

Alcohol por Jen Green

Cuando un Amado es Adicto
por Jessica Hanan

GASOLINA PARA EL

CEREBRO

por Janey White, MS, RDN

Mira la lista de alimentos que aumentan la energía.

¿Cómo puedes incluirlos en las comidas que preparas? ¿Qué tal si añades el atún a una ensalada mezclada?

¡Se creativa!



Las fiestas son un tiempo muy ocupado en el año, y a veces se siente como si se nos acaba la energía. No importa si te encuentras con más actividades en tu día, o tienes un día normal, ¡el otoño es buen tiempo para provisionarte de gasolina para el cerebro para darte más energía!

Dar a sus hijos frutos secos en lugar de los chips como una merienda después de la escuela.

Escoger alimentos con grasas saludables y proteína puede aumentar la concentración mental y tu nivel de energía. Por eso llamamos esos alimentos gasolina para el cerebro. Las grasas saludables son nutrientes importantes para la salud del cerebro. Buenas opciones de éstas vienen de plantas y pescado. Unos ejemplos son olivas, aceite de oliva, nueces, semillas, aguacates, atún, y salmón.

Los alimentos llenos de proteína mantienen estable tu nivel de energía, y te deja de desmoronarte entre las comidas. Alimentos como carne, huevos, aves, pescado, habichuelas, nueces, y semillas están llenos de proteína.

Mientras el ritmo de la vida aumenta, es bueno cocinar cantidades más grandes, y recalentar las sobras durante la semana para tener comidas saludables.



¡TODO DE UN Nombre!

por Debra "Debbie" Patchen

Quedarás encinta y darás a luz un hijo, y le pondrás por nombre Jesús.

Lucas 1:31 NVI

¡Pues, de la profecía del Antiguo Testamento!

¡Pues, de la profecía del Antiguo Testamento!

¡Ahora es el momento oportuno! La Escritura nos dice el nombre del Hijo de Dios – es el tierno nombre de Jesús.

Ponerle nombre a un niño siempre ha sido importante. Ese nombre será la identidad de ese niño.

Cuando nació, mis padres me pusieron un nombre de moda, Debra. ¡Pero significa abeja! Mi apodo fue **Debbie** (con énfasis en "bee" (abeja) en inglés), ¡Es un nombre que no me gustó!

Para mi, el nombre significaba, "¡Cariño (miel por su significado en español), tú picas!" **Debbie** parecía amargo, ¡si no, vergonzoso!

A través de mi vida yo llegaba a pensar que quizás mi nombre representaba mi carácter.

Te digo por qué. Herí el corazón de Jesús con mis malas acciones. Le piqué con mis palabras y Le herí con mis acciones.

En mi condición inmoral, yo necesitaba a un Salvador desesperadamente. Pero Dios en Su gracia sin fin había perdonado todo.

Ponerle nombre a un niño era un poco diferente en los días bíblicos que hoy. Los hebreos (israelí) llamaron a cada persona con un solo nombre. Luego, le pusieron

el nombre del padre o del abuelo. La película **Ben-Hur** es buen ejemplo. El personaje principal es Judá Ben-Hur. Judá (primer nombre) Ben (hijo de) Hur. Los nombres revelaron mucha información en esos días. Y para Dios no era suficiente ponerle cualquier nombre a Su Hijo amado, el Primogénito de toda la creación.

Para la realización de la profecía, Dios mandó (antes de que el niño fuera concebido) que a Su Hijo le pusieron **Yes-SHU-ah**, que significa Jesús. Jesús es un nombre que contiene la promesa de la salvación. Sí, es la salvación del infierno, pero también es la sanidad, la preservación, la protección, y la prosperidad.

¡No sólo quitó nuestra sentencia por ser culpable (Romanos 1:8), sino también Él te llevó a Su lado y restauró tu vida! (Colosenses 1:22)

¡Jesús lo hizo todo! ¡Lo único que tienes que hacer es creer la Palabra de Dios!

Él no solamente te salvará del infierno eterno cuando te mueres, sino también tiene el poder de salvar los matrimonios en que ya no hay amor. Él tiene el poder de salvar al alcohólico. Puede salvar a un veterano sufriendo de estrés postraumático. Puede salvar a la drogadicta (sea de medicina u otras drogas). Puede salvar a la prostituta y al vagabundo. No hay nadie tan mala ni tan lejos que Dios no puede salvar.

Ay querida, Él te puede salvar de _____.

Llena los blancos con lo que piensas que Dios no puede hacer. ¡Te aseguro que sí lo puede hacer!



Aquí hay una artesanía sencilla navideña que puedes hacer con tus hijos (o para tu uso propio) para recordarles que celebramos el nacimiento de Jesús en la Navidad.

NECESITAS:

- ✓ 3 rollos vacíos de papel higiénico
- ✓ Papel blanco
- ✓ Scissors
(Tijeras de niños sirven bien)
- ✓ Lápices de color, marcadores o ceras
- ✓ Bolita de algodón
- ✓ Pegamento blanco, pegamento en barra, o cinta doble faz
- ✓ Caja vacía de galletas cereales para el fondo, si deseas

Corta dos pedazos del papel blanco a lo largo del rollo de papel higiénico y 2¼ pulgadas de ancho. Dibuja las imágenes de María y José en tu papel y píntalas como quieras. Pégalas a dos de los rollos de papel higiénico.

Para el pesebre, corta uno de los rollos en medio a lo largo. Recorta cada mitad hasta 2¼ pulgadas. Pega los dos pedazos como se ve en la foto para crear el pesebre.



En el papel blanco, pinta un rectángulo de 1½ x 2¼ pulgadas de un color moreno y amarillo, o de amarillo con tonos de marrón.

Dibuja la imagen del bebé Jesús como 1¼ pulgadas de largo y pinta sus rasgos. Corta el bebé y el rectángulo de heno,

haciendo bordes serrados para el heno. Pega el heno al pesebre. Pega un pedacito de algodón en el centro del heno, y pega el bebé al algodón. Ya has terminado con lo que necesitas para la escena de Navidad.

Si te gusta, corta una caja vacía de galletas en forma sencilla de un establo y píntala para un trasfondo.

Cuando haces esta artesanía con tus hijos, toma un momento para leer la historia de la Navidad en Lucas 2:1-20. Durante la Navidad, tu escena sencilla de la Navidad puede ser un recuerdo de que la Navidad es el cumpleaños de Jesús, y que celebramos la maravilla de Dios revelándose a nosotros por enviar a Su Hijo a vivir entre nosotros.



Dado a ti por: