

Reach UP

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

Otoño 2012

DREAM
Flight
Live



Fe

Actitudes de felicidad

Estilo de Vida
Viviendo la Fe



No hay palabras suficientes para decir que **me encanta cómo Dios arregla las cosas**. ¡A veces quiero gritar!!

Hace dos años atrás que escuché la historia de una mujer de Miami que era finalista para los premios de la Supermujer del Año (Energizer Bunny Woman of the Year, en inglés). Pedían que los oyentes votaran por ella. Después de escuchar la historia de Andrea Ivory, voté por ella. También tomé nota para usar su historia en una edición futura de Reach UP.

Asegúrate de leer “Viviendo la Fe”. Ella luchaba con un gigante y encontró su destino en el proceso. (Lo leerás en esta edición.) Fue una bendición desayunar juntas y entrevistar a Andrea Ivory y a su esposo, Willie. Te digo, ella es tan bella por adentro como por afuera.

Para mi, eso es la definición de la belleza verdadera. La belleza interior no envejece. Crece con el paso de los años. No requiere una crema cara, ni alcanzar un nivel cultural reservado para unos cuantos. Nunca eres demasiado joven o demasiado anciana para ser bella.

¿Cómo llega una mujer a tener una belleza interior? Creo que empieza con creer lo que Dios dice sobre ti y dejar que ese hecho penetre en lo profundo de tu mente.

Aquí hay unos versículos de la Palabra de Dios que describen los sentimientos que Dios tiene para ti. Toma unos minutos y lee la carta de amor de Dios para ti. Él es el Amante de tu alma, y eres muy bella en Sus ojos.

Crystal Wacker

Jefa de Redacción,
Reach UP Magazine



Contenido

Fe

Actitudes de felicidad Pg 7

Familia/Estilo de Vida

Viviendo la Fe Pg 3

B4PINK / Salud del Seno Pg 4

Sé la mamá que tu hijo necesita Pg 5

Jefa de Redacción Crystal Wacker

Editora Christina Williams

Traducción al español..... Jodi-Kay Akers

Editora del español..... Mona Ré Shields

Escritores Andrea Ivory

Elaine Mizuo

Crystal Wacker

Grafista Robert Gibson

Fotos iStockPhotos

Sitio de web: B4Pink

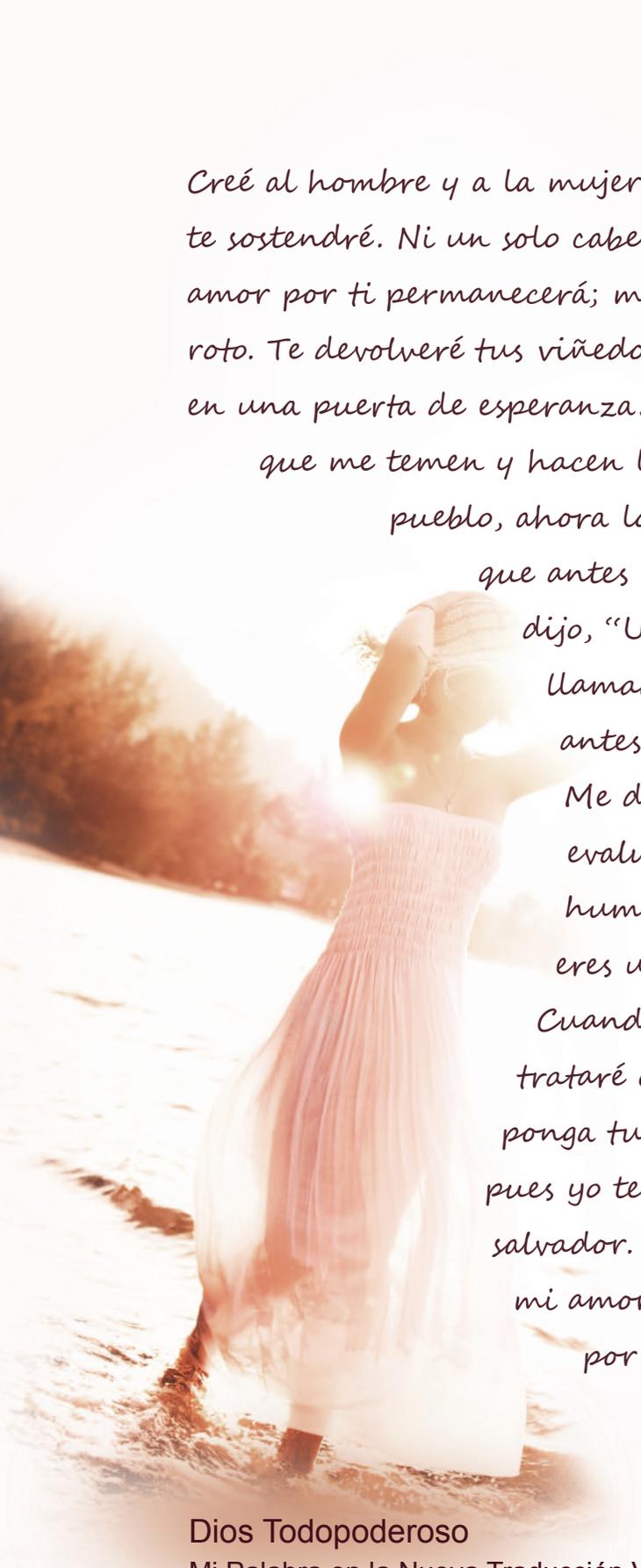
Síguenos en:



ReachUP



@ReachUPMagazine



Creé al hombre y a la mujer. ¡Y vi que era muy bueno! Yo siempre te sostendré. Ni un solo cabello de tu cabeza perecerá. Mi fiel amor por ti permanecerá; mi pacto de bendición nunca será roto. Te devolveré tus viñedos y convertiré el valle de la aflicción en una puerta de esperanza. En cada nación, yo acepto a los que me temen y hacen lo correcto. A los que no eran mi pueblo, ahora los llamaré mi pueblo. Y amaré a los que antes no amaba. En el lugar donde se les dijo, “Ustedes no son mi pueblo”, allí serán llamados “hijos del Dios viviente”. Incluso antes de haber hecho el mundo yo te amé. Me dio gran gusto hacerlo. He dejado de evaluar a otros desde el punto de vista humano. Ahora que estás unida a Cristo, eres una nueva creación. Soy poderoso. Cuando llegue el momento oportuno, yo te trataré como a gente importante. Así que ponga tus preocupaciones en mis manos, pues yo tengo cuidado de ti. Soy un poderoso salvador. Me deleitaré en ti con alegría. Con mi amor calmaré todos tus temores. Me gozaré por ti con cantos de alegría.

Dios Todopoderoso

Mi Palabra en la Nueva Traducción Viviente y la Traducción en Lenguaje Actual

Génesis 1:27, 31; Salmos 41:12; Lucas 21:18; Isaías 54:10; Oseas 2:15; Hechos 10:35; Romanos 9:25-26; Efesios 1:4-5; 2 Corintios 5:16, 17; 1 Pedro 5:6-7; Sofonías 3:17

Viviendo la Fe; ¡Caminando de Puerta en Puerta para Salvar Vidas!

by Crystal Wacker



¿Qué tienen en común el Salón de la Fama del Energizer Bunny, la Mujer de Valor de L'Oreal, los Héroes de CNN, y los Campeones de Yoplait?
¡Andrea Ivory!

Quizás no has escuchado de Andrea Ivory pero más de 10,000 personas reciben ayuda cada año a causa de un sueño que tuvo.

Pero antes de su sueño, ella recibió un diagnóstico alarmante – cáncer del seno.

Era el año 2004 y ella asistía un Estudio Bíblico, tratando de descubrir su propósito de vida. El grupo estudiaba el éxito editorial, Una Vida con Propósito, por Rick Warren. Ella fue al médico para su examen rutinario pensando que todo estuviera bien.

Pero todo no estaba bien. Su mamografía indicó que tuvo cáncer del seno. “No piensas que esto te pasará a ti aunque sabes que el cáncer de seno no discrimina. Una de cada 8 mujeres estará diagnosticada con el cáncer de seno.”

Aunque su esposo, Willie, sabía que tenía que ser fuerte para ella, fue devastado. Pero ella le sorprendió con la fortaleza que demostró. Le dijo, “Creemos en la Palabra de Dios, y es hora de demostrar nuestra fe.” (¡Si iban a hablar de la fe, necesitaban demostrarla!)

“Ya que me diagnosticaron temprano,” explica Andrea, “tuve diferentes opciones para el

tratamiento.” Dijo, “lo más tarde del diagnóstico, las menos opciones que tienes y más probabilidad de morir.”

Además de buscar una segunda opinión, Andrea enfocó sus esfuerzos en aprender todo lo que podía del tratamiento del cáncer del seno.

“Mientras yo recibía los tratamientos, pensé en otras mujeres y cómo



Andrea Ivory



podían pagar por la asistencia médica. Tenía a un esposo maravilloso que me apoyaba y me ayudaba. Pero no todas las mujeres son tan afortunadas. Eso es cuando tuve un sueño. Escribí el sueño en un papel. Llegó a ser lo que hoy llamamos “La Iniciativa de Salud del Seno para Mujeres.”

Al llegar al 2006, se puso en práctica. Se organizaron voluntarios para ir de puerta en puerta a contar a las mujeres de los beneficios de la detección temprana del cáncer del seno.

Mientras Andrea rezaba y seguía los tratamientos del médico para mejorarse, también continuaba a trabajar en hacer la Iniciativa de Salud de Seno para Mujeres (WBHI, por sus siglas en inglés) lo que es hoy.

Actualmente, el grupo creciente de voluntarios de la WBHI visita 10,000 casas cada año. Han educado y ayudado a muchas mujeres, pero Jewell en particular está muy agradecida que tocaron su puerta.

Jewell no tenía ni 40 años, la edad de que las mujeres deben tener su primer mamografía. Ella les dijo a los voluntarios de la WBHI, “Siento algo.” Sólo necesitaban oír eso. Arreglaron para una mamografía rápidamente. Los resultados revelaron que Jewell tenía el cáncer del Estado 2.

Lo bueno es que Jewell está viva y no tiene cáncer hoy porque los voluntarios de la WBHI le ayudaron a tiempo.

Desde escribir su sueño en papel e ir de puerta en puerta, el sueño de Andrea Ivory ha recibido atención nacional. Encontrarás su historia en YouTube y en el programa de CNN, Anderson Cooper's 360 (<http://ac360.blogs.cnn.com/2009/10/14/>)

andrea-ivory-how-early-detection-saved-my-life/). Hace poco ella fue honrada por las Actas del Congreso, el Centésimo Undécimo Congreso.

La confianza de Andrea en nuestro Dios fiel, un esposo maravilloso, y una determinación fuerte para sobrevivir, le ayudaron a enfrentarse y luchar con el gigante del cáncer del seno. ¡Ella espera que cuides tu salud y que te unas con ella al pensar en el color Rosado!

Detección temprana del cáncer de seno

¡Lo que no sabes PUEDE hacerte daño!

Size of Tumors Found by Mammography



Average-size lump found by yearly mammogram when past films can be compared.

Average-size lump found by first mammogram.

Average-size lump found by accident.

- ✓ 1 de cada 8 mujeres será diagnosticada con el cáncer de seno.
- ✓ El cáncer de seno no discrimina.
- ✓ Aprende los pasos de detección temprana.
- ✓ Si no sabes las señales, no puedes luchar.

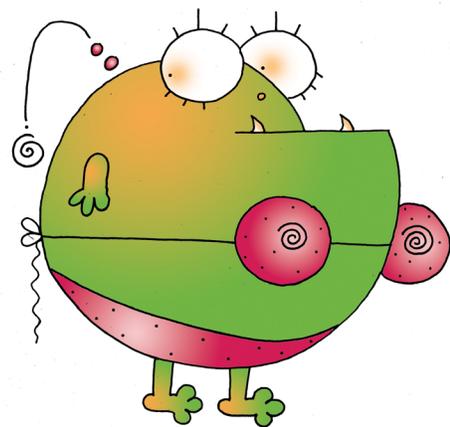
B4Pink.com es parte de la Iniciativa de Salud del Seno para Mujeres. Allí puedes leer más información sobre la salud y comprar productos PINK. Hay muchos que son seguidores activos de B4 Pink.

Si necesitas ayuda en encontrar dónde hacerte una mamografía, comunícate con B4Pink.com.

La Sociedad Americana contra el Cáncer recomienda las siguientes guías de detección para la mayoría de adultos.

- ✓ Las mujeres deben saber cómo se sienten y lucen normalmente sus senos. Deben notificar inmediatamente a su médico si hay cambios en sus senos. El autoexamen de los senos es una opción para las mujeres desde los 20 años de edad.
- ✓ Un examen clínico cada 3 años para las mujeres de los 20 y 30 años, y cada año para las mujeres a partir de los 40 años.
- ✓ Para las mujeres de 40 años en adelante se recomienda hacerse una mamografía al año, y deben continuar haciéndose este examen mientras estén en buen estado de salud.

Raising Eyebrows & Making Impressions in Support of Breast Cancer Awareness
www.aprilmccallumdesigns.com © April McCallum, All Rights Reserved.



April

“Beat the (Booby) Monster!”

Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer del Seno

Reduce tu riesgo del cáncer –un bocado a la vez

Cambia tu dieta y puedes reducir el riesgo de ser una estadística del cáncer. El consumo de fruta, vegetales y fibra protege las células sanas de los agentes del cáncer y te ayuda a mantener un peso sano.

SÉ La mamá que tu hijo necesita

by Elaine Mizuo

¡En este año escolar,
CRECE
en vez de sólo

Por seguro quieres que tu hijo funcione bien en la escuela y que se saque buenas notas. ¿Sabes que TÚ influyes en su informe escolar?

Veo a los padres todos los días. ¡Ojalá que supieran estas cosas acerca de los niños exitosos!

¡Los padres tienen la clave!

Involúcrate

Ofrecete como voluntaria por una o dos horas en la clase de tu hijo, o para un evento en la escuela. Tus hijos pequeños estarán orgullosos al verte involucrarte.

Sé puntual

Tu hijo puede empezar su día con buen humor y estar listo para aprender si llega a tiempo. Además, puedes pasar unos minutos con tus amigas antes que empiezan las clases.

Sé proactiva

Asiste a todos los eventos y a todas las reuniones de la escuela que puedes asistir. Eres un miembro muy importante del equipo que educa a tu hijo.

Sé real y comunícate con el maestro de tu hijo

Los maestros pueden entender y ayudar más a tu hijo cuando entienden lo que está pasando en su vida. Si hay problemas en la casa o en la escuela, reúnete en privado con el maestro de tu hijo.

Concuérdate con su rutina de hacer las tareas

Desarrolla una rutina al comienzo del año escolar. Tu hijo estará más seguro si va a la escuela con la tarea completada. Para que tu hijo tenga una mejor oportunidad de hacer su tarea, fija una hora cada día y un área tranquila donde puede concentrarse en su tarea. Ten disponibles unos lápices y papel.

Sé audaz

Pide la ayuda del maestro para la tarea de tu hijo si la necesitas. A los maestros les gusta ver cuánto te importa la educación de tu hijo y que quieres lo mejor para tu hijo.

Muestra interés

Quizás no tengas idea de cuánto tu hijo aprecia el interés sincero que muestras en su día. Esto le dice a tu hijo que él te importa. Pide a tu hijo que te cuente algo nuevo que aprende cada día, y también cualquier preocupación que tenga. Si es necesario, comparte sus preocupaciones con su maestro.

Anima a tu hijo

Tu hijo puede consolarse al saber que le apoyas, especialmente si tiene dificultades de aprendizaje.

Sé ingeniosa y creativa

Hay muchas cosas atractivas que puedes crear para la casa con poco dinero. Tal vez esta temporada quieres decorar las ventanas con los colores bellos de las hojas de otoño. Aquí está una actividad fácil que puedes hacer con tu hijo. ¡Le encantará pasar tiempo contigo y estará orgulloso de su creatividad también!

¡Hagan recuerdos felices!

continuar ...



Materiales Necesarios:

- ✓ Hojas de árboles
- ✓ Papel
- ✓ Papel manteca
- ✓ Plancha
- ✓ Papel de colores

It's about time
your phone bill
paid you.

ask me about ↘



\$49/ un mes. Ningún Contrato.

Plan texto ilimitado, datos, Wireless.

Correo electrónico de la información:
RUUp4talk@aol.com

- 1 Haz un paseo con tu familia y recoge una variedad de hojas de otoño de varios colores.
- 2 Pon el papel en la superficie dónde vas a trabajar.
- 3 Corta un pedazo grande del papel manteca.
- 4 Junto con tu hijo, arregla las hojas en el papel manteca.
- 5 Pon otro pedazo del papel manteca encima de las hojas.
- 6 Pon un pedazo de papel encima del papel manteca para absorber la cera fundida.
- 7 Prende la plancha a la puesta tibia y cualquier adulto puede planchar el papel manteca para que los dos pedazos se peguen.
- 8 Recorta las puntas en partes iguales.
- 9 Añade un borde a las hojas utilizando el papel de colores de otoño.
- 10 Pega las hojas a la ventana y disfruten de la belleza del otoño.



¡DIOS ESTÁ POR MÍ! + MI FE EN DIOS

Todas las escrituras son tomadas de Mateos 5:2-10 en la Biblia de La Palabra Hispanoamérica. =

¡PUEDO SER FELIZ!

“Felices los humildes, porque Dios les dará en herencia la tierra.”

“Felices los que tienen limpia la conciencia, porque ellos verán a Dios.”

Actitud

1 de ser feliz

“Necesito ayuda - no puedo hacerlo sola”

“Felices los de espíritu sencillo, porque suyo es el reino de los cielos.”

Actitud # 2 de ser feliz

“Sí, me duele – ¡pero me levantaré!”

“Felices los que están tristes, porque Dios mismo los consolará.”

Actitud # 3 de ser feliz

“Me quedo tranquila.”

Actitud # 4 de ser feliz

“¡Quiero hacer lo correcto!”

“Felices los que desean de todo corazón que se cumpla la voluntad de Dios, porque Dios atenderá su deseo.”

Actitud # 5 de ser feliz

“Voy a tratar a otros como deseo que me traten a mí.”

“Felices los misericordiosos, porque Dios tendrá misericordia de ellos.”

Actitud # 6 de ser feliz

“Tengo que vivir por fe.”

Actitud # 7 de ser feliz

“Voy a ser pacificadora.”

“Felices los que trabajan en favor de la paz, porque Dios los llamará hijos suyos.”

Actitud # 8 de ser feliz

“¡Voy a ser feliz – no importa la situación!”

“Felices los que sufren persecución por cumplir la voluntad de Dios, porque suyo es el reino de los cielos.”



Dado a ti por: