

# Reach UP

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

Otoño 2011



*Fe*

Sanidad para el alma quebrantada

*Estilo de Vida*

Mañanas sin estrés



¡Qué tiempo maravilloso! Para muchos este tiempo del año significa días más frescos y árboles que cambian de color. Los niños regresan a la escuela, y esto da más estructura a los días. La estructura es buena porque nos ayuda a manejar el día, hacer tareas, y todavía dejar tiempo para las cositas que nos agradan.

Joselyn Ward nos enseña cómo evitar el estrés de las mañanas al planear desde la noche anterior. Y hablando de las noches, a nadie le gusta tener pesadillas, mucho menos a nuestros hijos. Guarde sus mentes controlando los programas que miran por televisión.

La maestra Julie Livingood (¡me encanta su nombre!) explica por qué las películas de terror no son apropiadas para los niños. Aunque esté disponible, no significa que es buena. Todos tenemos que tomar decisiones de lo qué es saludable mirar y en qué debemos pensar.

Salmo 101:3 es una guía para cualquier persona de cualquier edad. “No quiero poner los ojos en la maldad que me rodea. No quiero nada con los desobedientes. ¡Odio todo lo que hacen!” Sigue el versículo 6, “Pero sí me juntaré con la gente obediente de este país.”

La Biblia sirve como una guía para vivir. Si eres como muchos, tal vez no hayas leído mucho de la Biblia y quizás es difícil entenderla. Te cuento un secreto. ¡Aprendí la mayoría de las historias de la Biblia por medio de un libro de cuentos bíblicos para niños!

Es verdad. Todo empezó cuando era niña. Todos los días, antes de la escuela, mi mamá me leía una historia de la Biblia y oraba conmigo. Me recuerdo un día cuando estuve en el sexto grado, me enojé porque mis padres insistieron en tener tiempo devocional (eso es lo que llamamos leer la Biblia y orar) aunque significaba que yo llegaría tarde a la escuela. Ahora me doy cuenta que el tiempo devocional eran una prioridad absoluta para mis padres y NADA iba a cambiarlo – ¡ni siquiera si yo malgastaba el tiempo y llegaba tarde! Dios siempre era la prioridad.

Mientras crecía, esos libros de historias bíblicas se hicieron parte de mi biblioteca. Los leo de nuevo y aprendo tanto. Después los leo mientras los busco en mi Biblia. Aprendí las historias de la Biblia como aprendí a resolver un problema matemático – un paso a la vez. Eso es cómo aprendemos lo que está en la Palabra de Dios.

Tómalo un paso a la vez. Yo empecé con un libro de cuentos bíblicos. Empieza con lo que te interesa. Después, pide a Dios que te ayude a entender. Ora con tus hijos que Dios los cuide y los ayude a aprender. Hazlo una costumbre diaria, ya sea por la mañana o por la noche. ¡Te garantizo que es una de las MEJORES costumbres que puedes empezar!

*Crystal Wacker*  
Jefa de Redacción

## Contenido

### Fe

Costumbres para la vida .....	Página 1
Sanidad para el alma quebrantada.....	Página 2
Encuétralo en la Biblia.....	Página 7
Oración personal .....	Página 7

### Moda

Teñir la ropa para durar más.....	Página 4
-----------------------------------	----------

### Familia/Estilo de Vida

Películas de terror, ¿para niños? .....	Página 5
Mañanas sin estrés .....	Página 6

Jefa de Redacción.....	Crystal Wacker
Editora .....	Christina Williams
Traducción al francés.....	Sophia Chouchane
Traducción al español.....	Jodi-Kay Ellis
Editora del español.....	Mona Ré Shields
Escritores.....	Karen Rogers Blake Julie Livingood Dorothy Valcárcel Crystal Wacker Joselyn Ward
Grafista.....	Robert Gibson
Fotos.....	Karen Rogers Blake Julie Livingood



# Sanidad <sup>para</sup> <sub>el</sub>

# ALMA quebrantada

Por Karen Rogers Blake

Nos hemos dado cuenta que muchas mujeres han sufrido de algún tipo de abuso durante su vida. Por eso pedimos a Karen Rogers Blake que nos ayude a entender cómo manejar el dolor y las heridas.

## ¿No has sufrido lo suficiente?

El abuso es cuando alguien te está tratado de una manera que no debe de ser. Si has pasado por algún tipo de abuso – que sea sexual, físico, emocional, mental, o una combinación de estos – sufriste cuando ocurrió el abuso. Y todavía sufres. A lo mejor sigues sufriendo una vez tras otra en tu mente, tu corazón, y tus emociones mientras revives el dolor del abuso.

Te pregunto, “¿No has sufrido lo suficiente?”

La sanidad del abuso se encuentra en:

**#1 Hablar la verdad de lo que pasó en vez de ocultarlo, y**

**#2 Escuchar y aceptar la verdad de Dios sobre ti – tu cuerpo, tu valor, tu ser – en esas áreas aisladas, oscuras y escondidas dentro de tu ser.**

Como una que ha sido sanada de muchos años de abuso, te ofrezco las siguientes sugerencias.

## Habla de lo que pasó

Admítelo a tu misma. Cuéntalo a otra persona. Hazlo. Jesús dijo, “La verdad te hará libre.” Tenemos que vivir en la verdad y no minimizar lo que pasó.

Muchas personas no quieren hablar mal de su madre, padre, tío, u otro “amigo de la familia”, y por eso no hablan de las malas cosas que éstos hicieron. Salmos 18:19 dice que Dios nos coloca en un amplio espacio. Aquí hay espacio para sentir amor y una conexión con el violador y con los que permitieron el abuso, TANTO COMO odiarlos (nuestro instinto) y estar enfurecido con ellos.

No justifiques las acciones del violador por decir, “Él estaba pasando un tiempo difícil y no tenía la intención de hacerlo.” O, “No era gran cosa”.

Sí era gran cosa y te duele todavía. Hay algo raro y está afectando tus relaciones y tu vida – en este momento.

No minimices lo que pasó. “Pues, tal y tal persona lo tuvo peor”. No importa si otra persona lo tuvo peor. Lo que importa es que te hirieron. Te trataron de mala manera. No importa cuán



“pequeño” el abuso, la verdad es que te afectó (y aun todavía). Tu importas.

Enfrentar la situación no quiere decir que vas para atrás. Significa que vas para adelante. La verdad es que llega un punto que si no enfrentas la situación, no puedes ir adelante. Te sientes atrancada.

Para ser sana, tienes que decir

y aceptar lo que pasó – y no ocultarlo. Pero es importante saber que no es suficiente hablar del asunto.

Después de exponer el dolor, hay que dejar entrar la verdad de Dios. La verdad te hará libre. Suena sencillo pero no es fácil. Tienes que perseverar.

## Admite que tal vez tienes un alma quebrantada

Te ayuda darte cuenta que tal vez tienes una alma quebrantada. Técnicamente se llama desvinculación. Desvinculación ocurre...

- normalmente durante la niñez
- cuando algo traumático está pasando y no hay nadie para ayudarte a escapar. El evento es demasiado doloroso o miedoso para aguantar, y en vez de volverte loca, tu mente se divide y aísla las experiencias del evento en su propio compartimiento.

Parece que parte de tu ser sufre el abuso mientras el resto se va por un lado y está “seguro”. Una parte de ti lo soporta y la otra “no siente nada” y aun diría, “No pasó nada”. Pero sí pasó algo, y los pedazos de tu alma quebrantada guardan los recuerdos y el dolor.

Por esta razón, puedes estar bien **corta y guarda** por un tiempo

1. **Habla de lo que pasó**
2. **Admite que tal vez tienes un alma quebrantada**
3. **Únete con Dios**
4. **Cuídate**
5. **No tengas miedo de tus propias emociones**

y de repente no estás bien, y no sabes de dónde vino el cambio. Viene de estos lugares que fueron aislados hace mucho tiempo – los lugares que “guardan el dolor”. Lo hiciste para sobrevivir.



Pero ya ha pasado el abuso y estás segura (y es necesario) unir los pedazos.

He experimentado esto como la obra de sanidad de Dios dentro de mí y conmigo. Puedes experimentarlo también; yo lo sé.

## Únete con Dios

Date cuenta que Dios odia lo que te pasó (Isaías 61:8). Él no fue parte de eso. No dijo, ni dice ahora, que lo que te pasó estaba bien. Si has tenido problemas de abrirte a Dios en un nivel más profundo, tal vez es porque: Piensas que porque ocurrió el abuso, Dios tuvo algo que ver con eso.

No es así.

Esto saca preguntas verdaderas de por qué Dios permitió el abuso. No te digo que no hagas esas preguntas. Son válidas. Pero no permitas que tus preguntas

de dónde estaba Dios y por qué permitió el abuso te detengan de acercarte a Él, unirte con Él y recibir del Único que puede ayudarte a mejorar.

Yo también hice esas preguntas, pero las puse en un “estante” para que Dios las contestara en Su tiempo (¡y lo hizo!). Mientras esperas, haz todo lo posible para unirte con Él que puede aclarar el caos – y liberarte de él.

Tengo un cartel que dice, “Un Amigo recoge los pedazos dispersos y te los entrega en el orden correcto”. Dios es ese Amigo.

Te hablará de la verdad sobre ti, de lo que pasó, cómo se siente Él de ello; la verdad sobre tu cuerpo, tu valor y tu ser. También disipará las mentiras que estás sucia, culpable, no deseada, y que el abuso era tu culpa. Acepta la verdad sobre Él y de Él. La encontrarás en la Biblia y en una buena iglesia Cristiana.

## Cuídate

Persevera.

Sigue buscando tu sanidad. Sigue orando. Busca a un consejero o a una amiga que te apoyará durante el proceso de sanidad. Quisiera decir, “Vete a la iglesia e inmediatamente encontrarás a una persona que entiende y te apoya en esta situación”. Desafortunadamente, no todos entienden. Si dicen algo como, “Confía en Dios y supéralo ya”, es hora de irte a otra persona o a otra iglesia. Sigue buscando sanidad hasta que la encuentres. ¡Sí eres tan importante!

Trata de descansar más. El proceso hacia la sanidad te agota emocionalmente y físicamente. Hay buenas noticias: tu vida sigue

Continued, ..... **Sanidad para el  
.....alma quebrantada**

como normal. Mientras Dios me estaba sanando del abuso del pasado, todavía era una madre, tenía un trabajo, y me involucraba en la comunidad.

Hay malas noticias: ¡tu vida sigue como normal! (¡No me equivoqué!) Significa que en el medio de enfrentar la situación y aceptar la verdad para reemplazar las mentiras, todavía tienes mucho que hacer. Elimina lo innecesario de tu vida y no te sorprendas ni te sientas vergonzosa si tienes que dormir más.

## No tengas miedo de tus propias emociones

Por fin, no tengas miedo de tus propias emociones. No tengas miedo de admitir y comprender lo que pasó. Enfréntalo con Dios. Él te espera. (¡Está listo para ti!) Dios sabe cómo liberarte. Sabe cómo guiarte. Y también sabe cómo arreglar en tu vida esos pedazos quebrantados y dispersos – en el orden correcto.

Hazlo. ¿No has sufrido lo suficiente?

Karen Rogers Blake comunica la sanidad de Dios a las almas quebrantadas, y enseña a otros a hacer lo mismo. Para más información visita su sitio de web:  
[www.HealingForTheShatteredSoul.com](http://www.HealingForTheShatteredSoul.com)



# Sé más lista Juega mejor, Sobrevive

## ¡CON LA ROPA!

Por Crystal Wacker

¡Espérate! No botes esos pantalones. ¡No regales esas prendas usadas descoloridas a la próxima persona en la lista!

Sé más lista que las tiendas; hazlas como nuevo. Sobrevive el pasado; hazlas mejor que nunca. Juega más que otros; ¡tíñelas!  
¡Renueva el color y tu ropa será mejor que nunca! No gastes dinero en una falda nueva – tíñela.

El tinte pone nueva vida en la ropa sin gastar mucho dinero. Sólo necesitas papel de aluminio, tinte (es mejor usar el mismo color de la ropa), y sal. Para estar seguro, lee la etiqueta para saber de qué tipo de tela es tu ropa. Las telas sintéticas no cogen el tinte tan bien como los algodones. Las telas de lana y de seda requieren atención especial. Entonces, lee bien las instrucciones.

Las instrucciones básicas de teñir son fáciles para hacerlo uno mismo. Puedes usar una olla encima de la estufa o hacerlo en la lavadora.

- 1.** Recoge toda la ropa del mismo color que parece descolorida. Lee las etiquetas para estar segura que puedes teñirla. La ropa debe ser limpia (no tiñas ropa sucia). Antes de lavar, calcula el peso de toda la ropa. Lávala, pero no la seques.
- 2.** Si usas la lavadora, pasa el agua muy caliente, asegurándote que hay agua suficiente para cubrir la ropa que quieres teñir.
- 3.** Disuelve el tinte en el agua caliente. Usa la cantidad correcta de paquetes basado en el peso de la ropa seca. Para que el tinte coja, añade 1 taza de sal y déjalo disolver.
- 4.** Para mantener una lavadora limpia, cubre la tapa por adentro con papel de aluminio. Cierre la tapa; deja que el tinte mezcle en el agua caliente.
- 5.** Pon la ropa limpia mojada en el agua. Cierra la tapa y gira. Abre la tapa y deja la ropa en remojo por al menos 30 minutos.
- 6.** Si quieres chequear la ropa, ponte guantes de goma y usa pinzas largas metálicas para sacar la ropa. Cuando estás satisfecha con el color, pasa la ropa por el ciclo completo de lavar.
- 7.** Enjuaga otra vez hasta que el agua esté claro. Seca la ropa.
- 8.** Pasa un ciclo de lavar con sólo detergente y blanqueador antes de usar la máquina para lavar ropa. Será tan buena como nueva. ¡Y tu ropa será MEJOR QUE NUNCA!

Truco Valioso: Cuando tienes que lavar esta ropa teñida, no la mezcles con la ropa blanca o de colores. Espera dos veces antes de mezclarla.

# Películas de terror y Casas de terror:

## UN MIEDO MALSANO

Por Julie Livingood



de estos efectos durará poco tiempo, puede tener efectos a largo plazo como pesadillas, ansiedad, problemas de dormir, agresividad, y miedo de morir, de estar solo, o de la oscuridad. Estos efectos a largo plazo pueden durar por años y aun hasta la edad adulta.

Los estudios revelan que cuanto más joven el niño (de 3 años de edad y mayor) al ser expuesto a películas de terror, más tiempo durarán los efectos negativos.

**D**urante el mes de octubre, las películas de terror están en la televisión para la víspera de Todos los Santos. Películas como Viernes 13, Pesadilla en la calle Elm, Juego de niños y otras, muestran apuñalamientos, cortados de cabeza y miembros, mucha sangre, intestinos saliendo de heridas abiertas y otros tipos de violencia extrema. Son de una manera tan gráfica que son las películas más espantosas que nunca.

Durante este tiempo hay muchas “Casas de terror” donde los niños y los adultos pueden pasear por diferentes escenas con actores y accesorios que son tan espantosas que mucha gente sale gritando y llorando.

Según varios estudios, los niños que miran las películas de terror o visitan las casas de terror responden de una manera malsana, tanto físicamente como emocionalmente.

Los efectos más comunes a corto plazo son aferrarse a un hermano mayor o a un adulto; temblar, llorar, gritar, pérdida del apetito, ritmo cardíaco aumentado, malestar de estómago, shock y falta de aliento. Aunque la mayoría

Los estudiantes en el colegio que participaron en los estudios han dicho que ver aun una sola película de terror resultó en acciones y miedos que sigue por su vida adulta.

Para que un niño tenga un sentido sano de seguridad y una perspectiva sana del mundo, es importante que sus padres no les expongan a películas de terror u otras formas del terror.

Este año para la víspera de Todos los Santos, visita a las iglesias que tienen eventos como Fiestas de Otoño u otras actividades que no son espantosas para los niños. Ellos pueden disfrutarse todavía por conseguir dulces y disfrazarse de héroes, princesas, animales y otros caracteres no espantosos. Disfrútense como una familia y no permiten que el miedo de las películas y casas de terror y otras actividades espantosas, entre al corazón y la mente de los niños.

*Julie Livingood acaba de mudarse a Chatanooga, TN para empezar un nuevo trabajo de enseñar las matemáticas y la ciencia. A ella le encanta enseñar, la astronomía y montar moto con su esposo.*



# Mañanas

## sin estrés

Por Joselyn Ward

Las mañanas no tienen que ser una locura. Puedes disfrutar de las mañanas con tus hijos, incluso desayunarse en la mesa, sin el caos. La preparación previa es la clave para empezar el día bien.

\* Compra una cafetera automática.

El café puede hacerse y estar listo y caliente antes de que tú lo estés.

\* Ten listas las cosas para el desayuno.

Saca el sarten para los panqueques. Pon la mesa. Habrá menos que hacer en la mañana. Sólo tendrás que cocinar y comer.

\* Prepara comidas rápidas y fáciles.

Los huevos revueltos son deliciosos pero si cortas unos vegetales desde la noche anterior, puedes añadirlos para hacer una tortilla con pan tostado. Pon las croquetas “hash brown” y las salchichas en una bandeja y hornéalas. Panqueques, tostadas francesas y gofres son rápidos pero si cortas fruta desde la noche anterior, puedes añadirla para un desayuno más interesante y saludable.

\* Prepara los lonches desde la noche anterior.

Cuando me mudé a un área donde tuve que preparar un almuerzo todos los días para mis hijas, no estaba preparada para el trabajo adicional, menos mal con cuatro hijas. Pero aprendí rápido cómo manejar esto. Deja a tus hijos preparar

su lonche para el día siguiente tan pronto que lleguen de la escuela. Tan pronto que limpien sus loncheras, deben empacarlas de nuevo y meterlas en la nevera. Puedes tener un lugar dedicado en la nevera para las loncheras. Por la mañana, sólo tienen que sacarlas y meterlas en sus mochilas.

\* Saca la ropa desde la noche anterior.

¡Esto es imprescindible! Cuando deciden en los conjuntos desde la noche anterior, no deben de cambiarlos. Sólo tienen que vestirse por la mañana y ya estarán listos.

Unas mañanas sin estrés significan un comienzo valioso para el día. Tú y tus hijos agradecerán una mañana sin caos. Se darán cuenta cuan positivo y productivo tu día será, tanto en el trabajo como en la escuela.

*Joselyn Ward es una de nuestros autores regulares que vive con su esposo y cuatro hijas en Kitchener, Ontario, Canadá. Ella se crió en Williamsburg, Nueva York. Como niña, ella asistía la Escuela Dominical de Metro Ministries (un programa intensiva para alcanzar a los del barrio). Decidida a crecer, ella se hizo voluntaria en ese mismo ministerio y después le invitaron a ser parte del personal, dónde conoció a su esposo. Actualmente, Joselyn trabaja con los niños y jóvenes en casas grupales para los niños minusválidos psíquicos y físicos.*

# NÚMEROS DE EMERGENCIA DE DIOS

Autor Desconocido

Cuando te sientes triste – llama Juan 14  
Cuando te sientes sola o temerosa – llama Salmos 23  
Cuando has pecado – llama Salmos 51  
Cuando te sientes herida y criticada – llama 1  
Corintios 13  
Cuando estás preocupada – llama Mateos 6:19-34  
Cuando te sientes derrumbada – llama Romanos 8:31-39  
Cuando tus oraciones se ponen egoístas – llama  
Salmos 67  
Cuando estás en peligro – llama Salmos 91

Cuando necesitas fortalecer tu fe – llama Hebreos 11  
Cuando parece que Dios está lejos – llama Salmos 139  
Cuando otros te fallan – llama Salmos 27  
Cuando tienes que viajar – llama Salmos 121  
Cuando quieres seguridad – llama Romanos 1:1-30  
Para el secreto de la felicidad de Pablo – llama  
Colosenses 3:12-17  
Cuando el mundo parece más grande que Dios –  
llama Salmos 70 y Jeremías 33:3  
¡Si crees en Jesucristo, llámalo!

## *Una oración para el día*

*Por Dorothy Valcácel*

*Cuando quiero correr – abrázame.*

*Cuando quiero apartarme – acércame.*

*Cuando quiero esconderme – corre a mi escondite, y gana.*

*Cuando quiero hacerles daño a otros – deténme.*

*Cuando quiero hacerme daño a mi misma – ámame.*

*Cuando lloro, agárrame y acúname en Tus brazos.*

Dado a ti por:

