

ReaCtUP

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

Invierno 2014



SANIDAD:

Mi regalo para ti

- Jesus

Fe
3 de Lo "Todo"

Estilo de Vida
Tiempo para Sanidad

El 2014 fue el segundo año consecutivo de cambios gigantes en mi vida. En el 2013 me mudé al otro lado del país sin entender completamente lo que me esperaba. ¡En febrero de este año me casé por primera vez! Y no soy tan joven tampoco... ;)

La vida de casados ha sido buenísima, y sí divertida, mientras aprendemos a unir dos vidas en una. Casarme también significó una mudanza a otra ciudad con la tarea de unir dos casas, ¡que todavía es una obra en proceso!

Pero el 2014 también trajo una pena profunda al ver la debilidad física de mi papá por causa del párkinson. Verlo llegar a ser más débil y más dependiente de otros me hizo llorar cada vez que salí de su cuarto. Y luego recibí la llamada que Papi se había ido a estar con Jesús poco después de la medianoche, el 3 de septiembre.

Explico todo esto porque mi papá no era solamente mi padre y pastor maravilloso, sino también era el suyo. En nuestra edición del verano del 2009 compartí a mi papá con ustedes. Dije que pudieron adoptarlo si no tuvieron a un padre como él.

Él les escribió una carta a ustedes, comenzando con una reflexión en la historia de la vida difícil de nuestra escritora destacada de esa edición. Quiero sacar unas frases de esa carta. Aunque mi papá ya no está en la tierra, su legado y mensaje a ustedes es el mismo.

Crystal Wacker Knapp

El Memorial de Legado*

La revista Reach UP reconoce con gratitud las donaciones generosas regaladas por los siguientes amigos y familiares en memoria del Pastor Wilbur H. Wacker

- Sr. & Sra. Jim & Helen Anderson
- Sra. Betty Baer, Paul, Scott Baer
- Srta. Nancy Fullenwider
- Sra. Raeanne Hance
- Sr. & Sra. Larry & Lois Hino
- Sr. & Sra. Pat & Nancy Hurley
- Sr. & Sra. Michael & Janice Jackson
- Sra. Olynnda Long Palmer
- Dr. & Sra. Steve & Vicky Long
- Sra. Virginia Otis
- Sr. & Sra. Dick & Joanna Patton
- Sra. Ruth Robbins
- Sr. & Sra. Mark & Amy Schiffner
- Sra. Denise Wacker

Quisiera que pudieras haber sido la luz de la vida de un padre y sentirte segura, respetada y apreciada. ¿Te puedo decir que te respeto, que te aprecio y que oro por tu seguridad?

Veo en tu vida las posibilidades y las promesas. Yo creo en tí, y eso es lo que ve Jesús en tí. Si yo te quiero, entiendo y acepto a tí, ¿cuánto más lo hace Jesús? Él te entiende...te acepta... Él desea alegría para tu vida.

---[Tu nombre]---, aceptar a Jesús como Señor y Salvador es la mejor esperanza que uno pueda tener. No te puedes imaginar lo bueno que te espera en el futuro.

Jesús ha sido la razón para cada uno de nosotros. Uno por uno. Nunca ha rechazado a nadie - por ninguna razón. En realidad, Tú y mis otras "hijas" son Hijas del Padre Celestial. Te queremos.

*Con cariño,
Papi*

Contenido

Fe

- 3 de Lo "Todo" Página 2
- Perdón – Un Nuevo Comienzo Página 7

Estilo de Vida

- Tiempo para Sanidad/Aborto Página 3

En la Casa

- Perfume Tu Casa Página 5

- 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 JoAnn Butler
Keven Covert
Babs Kincaid
Meggin Schiffner
- Grafista Robert Gibson
- Fotos iStock Photos

3 de LO "TODO"

Dios me ayudó a hacer

por JoAnn Butler

Soy una chica de campo pero viví por 22 años en uno de los barrios más hostiles en la Ciudad de Nueva York... ¡de mi propia elección!

Quiero compartir contigo tres cosas que Dios me reveló de cuánto yo podía lograr con Él viviendo dentro de mí. No es tan extraño como suena. Cuando dije "Sí" a Jesús, Su poder empezó a trabajar (y todavía trabaja) dentro de mí para hacerme una persona nueva. Dios es fiel a Su Palabra y yo soy la prueba viviente.

1. Esta parte de mi historia empezó cuando me mudé a Brooklyn, NY a mediados de los años 80. Sólo había conocido al Señor por tres años. Mientras estaba en Brooklyn, aprendí tanto de mí misma y cómo depender de la Palabra del Señor.

Me mudé a Brooklyn para servir en un ministerio grande en el medio de Bedford Stuyvesant, un barrio hostil. Simplemente quería servir donde hubo una necesidad. Al principio contesté el teléfono y escribí recibos a mano. Después de unos años, me hicieron cargo de la Despensa de Alimentos, que tenía en existencia donaciones de un banco de alimentos en el Bronx. Un año y medio más tarde me transfirieron a la oficina de finanzas donde me enseñaron la contabilidad.

Para mi gran sorpresa, dentro unos años, me hicieron cargo del departamento de Finanzas y lo dirigí por varios años. Esto es lo que tienes que entender: ¡Sólo completé el noveno grado!

Después que Jesús entró en mi vida, ¡obtuve mi GED y Le dije que Le seguiría a cualquier parte! Después de todo, ¡Dios me dijo que TODO lo puedo hacer! "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." Filipenses 4:13

La parte principal de lo que hice en ese ministerio en Brooklyn era lo que llamamos la Escuela Dominical de adentro. ¡Eso significó que tenía que conducir un autobús! Las leyes han cambiado, pero en esa época yo no necesitaba una licencia especial. Uno de los hombres me llevó a una calle vacía para enseñarme cómo manejar el autobús. Después de 35 minutos me dijo, "Estás haciendo un trabajo estupendo. Estás lista para conducir tu propio autobús el sábado." Me sentí tan contenta y pensé que estaba lista.

¡Me esperaba una sorpresa desagradable! El hombre que me entrenó nunca me llevó por las calles estrechas de una sola vía o por un carro

estacionado en doble fila. ¿Qué crees que me pasó el sábado?

Estuve apenas una milla de la iglesia y ya estaba guiando por una calle de una sola mano cuando me encontré con un carro estacionado en doble fila. Puse la cabeza en el volante y Le recordé a Dios que me había dicho que "todo lo puedo", y poco a poco guíé el autobús por la calle estrecha entre los carros.

¡Él no me falló entonces, y nunca me ha fallado! Y he tenido que atravesar por esas calles miles de veces durante los años.

3. TRES

Quando me mudé a Brooklyn, éramos mi hijo Buddy que tenía 12 años, y yo. No teníamos a ningún familiar para ayudarnos, ni ningún subsidio del gobierno. Mi iglesia nos mandó \$50 cada semana, ¡y vivimos solo de eso por un año y medio!

¡TODO LO PUEDO!

Entonces como una chica de campo que fue alcohólica y que tomó drogas, Dios me mostró en Filipenses 4:13 que todo lo puedo por medio de Él.

Si piensas que hay algo que no puedes hacer, estoy aquí para decirte, ¡todo lo puedes en Cristo que te fortalece!

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece."

Filipenses 4:13

Es la mañana de la Navidad. Anhelas un corazón de paz y alegría, pero secretamente sabes que una martillazo sería mejor. Tu corazón está tan duro por todo el dolor y sabes, o crees que sabes que esa pared tan grande no se puede derribar.

Eso fui yo. Año tras año la pared alrededor de mi corazón se puso más gruesa y más alta, y nada ni nadie me pudo alcanzar hasta...

Era el verano del 2012. Dios empezó a trabajar en mi corazón el Día de San Valentín de ese año. Me susurró que ya era tiempo de recibir sanidad. Antes de eso, como compartí en el artículo anterior sobre mi aborto en el 1985, nadie sabía de eso y nunca lo había comentado.

Estaba dispuesta a asistir un estudio bíblico de sanidad llamado "Perdonado y Liberado". Allí, junta con otras seis mujeres, empecé mi jornada de 12 semanas a la sanidad. Fue extraño al principio compartir mi historia. Yo no tenía ninguna emoción porque mi Pared de Negación era tan gruesa. Me había acostumbrado a la insensibilidad. El trauma se había enterrado tan profundo en mi corazón que tenía que forzarme a recordar el dolor, y me llevó un rato para llorar. Abrí la Biblia para aprender lo que Dios tenía que decir sobre todos los detalles de mi experiencia. La estudié como si estuviera estudiando para un examen en la escuela. En ese entonces saqué unas "A". ¡Pero esta vez la "A" era para mí!

Aprendí de negación, culpa, ira, inseguridades, pérdida, sustituir adicciones y entumecer mis emociones. Descubrí a quién Dios me creó a ser y por fin le entregué

mi secreto vergonzoso y feo, y mucho más.

También aprendí que no fui la única mujer para tener esta experiencia. El líder de nuestro grupo nos dijo que 1 de cada 3 mujeres de edad fértil han tenido un aborto. ¡Anda! Eso significa más de 50 millón de mujeres desde el 1973 cuando legalizaron el aborto.

Quizás hay muchas mujeres que necesitan la sanidad como yo. Aprendí que la sanidad verdadera es un regalo gratis, como un regalo navideño que recibes por la mañana de la Navidad. La diferencia es que yo no tenía que esperar todo el año por ello. Era mío cuando estuve lista para aceptarlo.

Aun si no estás lista, lee los pasos que tomé para la sanidad. Que Dios sea contigo.

Piensa de la sanidad del aborto como abrir una herida en tu cuerpo. Algo te pasó y te lastimaste. Pusiste un vendaje en la herida pensando que te mejorarías. Sin embargo, después de un tiempo, la herida se infectó. Necesitabas abrir la herida y poner medicina en ella para que se cure rápidamente. La verdad es que no utilizaste la medicina correcta la primera vez. Tienes que admitir que no trataste la herida de inmediato cuando te lastimaste. Abrir la herida será muy doloroso, pero tienes que hacerlo para recibir la sanidad verdadera y ser sana de nuevo.

Primer paso a la sanidad: Si quieres estar sanada, tienes que **darle cuenta que no puedes hacerlo sola.**

Tiempo para la Sanidad

por Keven Covert

En la edición del otoño de 2014 de Reach UP, Keven Covert contó la historia del derribo de su pared de 29 años de negación al hablar de su aborto.

Ella experimentó la sanidad verdadera como resultado. Le pedimos a Keven ayudar a nuestros lectores a encontrar su propio lugar de sanidad para animarles.



Necesitas la ayuda de Dios para empezar el proceso y hacer la vida más fácil.

Yo tenía a Jesús en mi vida y creí que Él podía ayudarme. **Tenía que creer que Él me había perdonado y me sanaría, sin importar lo malo de mi pasado y lo que yo había hecho.**

Segundo paso a la sanidad: Este paso fue difícil al principio. **Tienes que buscar en lo profundo de ti y enfrentar lo que has evitado por muchos años.**

Tienes que admitir que necesitas sanidad; no puedes correr de la verdad. Tienes que darte cuenta que la decisión del pasado para tener un aborto sí ha afectado otros áreas de tu vida. Si trataste de enfrentarlo o decidiste no hacerlo caso, fue una decisión que tomaste.

Como una cebolla, tu dolor tiene capas. Muchas veces la primera capa es negación o depresión. Cada capa de recuerdos y experiencias es dolorosa al destapar el dolor enterrado. La sanidad ocurre al destapar una capa a la vez.

No puedes ir directamente al centro del dolor y apurar el proceso. Ocúpate de cada asunto cuando surge. Conocí a Jesús como mi Señor y fue más fácil, pero todavía tenía que creer que yo pudiera recibir sanidad y perdón. Jesús me ofreció perdón por lo que yo había hecho, y yo necesitaba aceptarlo.

Tercer paso a la sanidad: Esto consiste en **recordar el día de tu**

aborto y revivir tus emociones. Quizás sea la parte más difícil, ¡pero pasar por este paso te ayudará!

Tendrás que enfrentar la pérdida de tu hijo, cómo te sentiste ese día y cómo te sientes ahora. Quizás te dolerá adentro porque llevaste este secreto sin compartirlo a nadie. Quizás te sientes culpable y avergonzada por lo que hiciste, si te forzaron a tener un aborto o si fue tu propia elección. Otras razones y otros sentimientos surgirán también. No los entierres; decide enfrentarlos y sigue adelante.

Cuarto paso a la sanidad: Habla con alguien del dolor que te sientes ahora. Déjale saber que estás en el proceso de tratar con estos asuntos de dolor y explica cómo te sientes como resultado. (Tus sentimientos pueden incluir negación, miedo, pérdida, depresión, vergüenza, culpa, ira, rencor, perdón para otros, inseguridad y otros sentimientos.)

Mi consejo es acercarte a Dios primero y compartir tu corazón. Él entiende tu dolor y tus sentimientos.

Luego, busca a una amiga (tal vez la persona que te regaló esta revista) en quien puedes confiar para compartir tu secreto. No seas falsa - sé real y comparte la verdad. Lo más profundo que vayas, lo más profundo tu sanidad será y la más paz que sentirás al final.

Esas capas se destapan en etapas y sacan todo el dolor en tu vida. Escribir en un diario puede ayudar también. Algo importante

que tienes que recordar para lograr tu sanidad: **¡Tienes que volver al pasado para entrar a un futuro sano!**

Quinto paso a la sanidad: Es donde enfrentas todo que ha surgido al exterior. **Toma responsabilidad** que el aborto ocurrió, sea que tomaste la decisión o te la tomaron. Ocurrió y tu bebé es una persona real que ahora vive en el cielo con Jesús. Dilo en voz alta y decide creer lo que dices.

Sexto paso a la sanidad: Ahora necesitas perdonar y recibir lo que el Señor Jesús hizo por ti en la cruz hace 2,000 años atrás. Recibe el perdón de Jesús y permítelo sanarte y hacerte completa, dándote un nuevo comienzo.

No te preocupes de perdonarte. El perdón total viene de Jesucristo. Recuerda, **Él te amó tanto y ya te perdonó antes de que pecaras.** Favor de aceptar, recibir y vivir una vida sana y abundante. Si no, lo que hizo en la cruz por ti será en vano, que significa que Él hubiera sufrido por nada.

Tal vez tendrás que perdonar a otros como tu novio, tu mamá o papá, el médico que hizo el aborto, o aun la sociedad por legalizar el aborto. Quizás guardas rencor en tu corazón por algunas de estas personas. El perdón expulsa las emociones tóxicas.

Te puedo decir de mi propia experiencia: ¡Perdón, paz y sanidad son regalos que quedan contigo todo el año, y año tras año! Vete, ábrelos...

¡PERFUMA Tu Casa!

por Meggin Schiffner & Friends

Yo soy...

...una minimalista,
...sensible a los químicos,
...jen un presupuesto!

¡Pero me gusta que mi casa huela bien!

Los perfumes estimulantes sirven más que emitir un aroma. Animan el espíritu, aumentan la capacidad intelectual y aun pueden calmar a los energéticos en la casa o a una madre cansada. Unos perfumes nos preparan para una estación. Los perfumes pueden recordarnos de buenas cosas.

Aquí hay una receta para uno de mis aromas favoritos navideñas.

NECESITAS:

- ✓ **Una olla de tamaño mediano que no utilizas por unos días.** O, puedes ir a la tienda Goodwill a comprar una olla barata para hacer este popurrí.
- ✓ **Varias cáscaras de naranja** (cuando tu familia come un naranja, pon la cáscara en el congelador)
- ✓ **4-6 palitos de canela** (he utilizado a veces unas cucharadas del polvo si no tenía los palitos)
- ✓ **5-6 clavos enteros**
- ✓ **1-2 Cdas. pimienta inglesa** (opcional)
- ✓ **Si tienes acceso a unas agujas de pino o una mata de junípero, toma un puñado y añádelo** (opcional)

Echa todos estos ingredientes en tu olla, cúbrelos con agua, hiérve, y luego déjalo a temperatura baja a hervir a fuego lento. Durante el día tendrás que añadir más agua para no quemar la olla. Cuando añado más agua, lo hiervo de nuevo, y después bajo el calor y lo dejo a hervir a fuego lento otra vez. A veces pongo el reloj o alarma para recordarme a chequear el nivel de agua. Normalmente puedo seguir añadiendo agua por un par de días antes de que tenga que colar el agua, botar los ingredientes viejos y empezar de nuevo. Es bueno para el invierno o los climas secos porque añade un poco de humedad al aire.

Otras hierbas que hacen un popurrí beneficioso y de buen perfume:

Romero, agujas de pino, salvia, flores de lavanda, pétalos secos de rosas, eucalipto

Unas especias de buen perfume para probar:

Canela, anís estrellado, cardamomo, nuez moscada, grano de vainilla

Prueba los diferentes ingredientes y disfrútate. Se puede usar esta mezcla en muchos modos. Esta noche, voy a colar un poco del agua, añadir 1 cda. de vinagre de manzana, y usarlo como un enjuague para mi pelo. Puedes hacer lo mismo, o aun limpiar la encimera con él.

LEE
sobre el progreso

No te olvides de
Reach UP cuando
te mueves!



Lee en tu teléfono, en la computadora.
Danos tus pensamientos y opiniones

Comparte *Reach UP* con tus amigos y vamos
a cubrir el mundo con las mujeres *Reach UP*

www.reachupmag.org

OTRAS MANERAS DE PERFUMAR TU CASA

Jeanette Davila-Rivera: Pon extracto de vainilla en un tazón de café. Mételo en el horno a temperatura baja, 200 a 300 grados. Tu casa olerá de vainilla por 20 a 30 minutos.

Rebecca Pearsall: Muchos lugares que venden los árboles navideños te darán los esquejes sobrantes. Yo los pongo en puñados por todo la casa.

Sarah Knapp: Me gustan las piñas perfumadas que mi tienda local de tela vende por \$5. Las pongo en una cesta cerca del conducto de calor. Cuando se prende el horno, hay aire caliente perfumado. De vez en cuando sacude la cesta para difundir la aroma.

Amy Wedel: Utilizo los palos de madera puestos en aceite perfumado. Se encuentran en muchas tiendas de \$1 por todo el país, ¡y huelen tan buenos!





*En la hora más oscura, el amor de Dios vino.
Un bebé de humildad y no una corona llegó vestido.*

*Todo nuestro pecado vino Jesús a borrar.
Esperanza y un nuevo comienzo nos quiere dar.*

*Su mensaje sincero fue perdón para todos.
Quitó nuestra culpa y vergüenza y por eso estamos orgullosos.*

*Todos hemos fallado al vivir la buena vida.
Pero Cristo venció la oscuridad y ahora en la luz vivimos.*

*De nuestros errores pasados por fin rompemos la cadena.
Gracias al decreto real la misericordia de Dios triunfa sobre la condena.*

*El amor de Dios no guarda rencor.
Su perdón nos da un nuevo comienzo y vigor.*

“PERDÓN,

Nos Da Un Nuevo Comienzo”

por Babs Kincaid



Dado a ti por: