

Reach UP

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

Primavera 2017



Comida

Manzanas o ensalada?

Estilo de vida

Mentiras de Papi chulo

Querida amiga nueva,

Quiero presentarte a María.

Ella tiene una historia interesante porque cuando era joven, estuvo fuera de control, fue desagradable, tuvo problemas, y era de la parte mala del pueblo. Y vivió en la época de Jesús.

En la Biblia ella se conoce como María Magdalena. En ese tiempo, si tenías un nombre común, la gente ponía tu ciudad natal a tu nombre para saber quién eras. Magdalena fue la ciudad natal de María; es un nombre bonito pero ella tenía una mala reputación. No solamente vino de la parte mala del pueblo, sino también la Biblia dice que Jesús expulsó siete demonios de ella (LUCAS 8:2). Como dije, ¡tuvo problemas! ¡No tenemos muchos detalles pero nos podemos imaginar! Pero cuando entró Jesús, todo cambió.

María fue liberada del tirano malo del pecado. Su cambio fue tan real que ella decidió ser una seguidora devota de Jesús. Nos dice la Biblia que ella donó dinero a Su ministerio, fué leal a Jesús durante Su juicio injusto y Su muerte en la cruz, y ella ofreció preparar Su cuerpo para el entierro.

Con un lamento profundo, ella fue una de las primeras personas para volver a Su tumba para ungir Su cuerpo para el entierro según sus tradiciones. Pero encontró la tumba abierta y vacía. Ese descubrimiento le asustó y empezó a sollozar. ¡Jesús escuchó esos llantos y decidió revelarse a ella primero! Simplemente, llamó su nombre, "María," y ella supo que Él no estuvo muerto, sino vivo. La esperanza volvió a ella.

Quizás entiendes qué significa tener una mala reputación, o quizás tu mundo se ha desplomado y todo está fuera del control. La vida puede parecer no tener esperanza, ¡pero eso no tiene que ser el final de tu historia! La gente que te regaló esta revista puede ayudarte. Jesús puede cambiarte y salvarte de los problemas que parecen ser demasiados profundos para vencer.

¡El primer paso es pedir! Habla con Jesús. No necesitas palabras bonitas. Puedes empezar con un llanto o aun un pensamiento. Cuando permites que Jesús tome control, tu vida puede cambiar. Y, como María Magdalena, un pasado vergonzoso puede desvanecerse hasta ser solo un recuerdo. Orando por ti y tu nueva vida,

Crystal Wacker Knapp
Jefa de Redacción

P. D. ¡Disfruta los otros artículos sobre la comida saludable, remedios para dolores de cabeza, y la educación continua para ayudarte a tomar pasos para adelante!



Contenido

Estilo de vida

Mentiras de Papi chulo Página 3
Entonces, ¿Quieres ir a la Página 5
universidad?

Comida/Salud

Manzanas o ensalada? Página 2
Dolor de cabeza dolor explicado ... Página 7

Jefa de Redacción Crystal Wacker Knapp
Editora Christina Williams
Traducción al español Jodi-Kay Akers
Editora del español Mona Ré Shields
Escritores Amy George
Cindy Hochart
Janey White
Gloria Young
Grafista Robert Gibson
Fotos iStock Photos



¿UNA **Manzana**

o Una **Ensalada** AL DÍA?

por **Janey White, MS, RDN**



El refrán antiguo, “A diario una manzana es cosa sana,” nos recuerda que el cuerpo necesita las frutas y las verduras para ser sano. ¿Pero son las manzanas la más sana, o podemos comer mejor?

Las manzanas son llenas de fibra y vitaminas, pero también tienen muchos carbohidratos, que significa que producen mucho azúcar en la sangre. La glucosa sanguínea es la fuente principal de la energía en el cuerpo, pero para las personas que tienen la diabetes tipo 2, demasiado azúcar en la sangre puede resultar en una visita al médico.

Hay un grupo de alimentos que todos deben comer cada día, y son las verduras.

Las verduras tienen mucha fibra y vitaminas, pero la mayoría tiene pocos carbohidratos. Por eso son los alimentos perfectos para mejorar nuestra salud y ayudar a manejar los niveles sanos del azúcar en la sangre. Una razón que la gente no come las cuatro porciones diarias recomendadas es porque las verduras parecen ser caras. Pero mira estos precios basados en el promedio nacional del USDA para una taza de verduras frescas, y verás que son una opción razonable.

Brécol	72 ¢ cada taza
Col verde	25 ¢ cada taza
Coliflor	29 ¢ cada taza
Berza	51 ¢ cada taza
Pimentón verde	46 ¢ cada taza
Lechuga romana	41 ¢ cada taza
Cebolla	41 ¢ cada taza
Tomates italianos	51 ¢ cada taza

Recuerda que hacer cambios sanos toma tiempo. Empieza con la meta pequeña de comer una verdura casi cada día, ¡y aumenta de allí! Para comer algo diferente, prueba esta receta de verduras asadas.

Ingredientes:

- 1 pimentón
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 2 tazas calabacín picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Verduras Asadas Servir 4

Precalienta el horno a los 400°.

1. Corta el pimentón a la mitad, saca el tallo y las semillas. Corta en pedazos miniaturas.
2. Saca la cáscara seca de la cebolla y corta las puntas. Corta en pedazos miniaturas.
3. Corta las puntas del calabacín y corta en pedazos pequeños.
4. Mezcla las verduras en un tazón con el aceite de oliva. Asegura que todas las verduras están cubiertas con el aceite.
5. Esparce las verduras en una sola capa en una bandeja de horno o una fuente de horno. Sazona con sal y pimienta.
6. Asa por 10 minutos en el horno. Mezcla las verduras para que cocinan bien, y luego asa por 10 minutos más hasta que los bordes se ponen morenos.
7. ¡Sirve y disfruta!

**Vital
Force**
Radio Show

¡NUEVO!

En
www.ReachUPmag.org

¡Programa de Radio de Fuerza Vital!
¡Entrevistas con artistas de música y más!

¡Escucha la canción de Debra Price “**Masterpiece**” – escrita especialmente para las mujeres – y descubre la historia de ella!

Escucha la entrevista con Shane White de SWERVE – su historia de las drogas y la prisión hasta la Vida Nueva con Jesús.

¡Baja las canciones de SWERVE (“**Feeling Good**” “**Jesus Freak**”) **GRATIS!** Descubre cómo en www.reachupmag.org/vital-force-radio/



Mentiras de

PAPI CHULO

Promesas de un libro de cuentos que llevan a la esclavitud

por Gloria Young with Crystal Wacker Knapp

Ella tiene miedo. Las cosas no han salido bien para ella últimamente. Está sola y se quiere rendir porque tiene tantos problemas. Quiere ser entendida, pero nadie le entiende – por lo menos, hasta que él entra a su vida.

¿Quién es esta muchacha? A lo mejor es joven, no tiene más de 24 años. Es inteligente en algunas cosas pero no lo es en otras cosas. Sus problemas son gigantes en su mente, y cree que él la entiende.

Pero él no quiere que ella sepa lo que está haciendo de verdad. No quiere que ella vea sus adulaciones por lo que realmente son. Lo llamamos – Papi chulo. (Un Don Juan)

No me importa lo que quiere Papi chulo. Estoy al lado de esta niña - ¡y estoy en tu lado también! Éstos son los secretos que Papi chulo no quiere que sepas. Él quiere que seas ignorante de que cómo hace lo que hace.

Exponer a Papi chulo

Pasa el tiempo en donde están las muchachas– los centros comerciales, las escuelas, o en el Internet, “chateando”. Papi chulo espera a una joven que será fácil de conseguir.

Busca a las muchachas que tienen dificultades y quieren que alguien les ayude. Muchas veces la muchacha no se siente bien acerca de sí misma. Algunos dicen que es vulnerable y tiene una baja autoestima.

Así entra Papi chulo, a hacerse amigo de ella. Ella piensa que él es la respuesta a sus problemas.

Su misión personal es causar que ella se enamore de él. Le da mucho cariño, muchos regalos, ropa cara, y cualquier cosa que ella quiere.

Papi chulo le dice cuán bella es, algo que ella está desesperada de oír. Dice estas cosas para obtener lo que quiere, y no porque cree que son verdaderas.

Papi chulo le da un celular nuevo. Le encanta a ella el regalo, pero él lo usa para controlar a quién habla, y dónde está. Por medio del celular, tiene acceso a ella las 24 horas al día. Papi chulo se está poniendo más poderoso en su vida.

Papi chulo derrumba sus barreras morales y la convence a acostarse con él.

Las relaciones sexuales son una fuerte conexión entre un hombre y una mujer. Dios las creó para ser algo bueno dentro del matrimonio. Pero Papi chulo las usa con un

propósito destructivo. No tarda mucho en que él le pide que se prostituya o pose para fotos pornográficas que él puede vender. Éste le trae dinero que gasta en la próxima joven, pero ella no lo sabe. Ya que ella piensa que él la ama, hará cualquier cosa por él.

No quiere que ella vea sus adulaciones por lo que realmente son.

¡Mentiras que llevan a la esclavitud!

Las relaciones sexuales capturan el corazón de la mujer, pero llevan a la esclavitud moderna. Papi chulo le ofrece un trabajo que paga bien (y es fácil) – y ella puede vestirse de esa ropa linda. Ya empieza a sentirse como una princesa. Está puesta la trampa.

Lo más que ella hace lo que él requiere, lo más control que él tiene. Si ella lo resiste, él se pone violento con ella. Está asustada pero el condicionamiento está hecho, y ella hará excusas que no es tan malo. “Sólo es un golpe en la cara. Estoy bien.” Lo excusa y se echa la culpa a sí misma.

Lentamente, le está lavando el



cerebro. Tal vez tatúa su nombre en el cuerpo de ella. A lo mejor ella piensa que es un símbolo de amor verdadero pero Papi chulo sabe que es una marca que dice que ella pertenece a su burdel. Por eso, muchas veces cuando alguien trata de rescatarla, ella no quiere salir. O si sale, ella regresa aunque él le dará puñetazos.

Papi chulo ha hecho bien. Ella es su esclava ahora. Usará cualquier medio que sea necesario para guardar su boleto a las riquezas. Su abuso físico aumenta. Ya no le dice cuán bella es. Cambia sus tácticas y le insulta con la intención de controlarla. Si es necesario, le tirará una mentira como, "Sabes que te quiero, mi

amor." Le ofrece drogas para que dependa de ellas y que no piense claro. Ella le pertenece a él. La trampa está muy fijada ahora. Ella ha llegado a ser tan dependiente de él, y no saldrá.

¡No caigas por Papi chulo!

Si alguien te está diciendo estas mentiras, ¡CORRE! No te das por vencida. No importa cuánto te atraen sus ojos lindos y su voz suave, tienes que entender que Papi chulo tiene otros planes para ti – planes que no son buenos para ti.

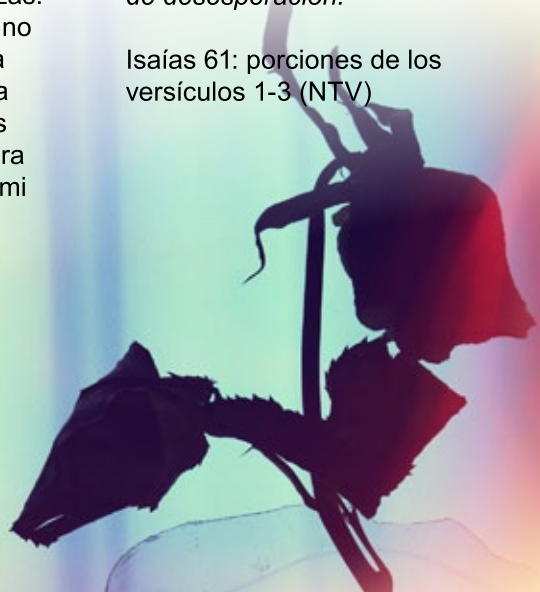
Habla con la persona que te regaló esta revista. ¡Pide a Dios que te muestre una salida! Dios quiere que estés libre de esta maldad.

Si lees esta revista y te sientes atrapada, hay gente que puede ayudarte.

Este versículo te ayudará a liberarte:

¡Buenas nuevas! Me ha enviado para consolar a los de corazón quebrantado y a proclamar que los cautivos serán liberados y que los prisioneros serán puestos en libertad. Él me ha enviado para anunciar a los que se lamentan que ha llegado el tiempo del favor del Señor... les dará una corona de belleza en lugar de cenizas, una gozosa bendición en lugar de luto, una festiva alabanza en lugar de desesperación.

Isaías 61: porciones de los versículos 1-3 (NTV)



Hay organizaciones que pueden ayudarte si estás en esta situación.

Libro, **MARIA CAN CHOOSE**
por Carla J Ives, <http://clk.im/D170>

Nacional

National Human Trafficking Hotline
1-888-373-7888

text HELP to: BeFree (233733)

www.TeenChallengeUSA.com
855-END-ADDICTION

ARIZONA

Beyond Fear to Freedom
www.beyondfearoffreedom.com

Bridge to Hope | www.b2hope.org
602-589-5556

Hope Women's Center
www.hopewomenscenter.org
480-983-4673

Street Light USA
www.streetlightusa.org | 855-435-0900

The Society of St. Vincent De Paul
www.stvincentdepaul.net
602.361.5238

CALIFORNIA

Family Assistance Program
www.familyassist.org | 760-843-0701

FLORIDA

Grace Place
www.graceplaceschool.org
954-600-3424

Beauty From Ashes
www.beautyfromashes.org | 239-939-9218

KANSAS

City Union Mission
www.cityunionmission.org
816-474-4599

NEVADA

Destiny House | www.hookersforjesus.net
Trinity Life Center | www.trinity-life.org
702-734-2223

CAROLINA del SUR

Miracle Hill Ministries
www.miraclehill.org | 864-268-5589

Internacional

PAKISTAN

Faith & Victory in Christ Ministries
www.facebook.com/fvcm.pk/,
+923434138953

SUDÁFRICA

Zoey for Kids | www.Zoeyforkids.com
Kerus Global | www.kerusglobal.org

ENTONCES

¿QUIERES

IR A LA



UNIVERSIDAD ?

por **Amy George**,
Profesora de inglés en la Universidad
Suroeste de la Asamblea de Dios

INSCRIPCIÓN



Si no estás segura de lo que quieres estudiar, revisa los sitios de la web de las diferentes universidades para ver los títulos y sus catálogos.

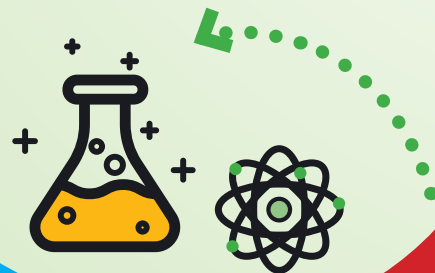
Éstos te dirán los programas y cursos que ofrecen. Pregúntate, *¿Qué disfruto? ¿Cuáles son mis talentos naturales?* Puedes encontrar un grado particular que va bien con tus intereses y fortalezas.

CONSEJO: *Revisa los programas tradicionales en el local tanto como en línea. Llama y habla con un consejero de admisiones, que puede contestar tus preguntas sobre el proceso de admisión y los títulos que ofrecen.*

Aunque estás en una prisión o un albergue ahora, no significa que no puedes soñar. Tus sueños pueden resultar en un plan. Escríbelo. ¡Tu plan puede resultar en un título!

El pensamiento de asistir a la universidad puede ser emocionante y estresante a la vez. Después de todo, es un gran cambio. Tal vez ni sabes qué quieres estudiar. Hay que considerar varias preguntas, pero una de las más sencillas es: *¿Dónde empiezo?*

Aquí hay unos pasos para obtener la información que necesitas para tomar una buena decisión.





Llama al consejero de admisiones.



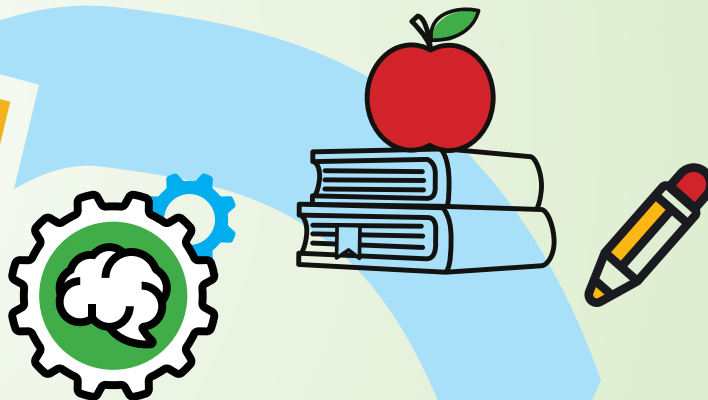
Puedes llamarle en cualquier etapa del proceso. Prepárate hacerle preguntas específicas, especialmente si no puedes encontrar las respuestas en línea. ¿Cuáles son los requisitos básicos de admisión? ¿Qué es la fecha límite para su escuela? ¿Qué tipo de asistencia financiera ofrece su escuela (becas institucionales, préstamos, becas federales)?

CONSEJO: Para información general sobre los préstamos federales y lo que estás elegible recibir, necesitas llenar un formulario FAFSA. Puedes encontrar información sobre las oportunidades de asistencia federal para los estudiantes en el <https://fafsa.ed.gov>.

¡Puedes hablar con un consejero de admisiones sobre el proceso de solicitud después de haber completado esta tarea! Hay gente en la universidad lista para ayudarte en el proceso. No te preocupes, no estás comprometiéndote a la universidad hasta que te aceptan, y tomas la decisión de ir.



GRADUACIÓN



2.

Averigua los requisitos normales de las universidades.

Éstos se encuentran normalmente en la sección de Admisiones del sitio de web de las universidades. La mayoría de ellas aceptará un GED o una transcripción del colegio. Si no tienes un título secundario, hay muchas comunidades que tienen centros de GED para ayudarte en este proceso.

Si necesitas notas de pruebas como ACT o SAT, prepárate para hacer la prueba. Puedes buscar en línea para sitios locales que ofrecen las pruebas.

CONSEJO: ¿No tienes computadora? **ESCRIBE** cartas. ¡Mantén copias y sigue enviándolas hasta que recibes la respuesta que necesitas!

No tengas miedo de llamar y pedir ayuda para cualquier cosa que necesitas. Los representantes de la Universidad se acostumbran a responder a todo tipo de preguntas.

Continuar tu educación es un paso grande, ¡pero no tienes que hacerlo sola!

AY, QUE



DOLOR

por Cindy Hochart, RN, MBA, PMP

Los dolores de cabeza son unos de los dolores más comunes. El tratamiento de los dolores de cabeza puede ser difícil porque están causados por tantas cosas distintas. Normalmente la causa puede ayudarte saber cómo tratarlos. En este artículo discutimos las causas más frecuentes de dolores de cabeza y cómo tratarlos en casa.

Muchas veces los dolores de cabeza están causados por estrés, vista cansada, o presión de los senos. Tienes que ser una investigadora para saber cuál es la causa de tu dolor de cabeza.

PRESIÓN DE LOS SENOS

Un dolor de cabeza se presenta usualmente en la frente, y puedes tener dolor en los pómulos. Un antihistamínico sin receta puede aliviar la presión. Compresas tibias encima de la cara pueden ayudar también.

ESTRÉS

El estrés crónico y la ansiedad pueden causar los músculos en el cuello y los hombros a ponerse tensos, y por resultado, causan un dolor de cabeza de tensión. Trata un dolor de cabeza de tensión con Tylenol o Advil, y estira el cuello y los hombros ligeramente. Un baño tibio puede ayudar también. Por supuesto, haz lo que puedes para aliviar el estrés. Toma tiempo para relajarte y inhalar profundamente.

VISTA CANSADA

Algunos dolores de cabeza resultan de la vista cansada. Las causas comunes son el brillo del sol, demasiado tiempo mirando las letras pequeñas de una computadora o un teléfono, o los problemas de vista no corregidos que causan tensión para ver claramente. Toma Tylenol o Advil para bajar el dolor, y luego trata de manejar la causa. Ajusta el brillo por usar persianas, o encuentra otra posición. Lleva las gafas y un sombrero cuando estás afuera. Toma descansos frecuentes de leer, especialmente cuando andas por carro. Si el dolor sigue, especialmente si tienes vista borrosa, haz una cita para que chequean los ojos.

OTRAS CAUSAS DE DOLORES DE CABEZA

Algunas personas tienen dolores de cabeza cuando tienen hambre, están deshidratadas o muy cansadas. Para prevenir estos dolores de cabeza, come comidas saludables, descansa bien, toma por lo menos 8 vasos de agua al día, y haz ejercicios regularmente. Trabajar demasiado puede causar un dolor de cabeza también, entonces, "cógelo suave."

Aunque los dolores de cabeza pueden estar causados por algo serio como tumores cerebrales, **la mayoría no es algo de que debe preocuparte** y puede estar tratada en casa. Si los tratamientos en casa no funcionan, si los dolores de cabeza son muy dolorosos, o si ocurren repetidamente, haz una cita con un médico general.



Dado a ti por ti: