

# Reach UP

Una revista de transformación de la vida

Invierno 2021

*Te Doy...*

*Mi Corazón!*

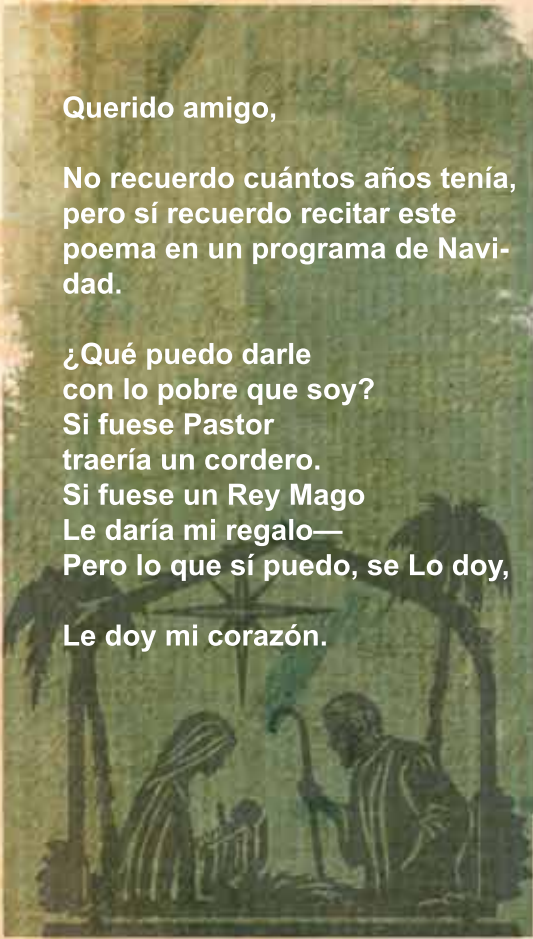
*Estilo de vida*  
Adicción, ¡cancelada!

*Estilo de vida*  
Quien da libremente, recibe libremente

Querido amigo,

No recuerdo cuántos años tenía, pero sí recuerdo recitar este poema en un programa de Navidad.

¿Qué puedo darle con lo pobre que soy?  
Si fuese Pastor traería un cordero.  
Si fuese un Rey Mago Le daría mi regalo—  
Pero lo que sí puedo, se Lo doy,  
Le doy mi corazón.



Parece que eso es lo que aprendió Tanika. Conocí a Tanika en un evento comunitario de Convoy of Hope. Ni en un millón de años hubiese pensado que fuera la alcohólica que describe en su inspiradora historia a continuación: **¡Adicción cancelada!** Hoy en día, es la coordinadora de investigación del Teen Challenge NorWestCal Nevada. Ella ganó una nueva vida y un nuevo rumbo, todo por darle su corazón a Jesús.

Quizás te preguntes qué significa entregarle tu corazón a Jesús. Exploraremos eso más adelante, pero espero que primero aprendas algunas buenas ideas del artículo de April McCallum en la página siguiente. Tiene grandes ideas de regalos hechos desde el “corazón”. Esas cosas que no cuestan mucho dinero pero que son personales y tienen un gran significado.

Hablando de corazones, me gusta pensar que nuestros corazones son partes sagradas que no se pueden describir con exactitud. Sin embargo, podemos sentir nuestros corazones – son reales y profundos. Cada corazón es personal y único.

Fuiste creado con un “corazón” porque fuiste hecho a Su imagen y semejanza. Dios tiene “corazón” y tú estás en Su corazón—tanto así que antes de que nacieras, Dios estaba creando un propósito y un destino para ti. Un versículo de las Escrituras te describe como una poesía para su corazón.

Solo mencionarlo me hace sonreír y querer bailar de alegría porque le importo a Dios. Le importas a Dios. Le importas tanto que Él envió a Jesús a la Tierra cuando era un bebé para que Jesús, como Dios, experimentara lo que es ser humano. Jesús comprende el dolor, la soledad, el rechazo, el sufrimiento, el amor, la familia, el crecimiento y más. Jesús lo entiende. Jesús tiene corazón.

Cuando le das tu corazón a Jesús, es como decir que te unes a Él. Él es Dios y sabes que Él tiene la mejor vida para ti ahora — y para siempre.

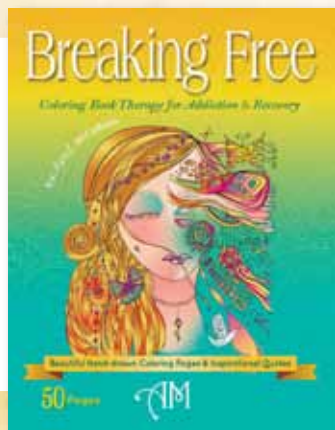
Y eso, mi querido amigo, es el mejor regalo que le puedes dar a Dios Padre. También es el mejor regalo que te puedes dar a ti mismo, porque recibes el perdón por cada pecado que hayas cometido y además ganas una vida con Dios para siempre.

Con amor desde el corazón para ti,

*Crystal Knapp*

Jefa de Redacción  
Reach UP Magazine

La autora de “**El rompimiento libre: terapia de libro de colorear para la adicción y la recuperación**” regalará una copia gratuita a una de nuestros lectores. Díganos por qué le gusta Reach UP en un correo electrónico y mándelo a **Crystal@reachupmag.org**. La ganadora será seleccionada por un comité especial. ¡No se olviden de incluir su nombre completo y dirección! !



## Contenido

### Estilo de vida

Adicción, ¡cancelada!	Página 3
Tres pasos para un mejor presupuesto para Navidad	Página 5
Quien da libremente, recibe libremente ...	Página 2
En Línea con Reach UP	Página 7

### Fe

Amor de corazón	Página 1
-----------------	----------

Jefa de Redacción	Crystal Wacker Knapp
Editora	Christina Williams
Traducción al español	Fiorella Amer Carr Lew Knapp
Editora del español	Mona Ré Shields
Escritores	April McCallum Randy & Dana Rowe Jen Mack
Grafista	Robert Gibson
Fotos	Stock Snap



# Quien da libremente, recibe libremente

## 20 Ideas de Regalos Económicos y con Amor

por April McCallum

A todo el mundo le encanta recibir un regalo.

¡Pero dar un regalo puede traer aún más alegría a quien da que a quien recibe!

Dar no tiene por qué ser complicado o costoso. Hay muchas formas en las que podemos marcar una verdadera diferencia en la vida de alguien sin gastar mucho dinero. Lo más importante es que tu regalo venga del corazón.

¿Recuerdas lo que sentiste cuando alguien te

hizo un regalo inesperado?

Eileen Elias Freeman dijo:

“No es el tamaño del regalo lo que importa, sino el tamaño del corazón que lo da”.

La idea de que alguien haya estado pensando en ti sin que te dieras cuenta nos conmueve profundamente. Lo mismo ocurre con el amor de Dios por nosotros. En su forma simple pero poderosa, dice: “Te veo. Te amo.”

Espere un poco de amabilidad. Contagia

un poco de alegría. Comparte un poco de amor. ¡Cuando lo haces, ese poquito de alegría, amabilidad y amor volverá a tu corazón en gran medida!

Aquí hay una lista de 20 obsequios sencillos y económicos que bendecirán a esas personas sin arruinarte:

- ✓ Elige 7 cosas que aprecies de esa persona. Entrégale una nota cada día durante una semana.
- ✓ Ofrécete a hacer una limpieza o a organizar por ella.
- ✓ Llévale algo sabroso que hayas horneado o cocinado.
- ✓ Repárale o cósele alguna prenda de vestir u otro artículo del hogar.
- ✓ Ayúdala a descansar ofreciéndote a cuidar de sus niños o ancianos.
- ✓ Graba y envía un video desde tu teléfono diciendo lo que te gusta de ella, cantando una canción que le guste, o haciendo algo que la haga reír.
- ✓ Ofrece una simple sonrisa y un abrazo. ¡Un gesto talle única! Utiliza mascarilla si lo deseas.
- ✓ Canta o toca una canción.
- ✓ Compartan un café, un postre o una comida juntos.
- ✓ Escucha y toma su mano en un momento de necesidad.
- ✓ Regálale una sola flor o una planta en una maceta envuelta con una cinta.
- ✓ Ofrécete a orar por ella o incluso con ella.
- ✓ Intercambia un libro, una receta o incluso una prenda. Ambas terminarán con algo nuevo.
- ✓ Hazle una manualidad o una obra de arte.
- ✓ Pregúntale su historia. Cuéntale la tuya.
- ✓ Lean la Biblia juntos. Túrnense para leer los versículos en voz alta.
- ✓ Escríbele un poema o una carta o regálale varias notas.
- ✓ Arrégale el cabello, las uñas o el maquillaje.
- ✓ Hazle las compras, lava su ropa o hazle alguna diligencia, incluso acompáñala.
- ✓ Comprométanse a orar por sus necesidades.
- ✓ Envía una tarjeta electrónica con una nota o con su frase favorita.

La Biblia dice que es mejor dar que recibir. Creo en hacer actos de bondad al azar. De hecho, creo en regalar amor a propósito. Jean Anouilh escribió: “El amor es, por encima de todo, entregarse”.

Cuando aliviarnos las cargas de los demás y hacemos sonreír sus corazones, hacemos del mundo un lugar mejor. Cuando decidimos entregarnos, incluso en pequeñas formas, realizamos una inversión. Hemos plantado una semilla de amor que crecerá en el corazón de otra persona.

*April McCallum es ilustradora, escritora y caricaturista. Ella entremezcla palabras y visuales, diseño, inspiración y humor para mostrarle su marca única y creatividad positiva al mundo. Hecho a mano "Heart art" lleno de luz, amor y sonrisas. Su libro está disponible en amazon.com.*



# ¡ADICCIÓN CANCELADA!

## LA HISTORIA de Tanika Mendoza

contada a Dr. Randy, Dana Rowe y  
Anna Sharp

**P**uede que la adicción me haya quitado todo, pero Dios tenía otros planes.

Crecí en una gran familia y nuestra casa era el lugar donde se celebraban todas las fiestas del vecindario. Siempre había alcohol en nuestra casa. Donde crecí, todos bebían. Durante mi adolescencia, algunos amigos míos crecieron viendo el alcohol como algo prohibido, pero para mí era una parte normal de la vida.

A medida que fui creciendo y la vida se volvió más estresante, la bebida se convirtió en una forma de evitar sentir resentimientos. Mi abuso del alcohol realmente comenzó a descontrolarse cuando mi matrimonio se estaba desmoronando.

Mi esposo dijo que pensaba que yo tenía un problema, pero en ese momento de nuestro matrimonio no confiaba en él, así que fue fácil ignorar lo que dijo.

A medida que mis hijos crecían, me suplicaban que dejara de beber. Lo

intentaba, pero luego tomaba una copa, pensando que no lo sabrían. Siempre lo supieron.

Sabía que tenía un problema, pero me había rodeado de amigos que bebían tanto como yo, tal vez más. Cuando les decía que pensaba que las cosas se estaban saliendo de control, ellos me decían que estaba bien. A sus ojos, no había ningún problema con la forma en que vivíamos, o al menos no querían admitir que lo había.

Después de que mi matrimonio terminó, entré y salí de relaciones poco saludables. Empecé a consumir cocaína, perdí mi trabajo y me arrestaron por conducir ebria.

Mis hijos me rogaron que buscara ayuda, así que fui a un programa de

### La intervención no es mala

rehabilitación no cristiano por 90 días, que me enseñó la ciencia detrás de la adicción, pero no cómo mantenerme sobria o lidiar con la vida cuando las cosas se ponen difíciles.

Estuve sobria durante unos seis meses, pero luego entré en otra relación abusiva y comencé a beber de nuevo y a consumir cocaína y metanfetamina de vez en cuando.





Por la gracia de Dios, salí de esa relación y mi prima me invitó a Miami durante una semana para celebrar su cumpleaños. Mi prima se dio cuenta de que estaba fuera de control, borracha sin sentido y pidiéndole cocaína y metanfetamina a extraños.

Ella llamó a mi hermano y le dijo que estaba preocupada por mí. Mi hermano me llamó y me dijo que necesitaba ayuda. Habíamos perdido a un familiar cercano a causa del alcoholismo, y dijo que me veía en ese mismo camino. Me dijo que teníamos que luchar contra esto y que lo haríamos juntos.

Cuando dijo esas palabras, algo en mi cerebro hizo clic. Empecé a llorar y supe que tenía que pelear. Tenía que hacer esto por mis hijos y nietos.

Así que entré en otro programa de rehabilitación, pero esta vez fue un programa de tratamiento basado en la fe llamado Teen Challenge que me permitió llegar a la causa por la cual estaba consumiendo.

Antes de ir a Teen Challenge, sabía lo que Dios quería que hiciera, pero elegí ignorarlo porque quería hacer las cosas a mi manera. Era orgullosa y terca. Gasté mi tiempo, energía y dinero en cosas que me hacían sentir bien en lugar de pensar en cosas que durarían incluso después de que esta vida terminara.

Ahora sé lo que es realmente importante en esta vida y lo que tengo que esperar en la próxima. Puedo leer la Biblia y realmente entender lo que significa, y estoy ansiosa por aprender más. Sé que para muchas personas es difícil mantenerse sobrio, pero ese no ha sido mi caso. Cuando entré al programa Teen Challenge, (Reto Juvenil) pude sentir que algo sucedía

en mi corazón. Era como si me estuvieran sacando algo.

Estuve aturdida durante los primeros tres días. Al cuarto día, me desperté y me sentía renovada. Sabía que mi espíritu había cambiado. Mi mente era diferente. Y no he tenido ningún antojo desde entonces.

Dios realmente me ha liberado de mis deseos por las drogas y el alcohol.

Ahora, cuando veo a otros bebiendo, me siento en paz sabiendo que el alcohol ya no forma parte de mi vida.

Sé que Dios tiene un propósito y un plan para mi vida. Sea cual sea, quiero estar segura de que estoy completamente preparada para la misión con la mente totalmente clara.

Si pudiera sentarme contigo ahora mismo, cara a cara, te diría que, si estás luchando contra la adicción, no importa lo lejos que estés, puedes dejarlo.

La adicción a las drogas y al alcohol te está lastimando, y está lastimando a las personas que te aman.

Dios te ama más de lo que crees y quiere tener una relación contigo.

Hay programas como Teen Challenge en todo el país, listos para ayudar a personas como tú. Con Dios de tu lado y una comunidad saludable de la cual ser parte, puedes superar cualquier cosa. Si te sientes atrapado en la adicción, déjame decirte que he estado ahí donde estás, y que hay un arcoíris al otro lado de esa tormenta.

Cuando obedeces a Dios y vives una vida limpia, puedes sentir un verdadero gozo. Las partes dañadas de tu vida se pueden arreglar. Y

luego, algún día, dentro de unos años, tal vez puedas compartir tu historia y darle esperanza a alguien más como yo lo estoy haciendo ahora.

## PUEDES DEJARLO!

Todo lo que necesitas es un poco de fe para experimentar en tu vida las poderosas obras de Dios. Él puede mover montañas— ¡incluso la montaña de la adicción!



Si deseas más información sobre Adult & Teen Challenge, visita [www.teenchallengeusa.org](http://www.teenchallengeusa.org)

# 3 PASOS

por Jen Mack

## PARA UN MEJOR PRESUPUESTO PARA NAVIDAD

Puedes verla más adelante. Está en la siguiente página en tu calendario y en los anuncios en dondequiera que mire. Sí, la temporada navideña está sobre nosotros. Aunque los niños apenas pueden esperar, a menudo los adultos quisieran tener unos meses más antes de que llegue. Desafortunadamente, no podemos frenarla.

Este año, no permitas que la temporada de donaciones exprima tu billetera. Tómate el tiempo ahora para pensar en el futuro y hacer un presupuesto. Mira este presupuesto, se divide en cuatro semanas para que no te sientas abrumado.

### PASO ONE:

Antes de gastar un centavo, **comienza un plan de ahorro**. Así es cómo puedes lograrlo sin una cuenta bancaria.

- ✓ Calcula la cantidad total que puedes gastar. Se real. Está bien si no es lo que esperabas. Todos hemos tenido que cambiar lo que podemos hacer.
- ✓ Divide esa cantidad en el número de semanas que hay desde ahora hasta unos días antes de la Navidad. Esta es la cantidad de dinero que necesitas ahorrar cada semana.
- ✓ Cada semana, pon el dinero en un sobre o en una lata de café que puedas mantener lejos de los curiosos. Este es el fondo de ahorro especial para Navidad que usarás cuando vayas de compras.

Lo importante es **empezar a ahorrar ahora**.

### PASO TRES:

- ✓ Empieza a comprar. La gente suele gastar más de lo planeado comprando los regalos de última hora, así que no lo pospongas. Lleva tu lista contigo.
- ✓ Busca el mejor precio.
- ✓ Utiliza el dinero en efectivo del sobre que has guardado. Es con eso que tienes que trabajar.
- ✓ Si tienes que utilizar tarjetas de crédito, no cargues más de lo que puedes pagar en tres meses. Eso es muy, muy importante.

### SEGUNDO PASO:

- ✓ Piensa en todo lo que comprarás. No omitas nada: obsequios, decoraciones, papel de regalo y cintas, entretenimiento, tarjetas de felicitación, gastos de envío y caridades. He enumerado algunas categorías, pero haz tu propio plan.
- ✓ Descifra cuánto te gustaría gastar en cada una y anota estos objetivos.
- ✓ Ahora haz una lista de lo que te gustaría comprar para cada persona. Mientras más tiempo te tomes para escribir tu lista, menos tiempo pasarás deambulando por las tiendas. Mientras menos tiempo pasees, más dinero ahorrarás al no comprar artículos innecesarios o no deseados.
- ✓ Luego, totaliza el costo de todo lo que está en tus listas. Este es el punto más importante: asegúrate de que el total no supere el límite que estableciste en el primer paso. Si es así, haz recortes.

Usando este plan para presupuestar, podrás reducir los dolores de cabeza financieros que suelen aparecer con fuerza después de la Navidad. ¡Incluso puede que te sientas tan ansioso por la temporada como los niños!





Nuestros lectores siempre dicen:

"¡Ojalá tuviera más de Reach UP!"

¡Ahora puedes tener más!

En [www.ReachUPmag.org](http://www.ReachUPmag.org)

- Disfruta la última edición de la revista Reach UP
- Encuentra los artículos según tu tema de interés
- ¡Comparte los artículos con tus amigos y mucho más!

¡Visita [ReachUPmag.org](http://ReachUPmag.org) hoy!

Dado a ti por ti:

The logo for ReachUP features the word "Reach" in a white, cursive script font, followed by "UP" in a bold, green, sans-serif font. A small green leaf-like graphic is positioned above the letter 'U'.