The background is a complex abstract painting. It features a central figure, possibly a woman, rendered in a style that blends realism with abstraction. The colors are rich and varied, including deep blues, fiery reds, earthy browns, and bright yellows and greens. There are also white birds in flight scattered throughout the composition. The overall texture is thick and expressive, with visible brushstrokes and layered colors.

ReachUP

Una revista de transformación de la vida

Otoño 2019

Estilo de vida

Sé el padre que tu hijo necesita

Je

Atrapada en el Suicidio

Quisiera ser conocida como una persona capaz de entender. No quiero ser conocida como una persona crítica o mala.

Cuando observo esta divertida imagen llamada... espera... jeroglífico (eh, me gusta más mi descripción: "divertida imagen"), veo algo importante que destacar. Si voy a tratar de entender a alguien, tengo que ponerme en su lugar.

O como bien dice el dicho: "Camina una milla en sus zapatos".

Y aunque a veces caminar en tus zapatos puede significar experimentar lo que has experimentado, eso no siempre es posible. Puede que nunca logre atravesar todo lo que has atravesado.

Pero para poder entenderte, tengo que escucharte: escucharte con los ojos, escucharte con el corazón y mantener la boca cerrada, al menos por un tiempo. Aprender. Pensar. Cuidar. Orar para tener el corazón de Dios sobre el asunto. Buscar entender.

Tengo que estar dispuesta a abrirme a más cosas que las que mis propios pensamientos entienden acerca del tema. Tengo que estar dispuesta a entenderte a ti y a tu situación.

A medida que los artículos de este número se unieron, me di cuenta de que lo que todos tienen en común es este hilo de entendimiento:

- Entender qué escuela necesitan los niños
- Entender qué se puede hacer por un amigo que está tan deprimido y desanimado que puede (o no) insinuar sus pensamientos de suicidio.
- Entender lo que significa estar en un programa de rehabilitación.

Existen muchas personas quienes están lidiando con grandes problemas. ¿No es hora de que más de nosotros comencemos a entender y preocuparnos por ello?

Únete a mí para ser una mujer Solidaria, que extiende su mano y se preocupa. Eso me recuerda dónde comenzó todo: con Jesús: Dios extendiéndonos su mano a ti y a mí y cuidando más de lo que nunca podremos entender.

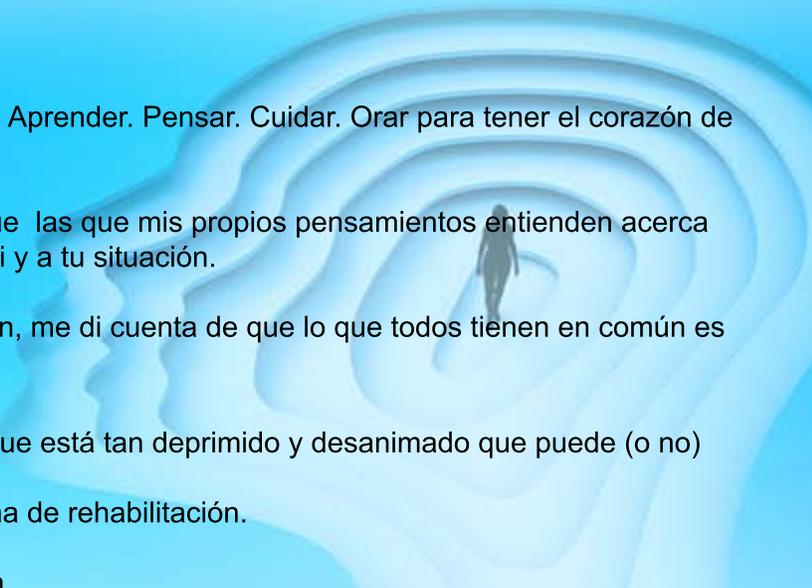
Con afecto,

Crystal Knapp

La portada, Cuenta Toda Alegría, es una pintura mixta creada por Sally Barlow. Sally es artista visual (<https://www.sallybarlowart.com/>), esposa de su novio de la universidad y madre de cuatro hermosos hijos. Muchas de las obras de técnica mixta de Sally están inspiradas en la palabra de Dios y la increíble maravilla de la naturaleza.

Lea la historia completa en la última página

ENTE- NDER



Contenido

Estilo de Vida

Sé el padre que tu hijo necesita.....	Página 5
Siendo un Mejor Amigo... Suicidio.....	Página 3
No lo Sabía Entonces, Pero Ahora Lo sé.....	Página 6

Fe

Atrapada en el Suicidio	Página 2
Cuenta Toda Alegría	Página 7

Jefa de Redacción	Crystal Wacker Knapp
Editora	Christina Williams
Traducción al español	Jodi-Kay Akers Freelance.Com
Editora del español	Mona Ré Shields
Escritores	K'ryn Mar Lat David Knapp Elaine Mizuo Jen R. Meggin Schiffner & Sally Barlow

Grafista	Robert Gibson
Fotos	Stock Unlimited

Aquí estoy, **sola** y pensando en quién la mano me va a estrechar,
He querido muchas veces mi **vida terminar**.
No habrá más heridas, no más dolor, mi vida ya no será un horror.

Todo está oscuro y **no hay compasión**,
Pero me aferro al enemigo con pasión.
Una mano que no es evidente,
Pero que me libera temporalmente.

ATRAPADA EN

En las manos del traficante encontré mis drogas rápidamente aunque no lo suficiente,
Pero sólo me dejó en la oscuridad con cosas fantásticas en la mente.

Viene otra mano que agresiva en la cara me bofetea (pega),
“Haz lo que te digo”, me dijo “o busca otra manera”.
Ahora la esquina de mi calle es mi hogar,
donde al transeúnte que me mira con vergüenza veo pasar.

SUICIDIO

por K'ryn Mar Lat

“¡Una mano!” grito mientras rápidamente al poste camino.
¡Sí! Veo las manos de hombres profesionales,
Pero sólo me quieren para relaciones sexuales.
No les puedo decir mi intención,
No entenderían, es sólo una transacción.

Hay una iglesia cerca, y tal vez me ayude.
Me dieron una vez una tarjeta sobre un Señor,
Sus manos clavadas a una cruz para el pecador.
Cada domingo se abren las puertas,
Y veo mujeres vestidas tan lindas,
Y parejas muy contentas.

¿Dónde me encajo con toda mi imperfección?
Pues, estoy rodeada de oscuridad y confusión.

Busco mi salida, saco la pistola.
Estoy de rodillas afligida, y contemplando si para mí hay alguna salida.
Me sale un grito de desesperación, pensando que estoy lista para la conclusión.
Quiero que se acabe ahora, pero me desmayo cuando se tranca la pistola.

Aparece una visión:

¿Y esa Mano extendida en mi dirección? Parece que ha pasado por la misma aflicción.
Estas Manos me levantan, y tan tiernamente me llevan a su voluntad.
Estas Manos me acarician mientras abren las puertas de mi libertad,
Son las Manos del Todopoderoso y conmigo siempre estarán para traerme algo grandioso.

Mi estilo de vida me degradaba,
Y la iglesia no me salvaba.
Pero me presentaron a un nuevo ser,
Una relación permanente con el Único,
El que me trajo liberación.

SER MEJOR AMIGO DE AQUELLOS QUE SUGIEREN LA PALABRA CON "S" por David Knapp



Mi hermano se suicidó hace un par de años”, explicó Michael mirando al espacio. “Yo no tenía idea de que él haría tal cosa. Su esposa había muerto de cáncer tres años antes, y pensé que lo había superado. Mi hermano menor dijo que no debía haber lidiado bien con su pérdida... solo ocultó sus sentimientos. Sin embargo, en términos generales, era un tipo difícil de comprender”.

Identificar una posible víctima de suicidio no es tarea fácil. Sin embargo, no hacerlo a menudo trae sentimientos de culpa después de que ya se han ido.

Una de las muchas cosas que las víctimas de suicidio, como el hermano de Michael, tienen en común es su incapacidad para lidiar con una pérdida de algún tipo. Aprender a ser un mejor amigo para alguien que ha experimentado una pérdida puede ser de gran ayuda para prevenir el suicidio.

La pérdida llega en muchas formas. La muerte de un ser querido es una pérdida obvia, pero eventos como el divorcio, la pérdida de trabajo, el distanciamiento de amigos, una mascota que murió, el acoso social, los problemas de salud y un sentimiento general de desesperanza pueden ser difíciles de manejar. En lugar de ver estos eventos en la vida de aquellos que conoce y ama con una actitud de “Así es la vida, lidia con ella”, comprométase a brindar asistencia a largo plazo. En otras palabras, la verdadera amistad a menudo será una mejor respuesta.

Entienda que muchas pérdidas pueden tomar semanas e incluso meses para el proceso de adaptación. Puede ser una mejor ayuda al consultar con su amigo acerca de su pérdida cada pocas semanas o a intervalos regulares. Le sugiero un recordatorio escribiendo en su calendario o configurando en su teléfono para “verificar con Michael” en tres semanas.

Incluso una simple pregunta como, “¿Cómo están hoy tus sentimientos acerca de tu pérdida?” Puede abrir el tema y traer un poco de alivio a su corazón.

Puede actuar como un mejor amigo en muchos casos ayudando a la persona deprimida a hablar sobre cómo le está yendo. Permítale “pensar” en voz alta sobre la forma en que afrontan los problemas de la vida que los han estado desgastando. A menudo, una pequeña guía sobre la manera de reaccionar ante la pérdida o el acto de violencia que experimentaron puede

ser lo mejor para ayudarlos a tomar decisiones sobre su vida.

La depresión afecta diariamente al 20-25% de los estadounidenses y solo la mitad recibe asistencia para tratarla. Solo acercarte y mostrar preocupación puede ser exactamente lo que tu amigo necesita para darse cuenta de que no está solo y que le importa a alguien.

Posiblemente le cuente sobre su sensación de soledad, desesperanza e incluso abandono por parte de Dios, o tal vez la intuición que usted tenga acerca de su situación revele su desesperación. Estos pueden ser signos de que necesita tu amistad y de que necesite que lo escuches. Será de gran ayuda.

No es necesario que tengas todas las respuestas o incluso que entiendas completamente por lo que está atravesando tu amigo. Hacerle saber que la vida tiene altibajos y que todos los atravesamos puede ser un consuelo.

Las mujeres intentan suicidarse a causa de la depresión en un mayor número en comparación a los hombres. De manera alarmante, el 79% de los hombres que intentan suicidarse tienen éxito. Los casos de suicidio están en aumento entre los jóvenes y los ancianos. Más de 117 estadounidenses mueren a causa de suicidio cada día.

Recuerde, para ayudar a un amigo que lo necesita, evite “enfrentarse a ellos”. Las preguntas cortas y directas pueden abrir una conversación necesaria que no tiene que ser

larga. Puedes actuar como un mejor amigo borrando su pensamiento de que “a nadie le importa” cuando te muestras a ti mismo como alguien a quien le importa.

Si cree que su amigo puede tener problemas de enfermedades mentales no diagnosticados o ha hecho declaraciones directas sobre terminar con su vida, no los ignore. Está bien sugerir asesoramiento profesional. Solo hablando de esa opción se rompe el estigma. Dirigirlos a un profesional puede ser lo más amigable que puede hacer.

¿Qué sucede si, al ser un mejor amigo de una persona que conoce que es vulnerable a la sugerencia de suicidio, USTED salva la vida de su amigo?

El texto adicional, la llamada telefónica o la cita para tomar un café valdrían la pena, ¿no?

David Knapp es autor, orador y profesor. Su libro, *NO SABÍA QUÉ DECIR*; Ser un mejor amigo para aquellos que experimentan pérdidas se puede encontrar en Amazon y en su sitio web, www.griefreliefministries.com. Knapp no solo atravesó con éxito las pérdidas de dos esposas, sino que también trabajó en otras pérdidas personales y escribe por experiencia e investigación.



Watch video



¿Conoces a alguien que siente que no vale nada? Tal vez están deprimidos o abrumados con la vida y piensan que no están haciendo un buen trabajo. Posiblemente no lo sean, ¡pero aún necesitan aliento! ¡Y tal vez eres tú! Si tiene una aplicación de código de escaneo (scan.me es buena) en su teléfono, escanee este código QR y mire un video realmente importante.

O, si lo prefiere, vea esto en:

<http://clk.im/urworth>



UMTR2ME

Obtén un brazalete UMTR2ME

y obséquielo en: www.umtr2me.org

SÉ LA MAMÁ QUE TU *Hijo* NECESITA

por Elaine Mizuo



¡No solo sobrevivas,
CRECE este próximo año escolar!

Sé real y comunícate con el maestro de tu hijo

Los maestros pueden entender mejor y ayudar a tu hijo cuando saben lo que está sucediendo en su vida. Si hay problemas que te preocupan en el hogar o en la escuela, pide hablar en privado con el maestro de tu hijo.

Sé constante en su rutina de hacer las tareas – cuando le sea asignada.

Establece esta rutina al comienzo del año escolar. Tu hijo se sentirá más seguro si viene a la escuela con la tarea realizada.

Para darle a su hijo una mejor oportunidad de hacer la tarea, establece un horario diario y un área tranquila para trabajar donde pueda concentrarse. Tenga lápices y papel a la mano.

Sé audaz

Pide ayuda al maestro con la tarea de tu hijo si la necesitas. A los maestros les encanta ver cuánto te importa y ver que deseas lo mejor para la educación de tu hijo.

Muestra interés

Tu hijo aprecia cuando tienes un interés sincero en su día escolar. Esto le mostrará a su hijo lo importante que es para usted.

Pida a su hijo que le cuente algo nuevo que haya aprendido cada día y pídale que comparta cualquier preocupación que pueda haber surgido. Comparta las preocupaciones de su hijo con el maestro si es necesario.

Todos queremos que a nuestros hijos les vaya bien en la escuela. ¡Los maestros importan, pero tú realmente influyes!

Tú eres el primer maestro de tu hijo y el de toda la vida.

Involúcrate

Pide ser voluntario una o dos horas en la clase de tu hijo o en un evento escolar. Tus hijos pequeños estarán muy orgullosos de verte ayudar.

Llega a tiempo

Tu hijo comenzará el día feliz y preparado para aprender si llega a tiempo. Además, puede divertirse algunos minutos con las amistades que ve en la escuela antes de que inicie.

Sé proactiva

Asiste a todos los eventos y reuniones escolares como sea posible. Eres un miembro muy importante del equipo que ayuda a educar a tu hijo.



Sé alentador/a

Tu hijo encontrará el consuelo que necesita sabiendo que lo estás apoyando, especialmente si tu hijo tiene dificultades para aprender. Los niños triunfan más cuando se los elogia por su esfuerzo que por su talento o buenas calificaciones. Frases como: “¡Seguro que te has esforzado mucho en eso!” ¡Les harán crecer el cerebro! Cuando su hijo comete errores (así como todos lo hacemos), en lugar de remarcarlos, alientelo a no temerles. Los maestros saben que los errores son los que nos ayudan a aprender. Entonces, cuando su hijo se desanime, ayúdelo a decir “¡Aún no lo sé, pero lo haré!”.

Sé ingenioso/a y creativo/a

Realiza una caminata por la naturaleza con una bolsa de recolección y busca hermosos guijarros, rocas, semillas, vainas, palos, arena, hojas coloridas, corteza y más. Haz una foto usando esos artículos con papel y pegamento. Si tiene pintura, pinte un artículo y “selle” en todo el papel. Diviértete creando.

Nunca es tarde para un nuevo comienzo

por Jen R

De vez en cuando, recibimos artículos de mujeres que quieren alentar a otros con su historia de lucha y superación. 'Espero que te anime Jen's historia



Cuando escuché por primera vez sobre Hoving Home, un programa de 12 meses para mujeres que salen de la adicción a las drogas y el alcohol, no estaba segura de qué esperar. Nunca había estado en un programa antes. Nunca le había confesado a nadie que era una adicta. Había sido muchas cosas: madre, escritora, dueña de un negocio, mal conductora, sin hogar. Pero nunca admití que era una adicta. Eso implicaba demasiada vergüenza.

Cuando llamé a Hoving Home para hacer una entrevista para ingresar al programa, vi el amor de Jesús en pleno trabajo. Este no era solo un programa al cual ingresar, sino una familia a la cual unirse. Parecían mover cielo y tierra para asegurarse de que pudiera alcanzarlos. Luego me recibieron con los brazos abiertos. “Adicta” no era algo que tuviera que llamarme allí, y definitivamente no había vergüenza en esta familia de mujeres piadosas.

Mediante el programa Hoving Home he obtenido herramientas tremendas a través del tiempo, en un espacio seguro, para encontrar realmente una relación profunda y personal con mi Señor y Salvador, Jesucristo. Pasé la mitad de mi día en el Centro de aprendizaje, leyendo libros y viendo videos sobre todo tipo de cosas. Pude llegar a la raíz de lo que causó mi adicción y me mantuvo atrapada allí tanto tiempo. Cada problema en el que trabajé me acercaba a Dios y a la curación.

Durante la segunda mitad de mi día, trabajé en la oficina de negocios donde podía usar las habilidades que ya tenía y aprender otras nuevas. También construí confianza en las relaciones laborales, lo cual nunca antes había tenido porque mi adicción siempre la detenía. ¡Lento pero seguro, vi a Dios creciendo en cada parte de mi vida, incluidas las áreas relacionadas con el trabajo! Me estaba enseñando a tener confianza en lo que sabía hacer. ¡Qué diferencia hizo eso! ¡Ya no temo levantarme por la mañana para ir a trabajar porque puedo usar mis dones para Dios!

Pronto terminaré el programa Hoving Home, y estoy muy agradecida por cada momento que pasé allí. A veces fue difícil, ¡pero no le temo al trabajo duro porque es allí donde se obtienen los mejores resultados! Rezo para que a medida que avance y regrese al mundo, con la ayuda del personal y los socios del ministerio, dejaré un testimonio de fe, gracia y gran esperanza que Dios me dio a través de Hoving Home.



CUENTA TODA ALEGRÍA

Cuenta Toda Alegría es una obra muy especial inspirada en la increíble amiga de Sally, Meggin Schiffner.

Al ser testigo de la lucha de Meggin contra las enfermedades crónicas, Sally estaba continuamente inspirada por su sólida fe que le permitía CONTAR TODA ALEGRÍA incluso en medio de las tormentas más oscuras de la vida. Algunos dirían “aprender a bailar bajo la lluvia”... un concepto que va mucho más profundo en su vida.

Meggin escribe:

“Mi deseo constante durante años ahora ha sido ser una mujer de ALEGRÍA en un mundo que no siempre ofrece circunstancias óptimas. Amo a Jesús porque primero ME AMÓ y actuó en base a ese amor”, Él soportó la cruz. “La humanidad reconciliada con Dios fue su ALEGRÍA.

Yo. TÚ.

¡Su ALEGRÍA!

“La alegría no se prueba en la calma, sino en la tormenta...”

“Nos enfrentamos a una gran variedad de pruebas, pero podemos elegir responder con fe a la Palabra de Dios. Ordenamos y dirigimos nuestras propias mentes desde nuestra base de conocimiento de la poderosa, rentable, justa e iluminadora Palabra de Dios y el poder del Espíritu Santo”.

“Esto nos permite contar TODAS las cosas como Alegría.

“Nuestra convicción de su verdad crea dentro de nosotros un deleite tranquilo, una alegría que reemplaza la amargura. La alegría no se basa en sentimientos o circunstancias, sino en hechos en la palabra de Dios.

Quien Él dice que somos.

Lo que Él dice que tenemos.

Lo que Él dice que debemos esperar.

“La alegría no siempre está acompañada de sentimientos. Una vez deseé que la ALEGRÍA se sintiera burbujeante, como “feliz”, pero a veces es más como seguridad. En la tormenta más oscura, la ALEGRÍA tiene una sustancia que “feliz” no suele tener. La alegría viene de elegir creer en las preciosas promesas de Dios. Hoy, “Cuento Toda Alegría”.



Dado a ti por ti: