

ReachTOP

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

Primavera 2019



Je

Viernes Santo duelo

Estilo de vida

¡Enciéndete!

HOLA
querida
amiga

Trasfondo: la historia detrás de la historia. Me encanta aprender las historias de fondo de personas y eventos. Tal vez sea porque me gustan los giros en el proceso de algo que se convierta en una historia.

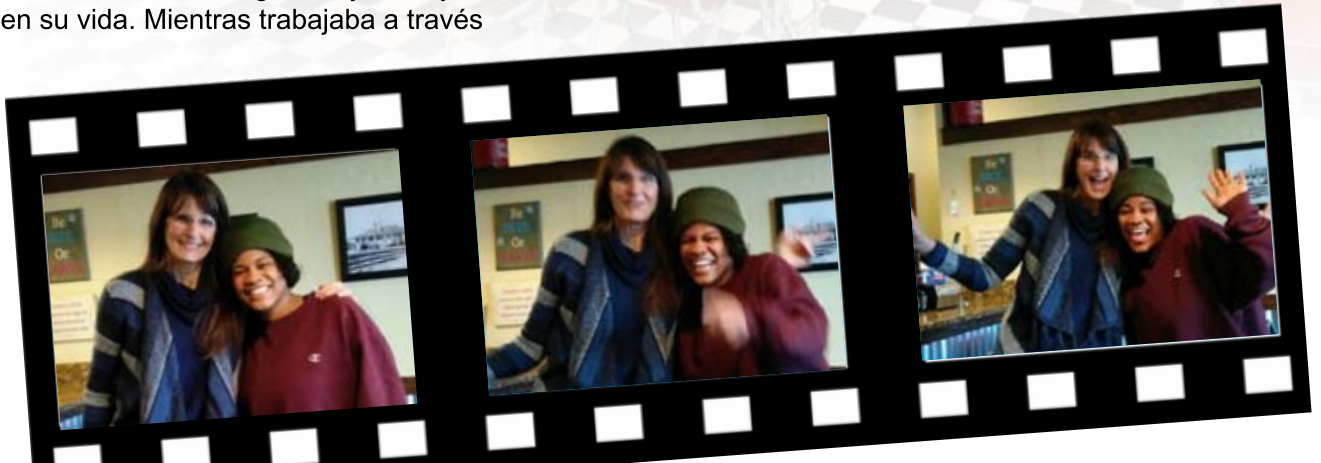
En este número, el trasfondo de la historia de Kyiva se vincula con el artículo de Karen. Ambos tratan con las decepciones, y ambos los superan.

A principios de la década de 2000, Karen estaba pasando por la conmoción más grande y la mayor conmoción en su vida. Mientras trabajaba a través

de su propia tristeza con Dios, se acercó a ayudar a los niños que, por causas ajenas a la suya, también experimentaban tristeza. Entre estos niños pequeños estaba Kyiva, de siete años.

Kyiva estuvo rebotando entre las vecinas y amigas que representaban una figura materna para ella, mientras su madre luchaba con el alcoholismo. Escuchando sobre el programa para niños en una iglesia cercana, Kyiva comenzó a ir. Allí conoció a una mujer blanca, alta y simpática, con una risa ligera Alcanzando y ojos amables que le hablaban de Jesús. Karen también visitaba a Kyiva y su hermano todas las semanas para ver cómo se encontraban.

De ahí saltamos a enero del 2019. Karen vive en Virginia. Han pasado años desde la última vez que vio a Kyiva, pero ella recibe un mensaje inesperado



Contenido

Estilo de vida

All In to Get All Out of DisappointmentsPágina 3
Consejos de decoración de un profesional..... Página 6
¡Enciéndete!Página 4
Lavandería 101 Página 7

Fe

Qué me enseñó un asesinato acerca
del dolor del Viernes Santo Página 2

Jefa de Redacción Crystal Wacker Knapp
Editora Christina Williams
Traducción al español Paula Padilla Viquez
Editora del español Mona Ré Shields
Escritores Kyiva Beasley
Danette Davis
Karen Duckett
Deborah Gililand
Amber McCarty-Daniels
Grafista Robert Gibson
Fotos iStock Photos

de ella. ¿Tienes tiempo para reunirnos? Durante dos horas en un restaurante, se ponen al día con lo que ha sucedido en sus vidas.

Al día siguiente, Karen me llama y me dice: “Esta es una historia para *Reach UP*. ¿La quieres? ¿Qué si la quiero? ¡Por supuesto! Nuestras lectoras AMAN las historias en primera persona de otras mujeres que están yendo más allá de sus circunstancias y están haciendo una vida por sí mismas. Karen llama a Kyiva y le comenta sobre *Reach UP* (Superandosé). “¿Estarías dispuesto a contar tu historia para que otros se inspiren a ‘Superarse’ y cambiar sus vidas? ‘ En las próximas páginas podrás leer cual fue la respuesta de Kyiva.

Trasfondo. Todos tienen una historia. ¿Lo que es tuyo? Tal vez sea hora de compartirlo.

Llegando a usted,

Crystal Wacker Knapp

Jefa de Redacción: crystal@reachupmag.org

QUÉ ME ENSEÑÓ UN

ASESINATO

acerca del dolor del

Viernes Santo

por Amber McCarty-Daniels

El Viernes Santo es el día de cada año cuando los cristianos recuerdan la muerte de Jesús en la cruz. Hasta que cumplí los 18 años, no entendí la pena que su muerte causó a los demás.

Solo un par de semanas antes del Viernes Santo del 2011, el hermano de mi mejor amigo, de doce años de edad, asesinó a sus padres e intentó asesinar a sus hermanos menores.

La llamada telefónica que me dio la noticia cambió mi vida y mi opinión del dolor para siempre.

Si miramos más de cerca el relato en la Biblia, encontramos que se relaciona con nosotros hoy. Los seguidores y amigos más cercanos de Jesús experimentaron un profundo dolor mientras lo veían morir en la cruz por nuestros pecados.

Ellos se lamentaron.

Yo también.

A veces me pregunto cómo fue posible

llorar tanto.

Temían por sus vidas.

Yo también.

Sabiendo que alguien en quien confiaba podía convertirse en un monstruo tan cruel me hizo dudar de que alguna vez pudiera, confiar en otro ser humano otra vez.

Su pena era real y cruda.

Así fue la mía.

Meses más tarde, el dolor aún era intenso y el proceso de duelo aún era real y largo. Aquí es donde las cosas dan un salto. Los seguidores de

Jesús no tenían idea de que en tres días se levantaría de entre los muertos y vencería el pecado, la muerte y la tumba. En cambio, todo lo que podían ver era la pena del momento.

Eso es lo que Jesús hizo por ti y por mí: conquistó la muerte. ¡La muerte no ganaría! Nunca!

Cuando estamos en medio de nuestro dolor, también podemos olvidar que Dios está allí. Él está trabajando. Él no nos ha dejado solos. Él está atrapando cada lágrima que lloramos. Su corazón se está rompiendo justo al lado de nuestro corazón. La pena del Viernes Santo es real.

Pero también lo es la alegría de la mañana del domingo de Pascua.

Jesús murió y resucitó para que cada una de nosotras pueda experimentar una relación personal con Él por siempre. ¡Vida eterna! Jesús no solo derrotó la muerte, pero, a cambio de creer en Él como Dios, obtienes la vida, ¡para siempre!

Puedes estar en profunda pena. Sepa que Dios está contigo. ¡Confía en que debido al dolor del Viernes Santo, recibimos la alegría de conocer la libertad del dolor, el pecado y la muerte porque Jesús resucitó!

Si confiamos en Él con nuestras vidas, Él convertirá nuestro dolor del Viernes Santo en una alegría que durará para siempre.

Amber McCarty-Daniels está casada y tiene tres hijos. Lea más de sus blogs en amber@ambitionsforchrist.com

ALL IN TO GET ALL OUT OF DISAPPOINTMENT

por Karen Duckett

Cuando yo era niña no me dejaban estar decepcionada. En mi familia siempre tuvimos que “mirar el lado positivo” y ser positivos. Tal vez fue porque mi madre tuvo muchas dificultades en su vida. Mi padre la dejó con dos niños pequeños y uno en camino. El siguiente hombre con el que se casó resultó ser un alcohólico y abusador. Y así sucesivamente.

Nunca podríamos quejarnos. De alguna manera las quejas eran malas y “a Dios no le gusta”, nos dijeron. Eso no es del todo cierto, pero ese fue el mensaje que recibimos.

La verdad es que las cosas malas pasan.

- ✓ No consigues el trabajo que estás intentando tener.
- ✓ A tu hijo o hija le está yendo mal en la escuela, a pesar de que has hecho todo lo posible por ayudarlo.
- ✓ El hombre que amas dice que ya no te quiere.



Las cosas no funcionan como lo esperabas. Es decepcionante

Mucha gente dice: “¡Piense en positivo! ¡Diga estas diez oraciones positivas todos los días!” Pero eso no permite el **todo**: el **todo** -de ustedes y **todo** lo que experimentan y, lo más importante, el **todo-de-Dios**: El **todo** de quién es Él cómo Él quiere conectarse contigo y ayudarte en tiempos difíciles y decepcionantes?

Puede parecer que si te dejas sentir la decepción, te sentirás abrumado por ella y nunca saldrás de ese agujero oscuro. Pero creo que eso depende de lo que hagas con la desilusión.

Esto es lo que aprendí a hacer con la decepción (y no estoy atrapada en un agujero oscuro):

Reconoce la decepción ante ti mismo. Ponerlo en una oración ayuda. “Me siento decepcionado de ...”

Lleva tu decepción a Dios. Háblale. Dile cómo te sientes realmente. Te ayuda escribirlo. (Siempre puedes tirarlo más tarde si no quieres que nadie lo vea). Él entiende. ¡El mundo tampoco es como Él quería que fuera!

Una vez que hayas invitado a Jesucristo como Salvador, invítalo como Consejero, Consolador y Amigo. Al invitarlo a las áreas de dolor y decepción en ti, Él llenará los vacíos, que son como grandes agujeros, en tu corazón y en tu mente. Solo Dios puede hacer esto, y ¡El lo hace tan bien!

Con una amiga de confianza, cree un espacio seguro para que ambas hablen sobre sus decepciones. Escuchen y reconozcan las decepciones y el dolor de cada una. Oren la una por la otra sin decirnos lo que deberíamos hacer. Un sincero “te escucho” y “lo siento por tu dolor” siempre es bueno.

Haz esto con todas las decepciones, no solo con las grandes.

No te pierdas la dulzura del Señor y la comunión de Sus sufrimientos (Filipenses 3:10). Él sabe lo que es sufrir, y si te acercas a Él en esos tiempos, Él se acercará a ti (Santiago 4: 8).

Si el SEÑOR no me hubiera brindado su ayuda, muy pronto me habría quedado en mortal silencio. (Salmo 94:17).

He practicado esto desde hace algunos años a través de algunas decepciones bastante ásperas. Les puedo decir que el sol saldrá de nuevo y que las cosas se verán mejor.

Al mismo tiempo, debido a que te mantienes real con Dios, contigo mismo y con otros a través de las dificultades y las decepciones, tu vida será mucho más rica y real.

Karen Duckett es miembro de la junta y escritora frecuente de Reach UP. Ella también tiene su propio ministerio de oración y ayuda, Rescatada para tu Destino – Ejército de Joel 2



por Kyiva Beasley

¡Nunca pasarás del 8vo grado!

Creemos que ella es bipolar.

Wow, Kyiva, ¡no pensé que lo lograrías!

Todas estas cosas se dijeron acerca de mí o de mí durante mi juventud. Estos comentarios podrían haberme definido, paralizado y puesto mi vida en una espiral descendente. Pero tenía un fuego en mí, un fuego por una causa mayor, por algo más grande que yo. El fuego que Dios pone en cada persona estaba vivo en mí.

Yo era una niña que luchaba con la ira, la tristeza y la amargura. Tuve que depender de múltiples tipos

de madres para poder quedarme en algún lugar porque mi madre luchaba la batalla de la adicción. Me sentí olvidada.

Al principio de mi infancia, se me habló de Cristo y su mensaje. Como estudiante de primer grado fui a un programa patrocinado por la iglesia los miércoles. Unos años más tarde, un programa para después de la escuela, Graffiti 2, realmente marcó la diferencia. Podría haber sido pequeño, pero recibí sus mensajes de que no importa cuáles sean sus circunstancias o lo que la gente diga sobre usted, ¡Dios tiene un futuro para usted! Él hace todas las cosas nuevas y provee el poder para la vida. Mi fuego y su fuego comenzaron a trabajar juntos.

Desafortunadamente, como muchos adolescentes jóvenes, grité de maneras hirientes. Comencé a pasar mis fines de semana bebiendo y festejando. Estaba buscando algo, pero pronto descubriría que

Dios es lo único que podría llenar mi vacío.

Siempre supe que Dios tenía un plan para mí. Cuando tenía quince años, me trasladé de mi entorno doméstico devastador en el Bronx, Nueva York, a los suburbios de Arlington, Texas. Pensé que esta era mi gran oportunidad, que había salido del “vecindario”.

Eso funcionó por un tiempo. Pero el drama y la falta de comunicación giraron alrededor mío. Una vez más tuve que dejar esa casa justo antes de mi último año en la escuela secundaria. ¿Podría funcionar algo alguna vez ?

Recordé mis tiempos de amargura y tristeza. Me pregunté cómo Dios había dejado que esto me pasara. Yo había seguido su plan. Yo había sido obediente. “¿Por qué yo?” Me pregunté.

Había creído que el pasto era más verde del otro lado. Sin embargo, faltaba algo en Texas tal como lo había estado faltando en el sur del Bronx.

La verdad es que hubo una clara desconexión entre mi deseo y mi motivación. Dios respondió. Dios me mostró de primera mano que no importa dónde esté en el mundo, Él sigue siendo lo único que me mantendrá firme en los momentos difíciles. Claro que cometí errores, ¡pero Dios no se rendirá!

Con el fuego en mí y el fuego de Dios, ¡luché contra las dificultades y me gradué de la escuela secundaria!

No me detuve ahí. Fui a la universidad y me gradué con honores en trabajo social y justicia penal. Ahora me dirijo a la escuela de posgrado. Después de eso quiero volver a mi vecindario en el Bronx y ayudar a la gente. Sí, ¡esta misma niña a la que la gente dijo que no pasaría del 8º grado volverá a ayudarles!

2 Corintios 5:17 habla de renovación por medio de Cristo. No estamos atados a nuestro pasado ni a lo que la gente piensa de nosotros. ¡Jesús murió en la cruz para llevar nuestras cargas y luego resucitó a la vida para que podamos vivir una vida plena y significativa! ¡El mismo poder que levantó a Jesucristo en la Pascua está en nosotros que creemos!
(Efesios 1: 19-20)

¿Qué significa todo esto?

¡Enciéndete!! El fuego que Dios puso en ti todavía está allí. Ve por él. Luego conéctate con el fuego de Dios. ¡Juntos, tú y Dios son imparables!



¿Quieres saber cómo iniciar el camino a la universidad?

Busque nuestro número anterior, “Así que quiere ir a la universidad”,

www.reachupmag.org/en/reach-spring-2017



CONSEJOS

de decoración

de un **PROFESIONAL**

por Deborah Gililand

No crecí con una madre que decorara nuestra casa. No fue hasta que me enseñaron a coser que aprendí sobre un mundo de color y textura. De repente, me importó cómo se veía y cómo se sentía una habitación.

Así que no importa lo poco que tengas, tu hogar o tu espacio puede ser un pedacito del cielo en la tierra y puede hacerte sonreír.

Por donde empiezas ¿Cuál es tu estilo? ¿Cuánto va a costar? ¿vale la pena? ¿Hay alguna garantía de que te gustarán tus cambios una vez que hayas terminado?

Puede parecer fácil ir directamente a la etapa que la gente disfruta más, como elegir los colores de pintura, encontrar telas o buscar un mueble. Pero no lo recomiendo.

Respire profundamente.

La primera regla de decoración que he descubierto es **aprender a ser paciente**. (No es lo que esperabas, ¿verdad?)

Antes de correr a la tienda para comprar algo, eche un vistazo largo y profundo al espacio que está cambiando. Esto significa que debes **mirar más allá de lo que ves ahora**. (No puedo dejar de decirlo, es un buen consejo en muchas situaciones).

Mira más allá del color en tu pared y lo que está en las paredes ahora. Mira más allá de tus muebles y la decoración existente. Mira tus paredes y pisos. ¿Hay características arquitectónicas? Algunos apartamentos viejos están ocultando algunas características realmente agradables.

¿Qué efecto tiene la luz natural en la habitación? La cantidad de luz natural de una habitación le indica la cantidad de luz que necesita y el color de pintura que debe elegir.

El espacio siempre será tu primera consideración. ¿Cuál es el tamaño de la habitación? ¿Cuál es su forma? ¿Cuál es la función del espacio?

Muy a menudo vivimos en un espacio durante tanto tiempo que podemos perder de vista otros usos. Por ejemplo, un dormitorio puede usarse para más que dormir. Tal vez podría usarlo para un estudio o un área de ejercicio, o para leer un buen libro. Cambiar

el uso de una habitación puede ser beneficioso. Se puede agregar valor en los lugares más improbables.



Una vez que haya analizado el espacio y haya decidido cómo desea utilizarlo, puede comenzar a **pensar en el estilo o el estado de ánimo que desea crear**. Puede que no conozcas tu estilo. Eso es normal, por lo que muchas personas se quedan estancadas en esta parte del proyecto. Así que aquí es donde comienza la paciencia.

Necesitas un tablero de inspiración. Yo sugeriría conseguir una cartulina o una carpeta. Empieza a buscar imágenes de los espacios y lugares que amas. Puede encontrarlos en catálogos, anuncios, en línea o en revistas. Recórtelos o imprímelos y pégalos en tu pizarra o en tu cuaderno. Esto puede tomar algún tiempo, y eso es algo bueno. Realmente no puedes hacerlo sentado en la computadora o en la biblioteca.

Recuerde, no tiene que haber ninguna rima o razón para ello. Es solo un lugar para comenzar.

Una tabla de inspiración o un cuaderno te ayudarán a comenzar a pensar y definir lo que realmente te gusta. Nunca se arrepentirá de tomarse el tiempo para ver nuevas ideas y posibilidades.

Una vez que tengas suficientes fotos, échales un vistazo. ¿Hay similitudes en las fotos? Es probable que tengas imágenes de una variedad de espacios y apariencia, pero habrá una tendencia con la apariencia que quieras. Elimina esas fotos que solo te gustan y conserva solo lo que amas. Esto te ayudará a reducir el campo y te ayudará a encontrar el estilo adecuado para tu espacio.

Si descubre que necesita ahorrar algo de dinero para la apariencia que amas, está bien. Ahora tienes un tablero de sueños y un plan. Tal vez en un año, ¡estarás disfrutando de una habitación completamente nueva en el mismo lugar que antes!

Espero que esto te ayude a comenzar tu viaje para hacer del lugar donde vives un lugar que ames.

Vea más sugerencias de Deborah Gililand en www.interiorpursuits.com

Lavandería 101

por Danette Davis

Administrar las tareas domésticas diarias puede parecer una tarea grande, especialmente si nunca se te ha enseñado cómo hacerlas.

Hoy, concentrémonos en la lavandería.

Primero, separe toda la ropa en montones.

- blancos
- colores similares, como colores medios o colores oscuros
- delicados

A continuación, elija el tamaño de carga. Asegúrese de llenar la máquina solo 3/4 de la parte superior, y no empaque la ropa. Llenar en exceso la máquina podría causar daños, y la ropa no saldrá limpia ya que necesitan espacio para moverse en la lavadora.

Tercero, elige el ciclo correcto. Esto variará dependiendo de la ropa. Puede elegir extra pesado (para jeans) o normal (para camisas y otra ropa) o delicado (para ropa interior).

Ahora elige la mejor temperatura.

- caliente para los blancos
- frío para colores similares
- tibio para delicados

Llene la máquina aproximadamente con dos pulgadas de agua, luego agregue el detergente al agua. Verter el detergente en la ropa puede mancharla permanentemente. Elija un detergente decente. Los detergentes baratos no son buenos. Si lo desea, agregue un suavizante de telas para mantener la ropa suave, libre de estática y con un aroma fabuloso. Lea la etiqueta para saber cuándo agregar el suavizante.



Ahora agrega la ropa.

Cuando el ciclo termina, es hora de secar la ropa.

Una vez más, elegir la temperatura correcta depende de la ropa. Las prendas más pesadas, como los jeans y las toallas, requieren más calor y más tiempo. La ropa delicada necesita una temperatura más baja y un tiempo de secado más corto. Puede agregar una hoja de secador para una protección extra contra la estática.

Doble o cuelgue la ropa de inmediato cuando termine el ciclo de secado para evitar arrugas. Si la ropa se arruga, use una plancha en la temperatura correcta. O bien, puede colgar la ropa hasta secarla en lugar de ponerla en una secadora. Esto realmente protege la ropa porque la exposición al calor hace que la ropa se desgaste más rápido. Y, si eres como yo, te gusta la idea de ahorrar dinero.

Cuidar adecuadamente su ropa ahorra dinero, ¡y se verá muy bien con la ropa bien cuidada!



Dado a ti por ti: