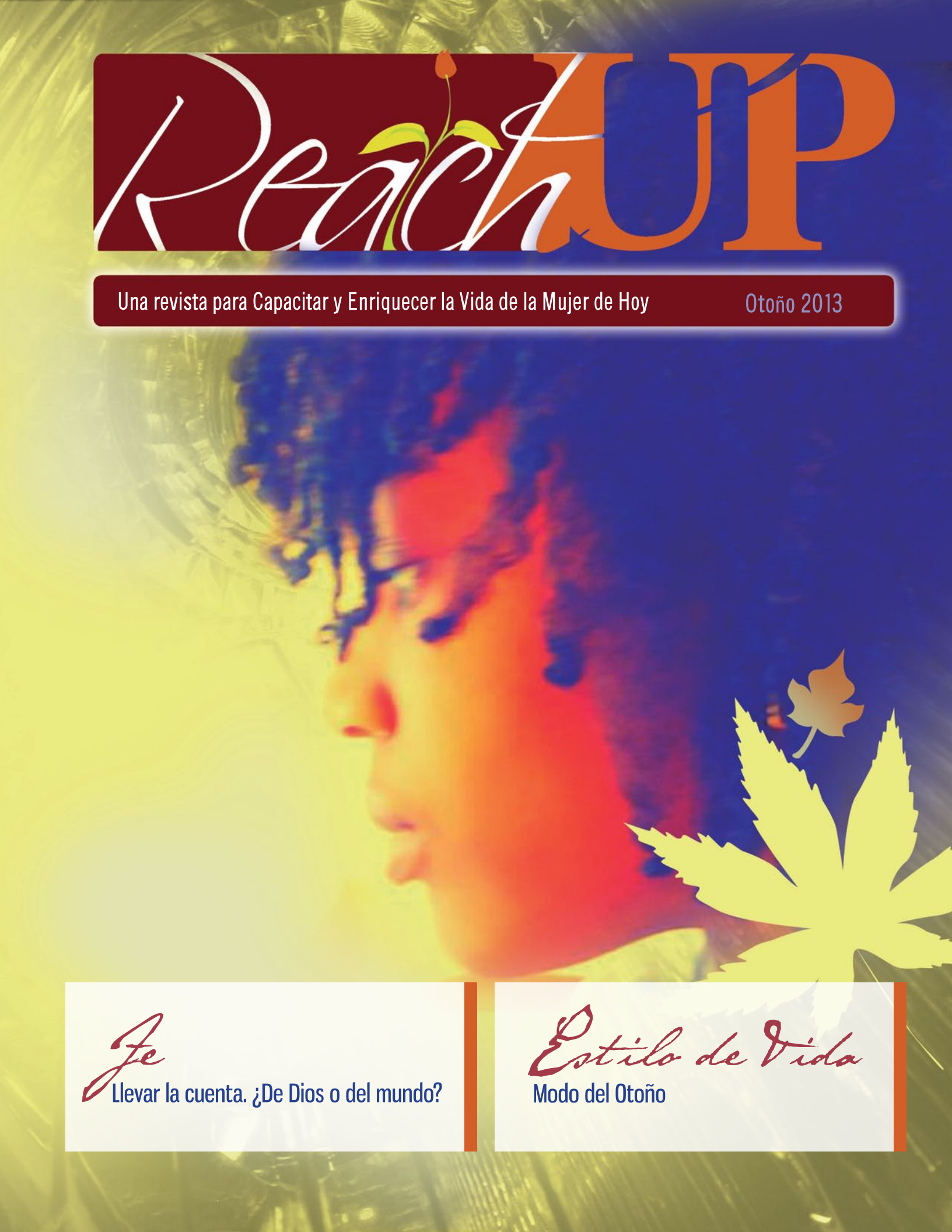
ReachUP

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

Otoño 2013



Fe

Llevar la cuenta. ¿De Dios o del mundo?

Estilo de Vida

Modo del Otoño

¡Bienvenida a la edición del otoño de *Reach UP*!

¿Alguna vez has pensado en los puentes? Se construyen los puentes para conectar dos trozos de tierra para que la gente pueda cruzar de manera segura y fácil.

El otoño es un puente entre el verano y el invierno. Te lleva del calor intenso del verano hasta el frío del invierno. (Hablando del otoño, asegúrate a leer cómo vestirte con chispa este otoño en la página 5.)

Tal vez hay un puente cerca de ti. O quizás has visto los puentes pintorescos en el noreste. En Nueva York, puentes enormes conectan la ciudad – puedes manejar, montar en bicicleta, o caminar sobre esos puentes. En Florida, el puente a Key West roza sobre el océano por millas y millas, conectando la tierra firme con los cayos relajantes (islas en la parte más al sur de los Estados Unidos). Hay puentes espectaculares en Louisiana que prácticamente conectan la parte sureña entera del estado. En California el puente icónico Golden Gate es el telón del fondo para muchas fotos románticas y veleros que navegan hacia el horizonte.

Esta primavera pasada (un puente entre el invierno y el verano) yo conduje al otro lado del país y crucé muchos puentes. Unos estaban un poco arriba del agua y otros estaban muy altos. Unos puentes eran bellos y majestuosos, mientras otros eran tan comunes como el desnivel de entrada a la carretera.

No te olvides que el puente más importante fue construido cuando Jesús, el Hijo de Dios, se hizo hombre para conectarnos con Dios. Él cruzó el hueco para que pudiéramos estar siempre reunidos con Dios.

Alza las manos, construye un puente,

Crystal Wacker

CONTENIDO

Fe

Llevar la cuenta. ¿De Dios o del mundo? ..... Página 2
Madres que Oran, Salvan Vidas ..... Página 4

Estilo de Vida

Modo del Otoño ..... Página 5
Pensamientos sobre la Amistad ..... Página 7

Jefa de Redacción ..... Crystal Wacker
Editora ..... Christina Williams
Traducción al español ..... Jodi-Kay Akers
Editora del español ..... Mona Ré Shields
Traducción al portugués ..... Jennifer Da Silva
Editora del portugués ..... Ana Rodrigues
Escritores ..... Babs Kincaid
Aisha Moore
Helen Sweeney
Grafista .....Robert Gibson
Fotos .....iStock Photos
Aisha Moore

¿LLEVAR LA CUENTA?

¿ES DE DIOS O DEL MUNDO?

por Babs Kincaid

¿Has pensado por qué anotamos los puntos en los juegos y no llevamos la cuenta en las relaciones?

La razón es sencilla.

Los juegos tienen un ganador y un perdedor. Pero la meta en las relaciones es la armonía, no el fracaso. Dios nos pide no juzgar, sino perdonar. Dios no nos motiva para ser ganadores o perdedores. Él quiere que todos seamos siervos iguales para Él. El premio ganador es el mejor premio: AMOR.

Dios es AMOR. Nos manda a perdonar hasta setenta y siete veces. (Mateo 18:21-22 22 NVI). Es decir, tenemos que dejar de llevar la cuenta en nuestras relaciones y enfocarnos en mejorar cómo amamos.

Cuando era niña, mi papá alcohólico me juzgó severamente. Como resultado, me sentí muy insegura e incapaz de hacer las cosas bien. Era doloroso y me dañó el autoestima.

Desde entonces he buscado sanidad para esa herida de mi niñez. Por causa de su juicio severo llegué a tenerle miedo al fracaso.

"¡Todo lo PUEDO en Cristo!"

"¡El SEÑOR está conmigo, Él es mi AYUDA!"

La recuperación me está ayudando a entender que es una mentira creer que no tengo lo que necesito para tener éxito en mi vida. Decido adoptar la verdad bíblica que dice que mi seguridad viene del SEÑOR, y no de mí misma. Jesús me ha dado todo lo que necesito para vivir.

La recuperación me ha liberado de aceptar el juicio negativo que otras personas han tratado de emitir sobre mí (tal vez sin saberlo). Estoy marcada con el Espíritu Santo como evidencia de la mano de Dios sobre mí vida. Mi Dios me ve como perdonada completamente y Su hija amada. "Si el Hijo los hace libres, ustedes son verdaderamente libres." (Juan 8:36)

Considera la opinión de Dios sobre el perdón. *"Si ustedes perdonan a otros el mal que les han hecho, su Padre que está en el cielo los perdonará también a ustedes; pero si no perdonan a otros, tampoco su Padre les perdonará a ustedes sus pecados."* (Mateo 6:14-15)

> **"Con la lengua bendecimos a nuestro Señor y Padre, y con ella maldecimos a las personas, creadas a imagen de Dios. De una misma boca salen bendición y maldición. ¡Hermanos míos, esto no debe ser así!"**
>
> (Santiago 3:9-10 NVI).

Juzgar y no perdonar son defectos que te traen dolor y contradicen el propósito de Dios para tu vida. No sólo te herirán y destruirán tu vida, sino pueden destruir a los que juzgas y no perdonas.

El perdón no es una opción para los seguidores de Cristo; es un mandato. El perdón es el cemento del amor de Dios.

Una vez, alguien me dijo que otra persona me guardaba rencor. Yo no tenía el poder para resolver la situación porque ella no se me acercaría. Ella no quiso perdonar y no había nada que yo pudiera hacer. También estuve sin poder para cambiar sus opiniones negativas. Sobre todo, no pude hacer nada con sus palabras desagradables y su exageración dramática de lo que había pasado. Desafortunadamente, no pude controlar su falta de perdón para mí. Estuve impotente sobre su deseo para tener razón en vez de sanarse.

Lo bueno es que debido a lo que he aprendido sobre

El perdón no es una opción. El perdón abre la puerta de la cárcel. El perdón es el cemento del AMOR de Dios. El perdón no es una opción. El perdón abre la puerta de la cárcel. El perdón es el cemento del AMOR de Dios. El perdón no es una opción. El perdón abre la puerta de la cárcel. El perdón es el cemento del AMOR de Dios.

TARJETA DE PUNTOS									Total
	AMOR	10	10	10	10	10	10	10	70
	RESENTIMIENTO	0	0	0	0	0	0	0	0

la recuperación, no tengo que ser santurrona y empezar otro caos. Puedo optar demonstrar la gracia. En el momento oportuno, le confronté con el amor y una actitud correcta. Ella lo negó todo, y así me quedé sin poder sobre eso también.

Pero ya que tuve una opción, decidí perdonarle y mostrarle el amor. Le dejé a Dios resolver su actitud de llevar la cuenta.

Esta situación es muy común y es una de las razones que estoy apasionada de comunicar las buenas noticias de la recuperación y más específicamente, el daño de la codependencia.

Cuando una persona hace el papel de la víctima, el resultado es más o menos el mismo cada vez. La víctima escoge a otra persona a juzgar y a echar la culpa – a ser el chivo expiatorio. En un sentido, esa persona se convierte en el secuestrado. No es una relación sana.

Cuando se cuestiona la voluntad de la víctima y no se llenan sus necesidades, entran el juicio y el llevar la cuenta. Si no hay una confrontación tranquila y honesta, la víctima sigue llevando la cuenta. Crece y crece hasta que se destruyen el amor y la solidaridad.

La mentalidad de víctima construye paredes y muros para auto promoverse y guardar a su chivo expiatorio en una cárcel del no perdonar.

Pero los que buscan la recuperación quieren construir un puente y reparar la relación dañada. Ese esfuerzo lleva a ser honesto y obrar de la manera de Dios, que puede traer sanidad verdadera.

La necesidad de la víctima de llevar la cuenta de tener razón es simplemente la máscara fea del orgullo. Es el mal pensar que dice, "¡A mi manera o nada!" Jesús lo dijo tan claro cuando estaba en la cruz: *"Perdónalos porque no saben lo que hacen."*

Entonces, puedo decidir vivir en amor. Puedo escoger el perdón en vez del llevar la cuenta. El amor cubre una multitud de pecados. Escucha como Jesús lo dice tan claro: *"Por lo tanto, busquemos todo lo que conduce a la paz y a la edificación mutua."* (Romanos 14:19 DHH). Mira la carta de amor más famosa para encontrar el siguiente paso de amor:

"El amor es bondadoso…El amor no es orgulloso…no es egoísta…no guarda rencor…El amor no se deleita en la maldad sino que se regocija con la verdad." (1 Corintios 13:4,5,6).

Y mira este versículo maravilloso: "Ya no debemos criticarnos unos a otros. Al contrario, propónganse ustedes no hacer nada que sea causa de que su hermano tropiece." (Romanos 14:13 DHH).

Herramienta de la recuperación:
El juicio es un defecto de carácter que lleva al fracaso. El juicio es una mentalidad negativa que causa a uno a sentirse superior a costa de otra persona. La misericordia y el perdón son los remedios de Dios para ese comportamiento destructivo.

Si te encuentras llevando la cuenta, aprende a manejar tus resentimientos para que no te controlen.

Al final de todo tu Salvador Jesucristo examina tu tarjeta de puntos deficiente (todos fallamos) y escribe encima de ella: ¡PERDONADA! Acción necesaria: ¡RESTAURACIÓN!

Jesucristo vino para la libertad y Él te ha libertado. Entonces deja a un lado la necesidad de llevar la cuenta y no perdonar. Eso encarcela a la otra persona. ¿No la puedes ver con los yugos pesados como los esclavos? No le hagas eso. ¡Suéltala y deja que Dios lleve la cuenta! El premio es la libertad para ti y para esa persona.

¿Lo entiendes, mi amiga? Nuestra tarjeta de puntos deficiente fue sellada por toda la eternidad, "PASADA POR ORDEN DIVINA."

Aunque sea difícil, ¿no crees que es hora de entregar tu tarjeta de puntos al Único que puede llevar la cuenta con precisión porque sabe todos los hechos?

Definiciones:

Chivo expiatorio: una persona o un grupo a quien se le echa la culpa de otros o que sufre en su lugar.

ESTOY VIVA POR LAS ORACIONES DE UNA MADRE

por Helen Sweeney

Recuerdo muy bien crecer en la Unión Soviética. Nos enseñaron como nación que no existía Dios. La única esperanza que tuvimos era el Comunismo, y ésa se desmoronaba a pedazos ante de nuestros ojos.

Recuerdo que yo siempre estaba enferma desde que nací. Yo tenía infecciones en el oído constantemente y casi me morí cuando tuve 18 meses de edad. Estuve muy enferma durante todos los años adolescentes, y entraba y salía de los hospitales constantemente. Pero a pesar de todo, sobreviví.

Siempre me sentía que Dios me estaba vigilando. Y siempre me he preguntado ¿ por qué?

¿Por qué me cuidaría Dios cuando yo no vivía para Él?

¿Por qué me rodearía Dios con misioneros de los Estados Unidos y otros cristianos que me contarían de ser perdonada de mis pecados y de vivir para Él?

¿Por qué era yo la única en mi familia en tener esperanza?

Recibí la respuesta el día de mi boda. Mientras escuchábamos las palabras de amigos y familia, lo que dijo mi suegra me sonó en las orejas, “Desde que él nació, he estado orando por su esposa.” Su esposa, pensé yo. ¿Quiere decir yo?

Porque esta madre oró por su hijo, Dios no sólo le protegió del daño, sino Él me bendijo también al llegar a ser parte de su vida un día.

Puedes orar por tus hijos también.

Cuando te sientes impotente porque tus hijos tienen que tomar decisiones en este mundo cruel, ora que tengan sabiduría. Ora por las opciones que tengan.
Cuando quieres que tengan una vida abundante, ora que lleguen a conocer a Dios y que vivan para Él. Ora que Dios les bendiga.

Cuando no estás segura de lo que les influye, ora por sus relaciones (sus amigos, profesores).
No te agobies. Orar por tus hijos no tiene que ser complicado. Aquí hay unas maneras de incorporar la oración en tu rutina diaria.

- Ora con tu familia antes de las comidas.
- Ora por tus hijos antes de que se acuesten (o mientras están durmiendo).
- Ora sola mientras te estás bañando.

Ora por tus hijos porque Dios te escuchará y te contestará. Yo sé. Mírame ahora.

“Él [Dios] contestó su oración porque confiaron en Él.” (1 Crónicas 5:20)

Nacida y criada en Bielorrusia, Helen Sweeney empezó a trabajar en los orfanatos en la Unión Soviética como una joven. Después de un rato llevó las Buenas Nuevas de Jesús a los niños de los barrios y a sus familias en la Ciudad de Nueva York. Actualmente vive en Arizona, dirige el ministerio para niños en su iglesia, trabaja en Starbucks, administra el blog www.yourlifeistheanswer.blogspot.com, todo mientras se esfuerza ser la esposa y la madre maravillosa que Dios la creó a ser.

MODA PARA EL OTOÑO

por Aisha Moore

"¡Aisha Moore es la que debes llamar si necesitas consejos sobre la moda!" Así que *Reach UP* llamó a Aisha. Y ella llamó a sus amigas para ayudar.

Como tú, tienen un presupuesto. Como tú, quieren vestirse bien. Aisha no cree que vestirse bien tiene que costar mucho dinero. Lee lo siguiente para tener unas ideas, y después revisa tu propio armario. Sé creativa; quizás añade una pieza u otra. ¿Necesitas esa pieza para darte el estilo que buscas? ¡No seas tímida de comprar en las tiendas de artículos usados! Allí se puede encontrar buenas gangas por menos del precio regular.

¡Y después, vístete en la última moda! ¡Después de todo, si te ves bien, te sentirás bien de tú misma!

Para este primer conjunto, quise quedarme cómoda y casual. Hice juego con mis dos piezas favoritas de ropa: una camisa de mahón y mallas. Esta combinación está a la moda sino también es casual para el otoño y se ve bien con una linda bufanda estampada.

¡Sea primavera o otoño, creo que nunca te equivocas ponerte un blazer bonito! Para este conjunto hice juego con un blazer negro sencillo y un traje bonito y también mallas negras gruesas y botas negras de ante al tobillo para tener un estilo de otoño lindo pero profesional.

¡Ropa retro siempre está de moda! Para la chica que le gusta ponerse la ropa vintage (¡me encanta esa palabra!) aquí tiene un estilo perfecto. El traje de morado oscuro con la chaqueta de punto de color crema y las medias negras, es un estilo antiguo pero a la vez es moderno con las zapatillas rojas abrochadas.

Tengo que decir que este estilo es uno de mis favoritos. La chaqueta marrona encima de la camisa anaranjada, hecho juego con botas marronas refleja los colores neutros del otoño. Añade la gorrita gris y los mahones y el conjunto tendrá un estilo divertido y lindo que también puede servir como un buen estilo para el regreso a la escuela.

Para este último estilo, tenemos otro conjunto lindo y casual. ¿Ves como la bufanda de color rosa brillante ilumina la camisa sencilla de manga larga? Cuando se hace juego con botas negras, es un estilo divertido para el otoño. Sé atrevida y diviértete usando colores diferentes cuando arreglas tus conjuntos.

El Abecedario de la Amistad

Autor Desconocido

Una amiga…

Acepta como eres tú.
Brinda ayuda.
Cree en ti.
Da sin condiciones.
Entiende tu situación.
Fortalece tu espíritu.
Grita cuando no escuchas.
Habla bien de ti.
Imagina la totalidad de tu ser (aun las partes incompletas).
Juguetea contigo y te hace reír.
K-alma tus temores.
Llama sólo para decir, “Hola”.
Marcha a tu lado.
No te juzga.
Ofrece su apoyo.
Perdona tus errores.
Quiere estar contigo.
Ruega que le visites,
Sólo para estar contigo.
Te dice la verdad cuando necesitas oírla.
Une su corazón con el tuyo.
Valora lo que eres.
Wow – nunca pierde esperanza en ti.
e**X**plica las cosas cuando no las entiendes.
a**Y**uda cuando lo necesitas y
Zambulle tu conciencia.

Quién es tu verdadero amigo?

“La amistad verdadera se ve por el corazón, no por los ojos.” - Autor Desconocido

Cuando pienso en mis amigos, ¿Quiénes están en mi lista de “amigos verdaderos”?

¿He tenido una amiga que no tenía mis intereses en mente?

Algo para pensar:

“La mala compañía es como un clavo sujetado a una columna, que después del primer o segundo clavado, se lo puede sacar con poca dificultad. Pero, una vez sujetado a la cabeza del clavo, no hay nada que lo puede sacar; sólo se queda destruir la madera.” - San Agustín

ReachUP

Dado a ti por: