

Reach UP



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

Invierno 2018



Modo de vida

La Navidad es un Tiempo para Compartir

Modo de vida

Escapar a la Rutina



Mi querida amiga,

Pronto llegará la Navidad y muchos celebrarán el nacimiento de Jesús. ¡Qué ocasión maravillosa! ¿Pero sabes los eventos trágicos que ocurrieron dos años después de Su nacimiento?

Éstos no son eventos alegres en la vida de Jesús. Pero lo que pasó en aquella época está pasando hoy en día – sino en maneras distintas. El rey del país de Jesús se sintió amenazado por el nacimiento de otro rey. Sin tener ningún sentido moral, el rey celoso mandó a la tropa al pueblo donde nació Jesús y la ordenó a matar – sí, matar – a los niños de dos años y menores. Uno de los versículos bíblicos describe esta escena: “En Ramá se oyó una voz, Raquel llora por sus hijos, se niega a que la consuelen, porque están muertos.” (Mateo 2:18). Es casi indescriptible la pérdida que esas madres debieron haberse sentido.

A lo mejor preguntas, “¿Por qué hablas de esto en una revista dedicada a animar a las mujeres? ¡Es deprimente!”

Hablo de este asunto porque existe un enemigo verdadero que quiere matar a nuestros hijos. Ese enemigo es satanás (no merece una mayúscula). Sus métodos de destrucción pueden ser el aborto, el abuso, o el tráfico del sexo, de los cuales hemos hablado de una vez u otra en *Reach UP*.

También, el enemigo suscita los pensamientos de desesperanza que lleva al suicidio. Estos problemas contemporáneos nos afectan profundamente. El suicidio es una solución permanente a los problemas temporales. En junio, julio y agosto mi familia trataba con los suicidios de tres muchachos. Ha sido desgarrador y alarmante.

En esta edición, Mary Jean Teachman escribe desde su propia experiencia con la pérdida. Pedimos que compartes su mensaje con todos. Está alerta. Vamos a unirnos a ser un ejército que hace frente a esta amenaza terrible.

Oro que podemos ser mujeres que son “restauradores de casas” (Isaías 58:12; NTV). Oro también que nuestros hijos no sufrirán del abandono, sino crecerán sanos; que podrás sonreír a los días por venir y sabrás que hayas hecho una diferencia para bien en la vida de tu hijo, tus amigos, y tu comunidad.

Levantándome contigo,

Crystal Knapp
Jefa de Redacción



Contenido

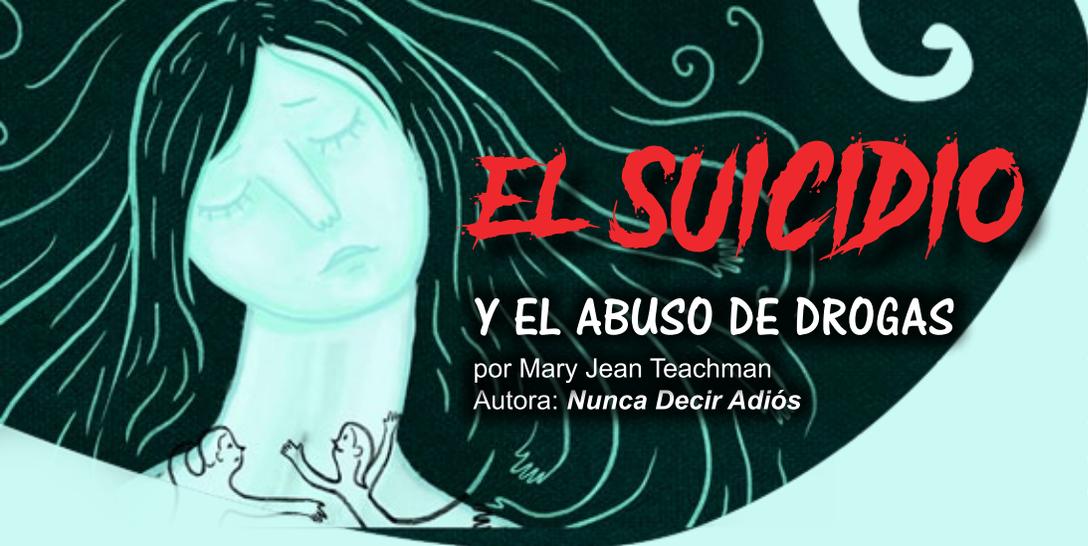
Modo de vida

La Navidad es un Tiempo para Compartir	Page 4
Desconecta para Conectar	Page 6
Escapar a la Rutina	Page 3
Sé Real para Siempre Durante Las Fiestas	Page 5
El Suicidio y el Abuso de Drogas	Page 2

Fe

Niño-Astro/Silencio	Page 7
---------------------------	--------

Jefa de Redacción	Crystal Wacker Knapp
Editora	Christina Williams
Traducción al español	Jodi-Kay Akers
Editora del español	Mona Ré Shields
Escritores	Cindy Hochart
	Elaine Mizuo
	Bobbi Jo Reed
	Mysheka Ross
	Mary Jane Teachman
Grafista	Robert Gibson
Fotos	iStock Photos



EL SUICIDIO

Y EL ABUSO DE DROGAS

por Mary Jean Teachman
Autora: **Nunca Decir Adiós**

El suicidio y el abuso de drogas es una epidemia hoy en día. Sé que suena alarmante, pero es la verdad.

Sé el dolor de tener a un querido que se suicidó. Mi hijo, Arthur Forrest Tull, salió esta planeta por suicidarse. Nunca pensé que me recuperaría. Los días después fueron oscuros, deprimentes, tristes, y llenos del remordimiento. Yo no podía seguir. Pensé que fue mi culpa y que yo podía haberlo prevenido. La verdad es que no lo podía haberlo prevenido, ni fue mi culpa. Pero la culpa se quedó conmigo como una nube oscura. Esa pérdida era demasiado para aguantar.

Tomó tiempo para darme cuenta de lo que hizo Forrest. Nos dejó una nota de suicidio explicando que nos amó a todos nosotros y esperaba que entenderíamos que él sufría demasiado para quedarse en la tierra. Era tan difícil para aceptar, pero yo sabía que lo tenía que aceptar. Lentamente, empecé a curarme por un nuevo método: ayudar a otras personas en la misma situación. Me importaba prevenir que otro familiar o amigo pasara por la pérdida de un ser querido por medio del suicidio. Me uní a MIRA, una organización de salud mental, y me enfocaba en buscar maneras de ayudar a las personas que perdieron a seres queridos como resultado del suicidio y las adicciones de drogas.



Si estás tentado con los pensamientos del suicidio, quiero decirte: No tienes que ser víctima de tus pensamientos. ¡¡¡BUSCA AYUDA!!!

Habla con un médico o con alguien en quien confías si lloras mucho, o te sientes deprimida, o que no vales nada, o que nadie te ama, o que la vida no vale la pena. No hay que tener miedo o sentirte diferente. No es tan espantoso cuando sabes que existe ayuda – ayuda para todos.

Una razón extrema para considerar el suicidio es tener una enfermedad cerebral. Las buenas noticias son que estos problemas son tratables. Si tenías la diabetes o la neumonía, buscarías ayuda. De la misma manera, puedes buscar ayuda para el cerebro. Es importante saberlo porque muchos no se dan cuenta de esto cuando sufren de enfermedades cerebrales como la depresión, el trastorno bipolar, el trastorno de estado de ánimo, las fobias, los ataques de pánico, el trastorno de ansiedad, y no pueden superar las exigencias y rutinas ordinarias de la vida.

Es importante buscar ayuda porque si no se tratan estas enfermedades, pueden resultar en el suicidio. La gente está en tanto dolor que se siente que no puede seguir viviendo. Pero sí pueden seguir viviendo, y aun más bien con la ayuda.

Quizás te avergüenzas por tus emociones locas. Sólo es a causa de la vergüenza. No pienses así. ¡Busca ayuda! Hay muchas personas vivas hoy que no se tomaron la vida porque pidieron ayuda. Es lo mejor que uno puede hacer – buscar ayuda. ¡Únete con los vencedores!

Recuerda, el suicidio afecta muchas vidas, no solamente la de la persona que se suicida. Todos sus seres queridos son tristes porque su hermana, hermano, hijo, madre, padre, esposo, esposa, o amigo les dejó. Esa tristeza dura por mucho tiempo – de hecho, dura por el resto de su vida. Escúchame, como una madre que perdió a su hijo: le extraña cada día. Favor de no hacer eso a la gente que amas. Ten coraje y busca ayuda. Se te aman, aun si piensas que no en ese momento. Se te aman de verdad.

GUARDA ESTOS RECURSOS DE AYUDA:

Puedes llamar esta línea de ayuda 24 horas al día: Línea de Prevención del Suicidio **1-800-273-8255** o **1-888-628-9454** (para asistencia en español), www.spsamerica.org

Para ayuda, consejo o una pulsera: www.umtr2me.org

Línea de Texto para Crisis: Envía un mensaje de texto que dice HOME al 741741 si estás pensando en suicidarte. *(Piden que no mandes mensajes de prueba que pueden tapar la línea.)*

ESCAPAR



A LA RUTINA

por Mysheka Ross
Fundadora,
The Lighthouse of Restoration Organization
Autora, *De 25 Años a la Cadena Perpétua*

Te sientes triste o enojada porque tomaste una decisión que no salió bien?

Encontrarse en una rutina es fácil. Es escaparla que es difícil. Lo que he aprendido es que la única manera de escapar a la rutina es hacerte responsable. Sé honesta con tu misma sobre tu situación y las decisiones que hayas tomado que te atraparon en una rutina.

Quieres escapar?

Quieres un cambio en tu vida?

Quieres una manera más sana de pensar y hacer cosas?

Estás abierta a cambiar?

Si contestaste “Sí” a cualquiera de estas preguntas, ¡comprométete hoy a cambiar tu vida!

COMPROMÉTETE A CAMBIAR TU VIDA

Siéntate y escribe dos listas. Llama una “Lo que Funciona,” y la otra “Lo que No Funciona.” Cuando creas una lista, puedes ver el progreso, y te animará seguir adelante. Ganarás confianza, y por lo tanto, tendrás la fortaleza para lograr la próxima meta.

Haz los cambios necesarios.

Lo que Funciona?

Lo que No Funciona?

Luego, haz una tercera lista. En esta lista, escribe tus metas, sean de corto o largo plazo. Recuerda celebrar las victorias pequeñas.

Para llegar a dónde quieres estar, tienes que estar disponible a comprometerte al cambio, a tu nuevo enfoque, y a tus sueños. Tienes que hacerte responsable. Para escapar a la rutina, tienes que estar harta de lo que estás haciendo para que te bloquee de ir a dónde quieres ir en la vida.

Cuando decides de hacerte responsable, te sentirás incómoda a veces. Está bien. El cambio es incómodo. Al final, sentirás mejor de tu misma porque estás tomando los pasos para mejorar tu vida. Esto es verdad para las decisiones que tomaste que no fueron tan buenas. Enfrentalas, y crecerás.

Hace años yo no estaba lista a enfrentar las decisiones que tomé que no fueron tan buenas para mí. No estuve lista para el cambio. No estuve lista para enfrentarme con la desilusión que causé para mi misma. En ese tiempo, yo no sabía cómo soltarlo y perdonarme.

Me alegro decir que eso cambió, y ahora tengo tanto para compartir.

¡Únete conmigo hoy y comprométete hoy a cambiar tu vida para tener una mañana mejor!

LA NAVIDAD

es un *Tiempo*

para
COMPARTIR

por Cindy Hochart, RN, MBA, PMP

Has oído que los niveles del suicidio son los más altos durante la Navidad?

Pues, eso NO es verdad. Es un mito que sigue existir a causa de la repetición. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el diciembre es el mes en que los niveles del suicidio son los más bajos. ¡Es correcto! El mes en que celebramos el nacimiento de Jesús debe estar lleno de alegría y acciones de gracias.

La Navidad es la temporada del año cuando nos concentramos en la familia y compartimos con los demás. La acción de dar algo puede sanar. Compartir con los demás se quita la atención de nuestros problemas y se enfoca en las necesidades de otros.

Durante los tiempos difíciles financieros, la Navidad puede aumentar el estrés de tener que comprar regalos para la familia y los amigos. Sin embargo, ¡recuerda que un regalo del corazón no significa que tienes que comprarlo! Algunos de los regalos bien recibidos son los de compartir nosotros mismos con otros. ¿Pero cuáles son esos regalos?

Para regalar un regalo significativo, piensa en lo que le importa al recipiente del regalo. Piensa en lo que le gusta. Piensa en sus retos. ¿Hay algo que puedes hacer para hacer su vida más fácil? Considera estas tres opciones de regalos que puedes dar:

1. Actos de Servicio.

Da el regalo de tu tiempo para aliviar una carga o brindar una sorpresa. Por ejemplo, puedes ofrecer a limpiar una casa, lavar un carro, o donar una noche del cuidado de niños.

2. Regalos de Experiencia.

Se recuerda una experiencia cariñosa más allá de un regalo comprado. Crear una experiencia que forma un recuerdo no tiene que costar mucho. Lo que importa es el corazón detrás de ello. Piensa bien en lo que le gusta a la persona. Si le gusta películas, organiza una noche con su película favorita y palomitas de maíz. Haz algo que le gusta con la meta de traerle gusto.

3. Regalos Hechos a Mano.

Todavía tengo la taza cerámica torcida y demasiado grande que mi hija creó cuando estuvo en el grado 7. La quiero porque fue hecho para mí por alguien que amo. Piensa en lo que puede traer gusto a la persona. ¿Es posible hacer algo que le trae alegría?

Otra cosa que puede reducir tu estrés de dar regalos es discutirlo al principio. Juntos, pueden crear un plan para el intercambio de regalos. No tiene que ser una conversación incómoda, ni tiene que involucrar el dinero. Explica que quieres que se enfocan ustedes en el amor y el compartir durante las fiestas, en vez de enfocarse en el dinero y comprar regalos. Cuando tienen un acuerdo sobre el intercambio de regalos, el estrés disminuye. Se enfocan en las maneras de expresar el amor, y eso es lo que los regalos deben hacer.

Sé **REAL** PARA SIEMPRE

Durante Las Fiestas

por **Bobbi Jo Reed**
Fundadora, The Healing House,
Kansas City, MO
Autora, *Roto y Bello*



Es el tiempo del año cuando estamos agradecidos por todo – o debemos estar agradecidos.

Ser genuino con su agradecimiento puede ser difícil para cualquier persona, mucho menos para el adicto en rehabilitación. Quizás tiene dificultades con no recobrar las cosas tan rápido como desea. O quizás hay una madre que por fin empieza rehabilitarse de una adicción larga de drogas, y piensa que tiene que ser una supermadre durante las fiestas y comprar todo para sus hijos (sí, puede ser un padre también).

Las fiestas son unos de los tiempos peores del año para el adicto. Todos tenemos unas memorias dolorosas de las fiestas, o nos preocupamos de esas reuniones familiares incómodas donde pensamos que nos van a echar en la cara nuestro pasado. A lo mejor, no estamos listos para enfrentar la realidad de que estuvimos muy enfermos por mucho tiempo.

Por lo tanto, aunque se acercan las fiestas, no significa que tenemos que ser perfectos. Que bueno, porque nuestra familia tampoco va a ser perfecta.

Siempre recuerda que aunque te

estás mejorando, tu familia no está tan lista para perdonar y olvidar. No habrá un toque de una varita mágica e instantáneamente tendrás la familia perfecta que siempre querías.

Entonces, tienes que aceptar tus límites y aprender quedarse dentro de ellos.

Si significa que tú, el alcohólico (anterior, pero siempre consciente), no puedes ir a la casa de tu tía Mitsy para la cena de Acción de Gracias porque a tu tía le gusta tomar el ponche de huevo como si estaba por agotarse, entonces, ¡no te vayas! No tomes el riesgo que no podrás abstenerte. Si tu familia no entiende, está bien. Tienes que hacer lo mejor para ti. ¡Y eso está bien!

Utilice tus recursos, las herramientas como tu “nueva familia” en los grupos de rehabilitación. O quédate en casa mirando televisión por horas. No importa lo que hagas, solamente no te regodeas o te sientes mal por tu misma.

¡Sí, hiciste esto a tu misma, pero lo superarás! ¡Te lo prometo! Sigue adelante. Aun si andas por el salón para abrir la puerta y te das un golpe en el dedo de pie en la mesa del salón, rompes la lámpara, y te

tropiezas con el perro, todo va a estar bien. Una torpeza y un poco de mala suerte no te afecta por mucho tiempo. Levántate y quítate el polvo. Recuerda que Dios no te llevó hasta aquí para permitir que un dedo de pie ni una lámpara rota impide Sus milagros.

Trata, realmente trata, de ‘adoptar’ el agradecimiento por recordar que en la profundidad de tu ser, estás agradecida por todo lo que está pasando en tu vida. Puedes estar agradecida por lo que ves y por las cosas que no puedes ver. Llegar a este punto es un milagro por lo cual debes dar gracias a Dios.

Nunca olvides que eres un milagro – tienes importancia, ¡y Dios no te salvó ni te mantuvo viva para nada! Si sigues adelante, un día mirarás hacia atrás en las fiestas de este año y sonreírás que hiciste las cosas bien.

Termino con esto. Empiece una lista de gratitud, y añada a esa lista durante las próximas seis semanas. Enfoca en lo positivo, y recuerda que la alegría llega por la mañana. ¡¡¡Ten unas fiestas amarillosas y recuerda que Dios te ama y nosotros también te amamos!!!



¡Desconecta par Conectar!

¿QUÉ?

¡Desconecta par Conectar!

por Elaine Mizuo

Todos sabemos que los medios sociales nos mantienen conectados con nuestros seres queridos y nos informan de lo que pasa a nuestro alrededor. ¿Pero permites que ellos roban su vida?

¿Eres una madre con hijos pequeños? Entonces durante tu día, trata de mantener el equilibrio entre el tiempo con medios sociales y el tiempo con tu familia.

¡Estás...

absorta en Snapchat al levantarte?

En su lugar, ¿qué tal de...

asegurar que tu hijo está listo para su día en la escuela y sale con buen ánimo?

¡Estás...

paseando a tu hijo en la silla de bebé mientras estás ocupada con enviar mensajes de texto a tus amigos?

¿Qué tal de...

guardar tu teléfono y hablar con tu hijo? Ayúdale a descubrir su alrededor. Puedes ver el mundo a través de los ojos de tu hijo.

¡Estás...

tuiteando frecuentemente por la tarde?

¿Qué tal de...

preguntar a tu hijo cómo pasaba el día en la escuela? Él tiene que saber que te importaba antes de hablar contigo.

¡Estás...

en Instagram por la tarde?

¿Qué tal de...

acostar a tu hijo y leerle un cuento? Hay una familia que llama estos momentos “oportunidades de abrazo.” Haz recuerdos que durarán por toda la vida.



Enviar mensajes de texto, hacer un pin, tuitear, y enviar correos electrónicos son parte de la vida hoy en día, pero no debes hacerlos al riesgo de no hacer caso a tus hijos. Ellos te amarán para la atención que les das. Su crecimiento y desarrollo, su seguridad y ánimo positivo – todos dependen de tu interacción con tus hijos. Si te enfocas en tus hijos en vez de tu medio de comunicación, no te arrepentirás cuando salen como adultos jóvenes. Las memorias estarán siempre en el corazón y la mente.

Niño—Astro

por Shirley Erena Murray
Words © 1994 Hope Publishing Company

Niño-astro, niño-terrestre
Mediador de Dios,
Niño-amor, niño de Cristo,
Luz del cielo,

Estribillo: Este año, este año,
Llega el día,
La Navidad es para todos,
Todos vivos.

Niño callejero, niño cansado,
No tiene hogar,
Niño herido, niño usado,
Ni lo conoce,
Estribillo

Niño adulto, niño viejo,
Memorias de los años,
Niño triste, niño perdido,
Cuento de lágrimas,
Estribillo

Niño salvado, niño mimado,
Tiene, más quiere,
Niño sabio, niño de fe,
Lleva la alegría,
Estribillo

Niño de paz,
Maravilla de Dios,
Niño centrado,
Astro luminoso.
Estribillo

Dado a usted por:

Somos la obra de las manos de Dios.

Como las plantas para el jardinero

Somos la obra de las manos de Dios.

Como el barro para el alfarero

Somos la obra de las manos de Dios.

Sé valiente.

Sé honesto.

Está alerta a la honestidad.

Silencio

por Ruth Burgess

Sé valiente.

Sé gentil.

Está alerta a la justicia.

Sé alegre.

Sé humilde.

Está alerta a la santidad.

Sé estable.

Sé optimista.

Está alerta al amor.