

# Reach UP



Una revista de transformación de la vida

Primavera 2020

*Je*

La Ignorancia No Siempre Es Una Dicha

*Estilo de Vida*

Hermana, Hermana

¿En qué piensas cuando escuchas la palabra *hermandad*?  
¿Marchas ruidosas y sombreros tontos? ¿Mujeres anticuadas sin nada más que hacer que tomar té por las tardes? ¿Tal vez piensas en la hermana con la que peleaste de pequeña, pero por la que ahora darías la vida? ¿O la hermana que te lastimó y que has evitado por un tiempo? ¿Quizás en la hermana del programa en el que estás que te apoya?

¿Qué pasa si te llamo hermana aunque nunca nos hayamos conocido? ¿Me creerías?

Déjame ir un poco más allá. ¿Qué pasa si te digo que el mismo Jesús te considera su hermana? ¿Me creerías?

¡Es verdad!

Déjame explicar. Pongo mucho esfuerzo en *Reach UP*. Reúno voluntarios que usan sus talentos para hacer mucho más que producir esta revista. Pido donaciones de MUCHAS personas para que no tengas que pagar suscripción. Y hago todo esto para hacer una diferencia y demostrar que a mí – y a todo el equipo – nos importa.

Una mujer quiere que usemos solo sus iniciales, MJP. Ella envió en un artículo desde la cárcel y en su carta adjunta escribió: “Siempre me ha gustado leer *Reach UP* porque enriquece a las mujeres resaltando las historias de los desvalidos que le han permitido a Dios usarlos para Su gloria y acogerlos en un Trofeo de Gracia. Los testimonios y el contenido que se comparten en las secciones Estilo de vida y Fe nunca dejan de inspirarme”. Esto quizá haga eco de tus pensamientos. Su entusiasmo despertó algo en mí, y siento cariño por ella. ¡Quiero que mi hermana tenga éxito!

Jesús dijo: “La persona que obedece la voluntad de mi Padre celestial es mi hermano, mi hermana y mi madre” (Mateo 12:50). Sí, “si tú obedeces” es una condición que te vuelve Su hermana, pero permíteme explicártelo. Todo lo que Dios quiere para ti es por tu bien: ¡Es 100% BUENO, ahora y siempre! Ninguno de nosotros es perfecto y Dios lo sabe. Así que, si intentas hacer su voluntad, que comienza con creer en Jesús como tu Salvador y perdonador de tus pecados, ganas a Jesús como hermano mayor y te conviertes en Su hermana.

Y en el tiempo que te toma chasquear los dedos, pasas de hermandad a familia sagrada. ¡Tu valor se disparó! A medida que creces en esta realidad espiritual, tu belleza interior brotará a través del brillo de tus ojos, la sonrisa de tu rostro, la primavera de tus pasos y la amabilidad de tus acciones.

Buenísimo, ¿no? Ahora no solo estamos conectados a través de *Reach UP*, estamos conectados en la familia eterna de Dios.

Entonces, hermana mía, permíteme alentarte a “alcanzarlo” hoy. Ve por ese objetivo. Recuerda que tu hermano mayor Jesús te está ayudando, y que tu familia sagrada está animándote.

*Crystal Knapp*

## Contenido

### *Estilo de Vida*

Consejos de belleza de tu cocina .. Página 7  
Hermana, Hermana ..... Página 2  
¿Cuál es el valor de mi cuerpo? .... Página 3

### *Fe*

La Ignorancia No Siempre  
Es Una Dicha ..... Página 5

Jefa de Redacción .....Crystal Wacker Knapp  
Editora ..... Christina Williams  
Traducción al español ..... Fiorella Amer Carr

Editora del español ..... Mona Ré Shields  
Escritores ..... Ana Allen  
K'ryn Mar Lat  
MJP

Grafista ..... Robert Gibson  
Fotos ..... Stock Unlimited





A veces mientras organizamos nuestras vidas, tenemos que vivir – por así decirlo, un poco más cerca del otro – en el hogar que nos han dado. Aquí hay algo para ayudarlos a llevarse bien.

# Hermana

## HERMANA

por Ana Allen

Hermana,

Aunque no tengamos la misma sangre o hayamos nacido de la misma madre, tenemos el mismo Padre en el cielo.

Cuando tú lloras, yo lloro, y cuando tú ríes, yo río. Sin importar cuán difícil pueda ser la vida, nada importará porque ya hemos pasado por lo peor.

Cuando encontraste cómo salir de la oscuridad, yo estaba aquí esperando escuchar cómo lograste salir.

Como mi hermana en Cristo, soy tu guardiana. Te haré enojar, te sacaré de apuros, te haré gritar – tal vez incluso hagas que me moleste. Te haré decir: “Suficiente”, pero nunca te haré sentir que estás sola. Nunca te haré sentir como si no estuviera de tu lado. Nunca dejaré que olvides lo orgullosa que estoy de ti. Nunca dejaré que te subestimes. Nunca te dejaré pensar que tu pasado determinará en quién te convertirás hoy.

Hermana mía, eres la parte de mí que Dios sabía que necesitaba, pero, con mi gran cabeza, no estaba sucediendo, así que Él me bendijo contigo.

Hermanas, aunque el camino pueda parecer duro, no se rindan; ¡No puedo dejar que lo hagan, no lo permitiré! Cuando estaba lista para rendirme, me mantuvieron en mi lugar y me enseñaron a evitar que el enemigo tomara lo que era para mí.

La forma en que me quieres me hizo quererte. Lloré

por ser parte de tu viaje educativo mientras aprendes a leer.

Lloré al darme cuenta de que te herí con mis errores. Y lloré para que le dieras un impulso a mi autoestima todos los días. Fuimos y vinimos. Lloré al emocionarte con mi creatividad. Lloré para que confiaras en mí. Lloré por tener tu apoyo como hermana siempre. Lloré cuando te lastimaban profundamente de alguna manera.

Cuando estoy sola, lloro lágrimas de alegría, lloro porque entiendo, lloro porque crezco, y lloro porque veo que a la gente realmente le puedo importar.

Que me ames y me llames tu hermana significa más para mí de lo que pueden ver. Los amo a todos por todo lo que intentan enseñarme. Los amo por saber que mi hijo lo es todo para mí, y porque ustedes lo aman también.

¿Cómo fui tan bendecida con semejantes hermanas? ¡Sí, nos estresamos! ¡Sí, peleamos! Y sí, a veces actuamos como si no pudiéramos vivir una con la otra, pero aun así nos amamos. Ese es el verdadero amor de hermanas.

Dios me bendijo así, y necesito que todos sepan que, para mí, ustedes juegan un papel en la recuperación de mi corazón y mi mente. Hermanas mías, GRACIAS por AMARME, por ver lo MEJOR de mí, incluso cuando no me siento digna. ¡Gracias por ayudarme a crecer, pase lo que pase!

¡SOY LA GUARDIANA DE MI HERMANA!



# ¿CUÁL ES EL VALOR DE MI CUERPO?

por K'ryn Mar Lat

Lo puedo recordar como si fuera ayer. Cuando tenía nueve años, fuimos desalojadas de nuestra casa. Mi madre tenía dos trabajos, así que nos llevó a pasar la noche en el apartamento de un amigo suyo.

Esa misma noche mi cuerpo fue violado por este supuesto amigo. Me desperté cuando de repente sentí que este hombre quitaba las manos de entre mis piernas para correr por la habitación porque llamaron a la puerta. Gracias a Dios, era mi madre. Por la mañana no podía entender si ese incidente realmente tuvo lugar o si fue solo un sueño, así que nunca se lo dije a nadie.

Donde crecí, los chicos solían estar afuera, fumando y bebiendo en la cuadra. Un día, cuando llegué a casa de la escuela, me encontré con uno de los chicos que conocía del vecindario en un tramo oscuro de un pasillo. Este tipo era mucho mayor que yo y tenía músculos fuertes. Ya sabes de qué tipo era – parecía como si acabara de salir de la cárcel. Se acercó mucho a mí, tan cerca que pude oler el aroma de la marihuana y el alcohol en su ropa. Luego metió su lengua en mi boca sin decir una palabra. Gracias a que el vecino nos vio por la ventana de la puerta del pasillo y comenzó a golpear la puerta para entrar, me dejó sola. Pero esa no fue la última de confrontaciones similares.

*“Tú vales todo para mí”*

Sé que a muchas de ustedes les han pasado cosas mucho peores. Pero si no les han pasado, deben saber que cualquier abuso sexual afecta nuestro valor.

A veces me preguntaba si era mi culpa, pero sobre todo trataba de ignorarlo. Eso me llevó a involucrarme en las partes más arriesgadas de los desfiles de moda donde la creatividad era intencionalmente llamativa y en otros eventos para hacerme popular.

Al mirar atrás, esas cosas no me ayudaban, sino que solo cubrían la forma en que estaba sintiendo. La verdad es que lo que comenzó como una violación a mi cuerpo – un abuso sexual – se convirtió en una pasión, que finalmente se convirtió en lujuria. Eso causó más daño porque pensé que era normal.

Finalmente, comencé a hacerme la pregunta: “¿Cuánto vale mi cuerpo?” En ese entonces no me daba cuenta de que estas cosas le sucedían a muchas mujeres, pero que afectaba a cada una de manera diferente.



Las mujeres de mi vecindario como muchas tomaron malas decisiones volviéndose strippers o damas de compañía de alguien por dinero. Se rindieron y no hicieron las cosas como Dios dice porque no se valoraban a sí mismas. Terminaron pasando por mucho sufrimiento mientras trataban de llegar a fin de mes, mientras intentaban aparentar que podían permitirse una vida de lujos.

Me di cuenta de que las mujeres que se veían a sí mismas como valiosas y que no regalaban sus cuerpos fuera del matrimonio a menudo encontraban el éxito a temprana edad y evitaban las trampas que conllevaban la baja autoestima. La paciencia con los caminos de Dios tiene sus beneficios.

Si alguien me hubiera dicho de pequeña que mi cuerpo era valioso, creo que podría haber evitado algunas situaciones – y no depender de que aquel golpe en la puerta. Hoy, me parece muy importante hablarles a los niños del valor de su cuerpo mientras crecen. Todo lo que pasé al comienzo de mi vida me causó tanto dolor que todos los días me preguntaba: “Vaya, ¿valgo algo?”. Pensamientos suicidas venían a mi mente a menudo en ese entonces.

Años más tarde, cuando un propósito – mi hijo – entró en mi vida, me dije: “Con todos mis estúpidos errores, no puedo creer que todavía esté aquí. Debo valer algo”. Estaba lista para un cambio.

Entrar en la Palabra de Dios me ha ayudado a ver que desde el principio, nos dijeron que nuestros cuerpos son un templo (1 Corintios 6:19). Nuestros cuerpos son dones de Dios y es el lugar donde Dios

vive. Descubrí que si le permitía entrar dentro de mí y residir en este templo al que pertenece, Él me liberaría de todo el dolor y el asco que he llevado.

Finalmente, vi desaparecer todo el desastre que me rodeaba. Ahora puedo escucharlo decirme: “Tú vales todo para mí”. Me he dado



cuenta de que siempre fue Jesús quien llamó a la puerta – la puerta de mi corazón. Y estoy agradecida de haberlo dejado entrar.

Podría haber evitado el resultado de esos eventos simplemente abriendo mi corazón y dejándolo entrar. Por un tiempo fui víctima de las circunstancias, pero ya no. Me compró con su vida, y nadie más en la tierra pagaría ese precio por mí.

El valor de mi cuerpo no está en mi aspecto, en mi forma o en el precio de la ropa que uso. Mi valor se debe a que Él ahora vive en mí. Él me ama, y eso me hace invaluable. Ahora me adoro por Él, no por los hombres de los clubes nocturnos que me hicieron sentir inútil y menos mujer. Es por el Hombre

que pagó el precio máximo, el Hombre que me llama Su princesa y me dice que valgo mucho más que rubíes (Proverbios 31:10).

Él está al lado de todas las mujeres (y todos los hombres) que están pasando por cualquier tipo de dolor y están arriesgando su salud y sus vidas al ponerse en peligro,

lastimando involuntariamente a sus hijos y seres queridos, y sintiendo que no valen nada.

Necesitamos preguntarnos por qué Dios elige vivir en nuestros templos. ¿Será porque cree que valemos algo?

¡Sí, yo valgo algo! Valgo mucho más de un dólar, mucho más de quinientos dólares e incluso más de un millón de dólares. ¡Y tú también!

Él quiere que sepas que Él dio su vida por ti y que ha estado llamando a tu puerta. Te insto a que te liberes y lo dejes entrar, luego verás tu valía.

Gracias, Jesús. Tu amor es incondicional.

*K'ryn Mar Lat vive en Fort Lauderdale con su marido y es una Coordinadora de la Comunidad / Defensora de Víctimas con los Servicios de Defensa de Víctimas.*

# MJP

## nos escribe:

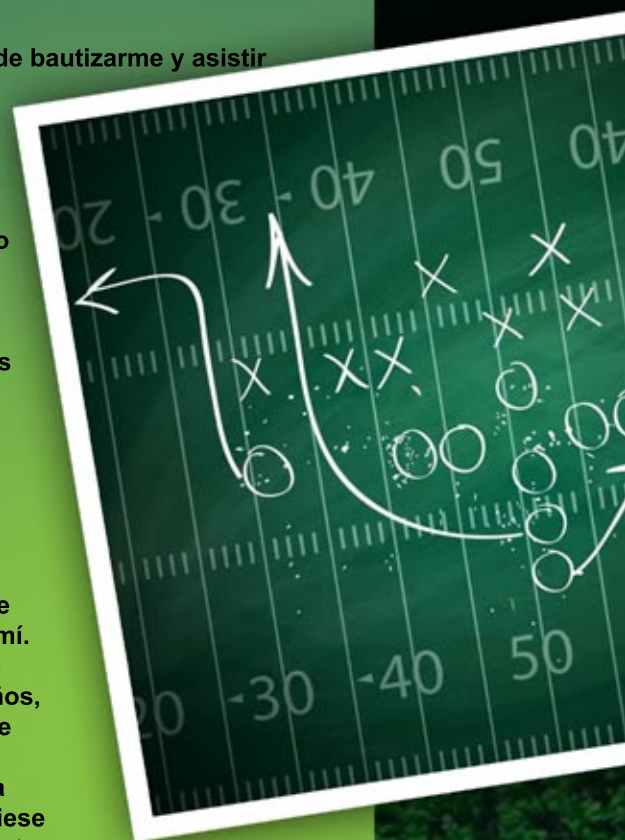
En 2005, tomé la decisión de bautizarme y asistir a la iglesia regularmente los domingos por la mañana. En ese momento no entendía lo que significaba tener una relación con Dios a través de Jesucristo. Estaba practicando la religión pero ignoraba el hecho de que estaba

apagando Su Espíritu en mí. Sabía de Dios, pero no lo conocía.

Al igual que en Job 3: 25-26, aquello que tanto temía vino sobre mí. No estaba a gusto, no descansaba, porque los problemas aparecían en mi camino. Cuando me enfrenté al comienzo de grandes cambios en mi vida en 2010, no sabía cómo superarlo. Yo ignoraba al enemigo y no sabía sobre las armas que tenía para resistirlo. Sin saberlo, le di un punto de apoyo en mi vida.

Pero Dios, rico en su misericordia, me rescató en 2015 de muchas formas diferentes. En sus formas todopoderosas e inteligentes, hizo por mí lo que prometió hacer por su pueblo. Después de mi encuentro con Él, lo dejé transformarme mientras le hablaba tiernamente a mi corazón y agitaba Su Espíritu dentro de mí. Desde entonces, he tenido la intención de hacer crecer mi relación con Él. A pesar de que he estado en la cárcel desde hace cuatro años, luchando por mi libertad física, dejo todo en las manos de mi Padre celestial.

Una de las mujeres influyentes que Dios ha puesto en mi vida me retó a escribir un estudio de actualidad. Elegí un tema que pusiese empoderar y educar a otros para aprender de y enfrentarnos a nuestro enemigo.



## La Ignorancia No Siempre Es Una Dicha

por M. J. P.

Cuando un entrenador se prepara para un juego o un encuentro, una de las estrategias es ver videos de las actuaciones anteriores del oponente. El ayudante del entrenador y sus jugadores también las ven. Toman notas, las comparten y estudian. Juntos, proponen los mejores movimientos defensivos y ofensivos para asegurar una victoria sobre su oponente.

Lo mismo ocurre con las tropas en guerra. Reúnen lo que se llama "inteligencia de combate". Hacen todo lo posible para familiarizarse con su enemigo y sus recursos. Y si las tropas quieren invadir el territorio del enemigo, tienen que familiarizarse con los motivos del enemigo.

Bueno, lo sepas o no, hay una guerra en curso. Si eres creyente y has entregado tu vida a Jesucristo, eres un

hijo de Dios. Eres su soldado. Esa es la buena noticia. La mala noticia es que te conviertes en un oponente del enemigo de Dios.

Entonces, como un entrenador con su equipo o un capitán con sus tropas, los soldados tenemos que ser inteligentes y reunir inteligencia de combate contra nuestro enemigo.

¿Quién es nuestro enemigo? Tiene varios títulos que describen cómo es.

- Se le llama "Satanás". Este título se tomó de la palabra hebrea para "adversario", que significa alguien que ataca, acusa o se resiste.
- Se le llama "el diablo". Este título se tomó de la palabra





griega *diabolos*, que significa alguien que calumnia o difama (piensa en un tumor canceroso).

- Podemos ver esto cuando tentó a Jesús después de haber ayunado 40 días en el desierto.
- Se le llama “Belcebú”, que significa “el Señor de las moscas” porque él es el gobernante de todos los demonios.
- También se le llama “Lucifer”, que significa “Estrella Diurna” o “Estrella de la Mañana”. Este título habla de su propósito original cuando todavía estaba del lado de Dios. Como aún puede usar esta habilidad, puede transformarse en un ángel de luz. ¡Eso es muy engañoso, por supuesto!

El único deseo del enemigo es robar, matar y destruir (Juan 10:10). Le encanta acusarnos – el pueblo elegido de Dios (Apocalipsis 12:11; Job 1) – y menospreciarnos.

El apóstol Pedro nos instruye a estar alertas y mantener la cabeza fría porque el diablo camina como un león rugiente, listo para saltar y derribarte (1 Pedro 5: 8-9). Esto se debe a que quiere hacernos ineficaces en la vida y en esta guerra. Él nos devora a través de nuestros miedos, ansiedades, angustias, fracasos, soledad, adicciones, y pérdidas – básicamente, todas nuestras luchas y pruebas. La mayoría de nosotros experimenta esas luchas y pruebas. Saberlo debería ayudarte a no sentirte solo en la pelea.

Ahora que hemos identificado quién es el enemigo y qué pretende hacer contra nosotros, repasemos algo de inteligencia de combate.

En Mateo 2 aprendemos cómo el enemigo preparó a un asesino para tratar de matar al recién nacido Rey Jesús para poder destruir el plan de Dios para nuestro Salvador. Si Satanás usó a Herodes así, no es sorprendente que también tenga planes desagradables para matarnos emocional y físicamente. El enemigo es astuto pero no es rival para Dios.

En Mateo 4 vemos un movimiento ofensivo por parte del enemigo. El diablo tentó a Jesús cuando estaba físicamente débil, habiendo ayunado por cuarenta días. Pero Jesús derrotó a su enemigo usando la Palabra de Dios como su defensa. Jesús no solo recitó la Palabra, sino que la creyó con todo su corazón, mente y alma. Necesitamos creer como Jesús.

Como humanos, luchamos con tres cosas: nuestra carne, el mundo y el enemigo. El enemigo sabe cómo usar nuestra carne y el mundo contra nosotros, pero a veces luchamos contra nosotros mismos. Las Escrituras nos advierten que no debemos amar los caminos del mundo o sus bienes (1 Juan 2: 15-17).

Amar ese tipo de cosas extingue nuestro amor por el Padre.

Juan continúa diciendo que prácticamente todo se puede poner dentro de esas tres categorías: 1) querer todo a tu manera – la carne; 2) querer todo para ti – la lujuria de los ojos; y 3) querer parecer importante – el orgullo de la vida. El diablo tentó a Jesús en esas tres áreas: 1) Su carne fue tentada por Satanás tratando de hacer que hiciera pan con piedras durante su ayuno; 2) Su identidad fue cuestionada por Satanás diciendo, “Si eres Hijo de Dios”; y 3) Su objetivo de salvar al mundo fue amenazado por un falso atajo para ganar rápidamente todos los reinos del mundo.

Por lo que veo, estas son las únicas tres jugadas que usa el enemigo. Así que, no vamos a aflojar nuestra defensa – u ofensa, según sea el caso. No esperemos un ataque o tentación. Ahora estás consciente e informado. Busca los pasajes de la Biblia y hazte preguntas hasta que la entiendas y puedas aplicarla en tu vida cotidiana.

Vamos a defender nuestra postura en nuestro uniforme de la armadura de Dios (Isaías 61:10; Efesios 6: 10-18 – hay mucho que aprender aquí también) y a representar el campamento de las tropas de Dios. ¡Ese es un equipo ganador! No seamos ignorantes sobre esta batalla. Ocupémonos hasta que Jesús regrese. ¡No vamos a dejar que nos sucedan cosas! ¡Vamos a luchar y ganar terreno!



## CONSEJOS DE BELLEZA de tu cocina

No tienes que ser rico para verte fabuloso. Solo tienes que ser un poco creativo. ¡Pero ten cuidado! ¡Algunos de estos trucos de belleza de rápida solución son tan buenos como para comerlos!

minutos. Enjuaga con agua tibia y luego usa agua fría para cerrar los poros. Repítelo una vez a la semana.

**Limón y huevo:** esta es una manera fácil de hacer una buena mascarilla facial. Exprime medio limón y mezcla el jugo con una clara de huevo batida. Deja esta máscara en tu rostro durante la noche, o déjala actuar por solo 15 minutos para un retoque rápido. Aplica agua tibia en el rostro para enjuagar. Esta mascarilla ayuda a eliminar las manchas porque el limón funciona como un agente blanqueador.

**Banana:** la banana es maravillosa como tratamiento antiarrugas. Tritura 1/4 banana hasta que esté muy cremoso. Extiéndelo por todo tu rostro y dejar actuar durante 15 a 20 minutos antes de enjuagar con agua tibia. Continúa con un chorro de agua fría. Seca suavemente.

**Huevo:** Prueba este súper acondicionador para el cabello. Bate una yema de huevo hasta que esté espumosa. Luego agrega 1 cucharadita de aceite de bebé y vuelve a batir. Finalmente agrega 1 taza de agua. Masajea en el cuero cabelludo y en todo el cabello. Enjuaga bien.

**Aguacate y leche de coco:** Para hacer un acondicionador de cabello eficaz, combina puré de aguacate con un poco de leche de coco. Peina tu cabello y déjalo reposar durante 10 a 15 minutos, luego enjuaga.

**Aceite de oliva para uñas:** funciona muy bien para fortalecer tus uñas. Sumerge una brocha de esmalte de uñas limpia en aceite de oliva y cubre ligeramente cada uña. Déjalo reposar durante unos minutos, luego lávalo. Como las uñas y los folículos pilosos se componen de las mismas proteínas, se puede utilizar un tratamiento similar para fortalecer el cabello débil.

**Pasta de dientes:** la usas para cepillarte los dientes dos veces al día, todos los días. ¿Pero sabías que también puedes usarla para eliminar las marcas de agua de la madera cuando los niños no usan portavasos? También funciona muy bien para reducir el enrojecimiento de las imperfecciones. ¿Por qué gastar dinero en cremas de marca cuando ya tiene una en tu baño? Después de lavarte la cara, aplica suavemente un poco de pasta de dientes en tu grano. Para mejores resultados, déjalo reposar durante la noche. Luego lava tu rostro de forma regular para eliminar la pasta seca y sécate con una toalla suave.

**Miel:** La mejor máscara facial es la miel. Coloca un paño en agua tibia y aplícalo en la cara para abrir los poros. Luego, unta miel en tu cara y déjala durante 15 a 30

Dado a ti por ti: