

# Reach UP

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

Otoño/Invierno 2018

*Estilo de vida*

Hay Una Palabra Para Ese Sentimiento

*Je*

Envuelto en la Luz

Querida hermosa amiga,

Espero que hayas sonreído cuando leíste este saludo. Eres hermosa. ¿Y sabes quién creó la belleza?

Dios lo hizo.

Dios creó la belleza.

Dios colocó la belleza dentro de cada uno de nosotros.

Dios nos hizo apreciar la belleza.

Cuando vivía en el barrio de la ciudad, tuve que entrenar mis ojos para ver la belleza, los colores de una puesta de sol, las flores que estallan en las grietas de la acera y la nieve que se asienta en el alambre de la barda, todos estos diseños hechos de belleza.

¿Qué belleza has entrenado tus ojos para ver?

Y hablando de entrenamiento, ¿qué hay de tus palabras? ¿En qué estás entrenando tus pensamientos para detenerse? ¿Qué hay de las palabras que dejas escapar de tus labios? ¿Son bellas palabras?

Las palabras pueden ser hermosas también, y tu lo sabes.

Me encantan las palabras y también me encanta mirar cosas hermosas. Por eso, desde el comienzo de la publicación de *Reach UP*, incluimos hermosos gráficos para que sus ojos puedan disfrutar de lo que estaba viendo.

Y en esta edición, tenemos una gran sorpresa que posiblemente no te la puedes perder. April McCallum creó páginas para colorear solo para nosotros! Diviértete haciendo un poco de belleza. Tal vez puedas usarlos para decorar tu habitación.

También esperamos que intentes crear algo hermoso de lo que alguna vez se consideró basura, como te muestra Danette en su artículo.

Alcanza *Reach Up* a otras mujeres, dejemos a cada una de nosotras hacer nuestro mundo un poco más hermoso de lo que lo encontramos. Cuando hacemos eso, le damos la gloria a Dios ¡Guau! Ese es otro tema completamente diferente. Pero tu belleza interior y exterior le importa a Dios.

Con Cariño,

*Crystal Knapp*  
Editor en jefe

## Contenido

### *Estilo de vida*

De lo imposible a lo posible ..... Página 3

Hay Una Palabra Para Ese Sentimiento... Página 5

Basura ó Tesoros ..... Página 2

### *Fe*

Envuelto en la Luz ..... Página 7

Jefa de Redacción ..... Crystal Wacker Knapp

Editora ..... Christina Williams

Traducción al español ..... Gladys Lara

Editora del español ..... Mona Ré Shields

Escritores ..... Agueda Alvarado

Danette Davis

April McCallum

Amy Wedel

Grafista ..... Robert Gibson

Fotos ..... Stock Unlimited

Danette Davis

Para un mejor  
resultado, use  
materiales secos  
Lápices de colores y / o  
crayones, y no marcadores,  
bolígrafos o pintura

!Colorea Feliz!

# DE BASURA

por Danette Davis



## Tesoro

### MATERIALES QUE SE NECESITAN

Pistola de pegamento caliente u otro adhesivo fuerte



Botellas

\* Pintura (acrílico permanente funciona mejor) y pincel.



\*\* "Mod-Podge" (o pegamento escolar blanco) y pincel.



Me encanta hacer cosas. Y tal vez debido a lo que he pasado, me gusta tomar cosas que se han tirado y se desechan como basura y hacer algo hermoso con ellas. Eso es algo así como lo que hace Dios. Espero que lo intentes y te diviertas.



### COMO CONVERTIR LA BASURA EN TESOROS

- 1 Recoger las botellas.** Intente en un lugar de reciclaje para encontrar botellas, o basureros en restaurantes. Tu familia también los puede guardar para ti.
- 2 Reúne los materiales a utilizar para la decoración.** Cualquier cosa y todo se puede usar para esto: flores, cintas, "bids" (ruéditas para cabello), cordeles, letras, alambre de púas, cadenas y más pueden usarse para crear sus diseños especiales.
- 3 Lave y remoje las botellas, luego retire la etiqueta.** "Goof Off" o "Goo Gone" también se pueden usar para etiquetas resistentes, pero el agua y el jabón generalmente funcionan bien. Además, es más barato!

**4 Secar bien**

**5** Deja las botellas naturales o \*pintálas con el color que desees.



**\*\* Selle con "Mod Podge", mate (mate) o acabado brillante.** Otra opción es diluir el pegamento blanco de la escuela y aplicarlo sobre la pintura.

**7** Usa la pistola de pegamento para unir tus decoraciones. Use las etiquetas de carpetas de archivos que alguien tiró, y les puse un listón colgante.



Envíenos fotos de tu arte creado de la basura a tesoro a [info@reachupmag.org](mailto:info@reachupmag.org) o publíquelas en nuestra página de Facebook, [www.facebook.com/ReachUP](http://www.facebook.com/ReachUP). Etiqueta #reachupmagazine en Instagram o Twitter.

DE LO

IMPOSIBLE

A LO

POSIBLE

por *Agueda Alvarado*

Querida mujer, ¿quién te crees que eres?

Me he hecho esa pregunta muchas veces.

Ahora quien soy yo? Soy una mujer que vive para sentir. Soy una mujer que ha crecido para ser feliz. Soy una mujer que ama y sirve a los demás. Yo Siento. Yo sueño. Y ahora creo. Pero esta no fue siempre mi vida.

Me criaron para ser obediente sin ninguna oportunidad de ofrecer mi opinión o hacer una pregunta. Crecí pensando que el hombre era dominante sobre la mujer y los niños. No solo eso, sino que mi educación inculcó el temor de que Dios estaba dispuesto a castigarnos y de que Él tenía favoritos. Porque creí esa mentira, pensé que le daría muchas cosas a algunas personas, y a otras como yo, sería tacaño.

Como muchas otras niñas pequeñas, tuve sueños. Sin embargo, me hicieron creer que nunca me sería posible alcanzar mis sueños. Crecí pensando que todas las mujeres eran inteligentes, excepto yo.

Como crecí en México y ahora vivo en los Estados Unidos, mi vida parecía tener estos muros invisibles. Sentí que no era ni de mi antiguo país ni de mi cultura, ni de este nuevo país y su cultura.

Junto con todos los pensamientos y emociones negativas, también me enseñaron falsamente a sentir que solo era una soñadora. Y Nada mas.

Entonces, un día descubrí

que mis pensamientos determinaban la dirección a la que iría. ¡Así fue como pude despertar!

Entonces, ¿cómo llegué allí? Me pregunté: *¿Podría ser posible que todo lo que pienso de mí misma y siento hacia mí misma pueda suceder en mi vida?*

Me acordé de lo que el sabio Job dijo: "Lo que más he temido ha venido a mí" (Job 3:25). ¡Era hora de empezar a examinar mis pensamientos!

La fea verdad era que las mentiras que me habían enseñado a creer eran en lo que me convertí.

Recuerdo cuando uno de mis maestros me preguntó qué pensaba cuando me miraba en el

espejo. En realidad, nunca me había hecho esa pregunta. Pero en ese momento me di cuenta de que todo lo que veía eran mis defectos e imperfecciones. Una y otra vez a lo largo de mi infancia, mis defectos fueron señalados y repetidos.

"¡Mira tu gran nariz! ¡Mira qué feo cabello tienes!" Y así sucesivamente....

Sorprendida, empecé a comprender que necesitaba mirarme en el espejo y señalar mi belleza.

Lamentablemente, al principio no me fue posible decir nada positivo en voz alta. Tuve un profundo sentimiento de vergüenza. Incluso en

¿Puedo decirme cosas bonitas a mí misma?

¿Que es verdad?

¿Quién soy cuando me miro en el espejo?

¡Empieza a cuidar mis pensamientos!

¡Mis pensamientos determinan la dirección en la que voy!



Sueños + Alcanzando =  
Los sueños se  
hacen realidad

Puedo soñar de nuevo.

Estoy haciendo pequeños cambios  
en mi hablar todos los días.

mi habitación sola, tendría que recordarme que estaba sola y que no había ninguna razón para sentirme avergonzada. Mantuve mi enfoque en la necesidad de seguir intentando. Cada vez que estaba frente a un espejo, intentaba una y otra vez decir algo positivo, pero no podía.

Estoy haciendo pequeños  
cambios en mis pensamientos todos  
los días.

Finalmente, después de siete días tuve éxito. Finalmente pude mirarme en el espejo y, con una mirada profunda, decirme en voz alta, **¡YO SOY HERMOSA!**

¿Me atrevo a creer  
que soy bella?  
¿Por dentro y por fuera?

Todo lo que pude sentir fue una sonrisa que se convirtió en alegría que se apoderó de todos los sentidos de mi ser. Este fue el comienzo de un descubrimiento interno. Intenté esconderme de quien soy realmente durante muchos años.

¿Me atrevo a creer que  
soy digna?

Han pasado dos años desde ese punto de cambio y cada día me doy cuenta de mis pensamientos, realizo cambios poco a poco y renuevo mi forma de pensar sobre lo que me define.

Soy un ser humano de gran valor, al igual que todos los demás en esta tierra. Soy una mujer que vale todo el valor que me doy. Cada mañana, cuando me despierto, busco estar agradecida y concentrarme en todas las grandes cosas que tengo. Continúo enfocándome en esos buenos pensamientos a lo largo de mi día. Si hay algo que aún no he obtenido, me recuerdo que está en camino. He decidido amarme a mí misma más, amar y respetar a Dios y a los demás. He decidido convertirme en la mujer que he creado para ser, la mujer con la que siempre soñé.

*Desde 1995, Agueda Alvarado ha ayudado a mujeres, madres solteras y parejas jóvenes en las comunidades latinas a pasar de sobrevivir a prosperar en las dos culturas en las que viven. Ella ha estado casada con Yovani por 30 años y tiene dos hijos casados.*

# ¡Hay una PALABRA

# para lo que estás SINTIENDO!

por Amy Wedel



LOL!

Oh! ¿Por qué son tan emocionales? A menudo me encuentro diciendo esto sobre mis hijas. Las mujeres tienen una mala reputación de ser demasiado emocionales o demasiado sensibles. Sin embargo, conozco a algunos hombres que también son emocionales. Simplemente no se atreven a expresarlo como lo hacen las mujeres.

cuales tomarse tiempo para ti y aprender palabras más específicas para expresar sus sentimientos te beneficiarán:

## 1) Te entenderás mejor.

Nada es más frustrante que sentirse como una persona loca cuando tus emociones están por todos lados. Tómate el tiempo para ser consciente de lo que realmente está pasando por tu cabeza y en tu corazón. Luego, ponle un nombre a cada sentimiento / emoción / actitud. Sólo llámalo como es. (Las malas palabras tampoco cuentan). Mantenlo simple. *Me siento sola. Me siento nerviosa. Me siento emocionada.*

## 2) Serás más entendida por los demás.

A nadie le gusta ser mal entendido. Es especialmente doloroso cuando alguien asume lo peor de ti. Practica compartir y expresar tus verdaderas emociones.

Si les preguntas a mis hijos, ellos pueden admitir que puedo ser una gritona. Grito cuando tengo una oleada abrumadora de emociones negativas. Así que también estoy trabajando para nombrar mis emociones para que puedan entenderme claramente. *“Niños, me siento estresada y bajo presión para terminar la cena, así que les necesito fuera de la cocina”.* O cuando siento que mi esposo está demasiado concentrado en su teléfono, tengo que expresar mis sentimientos: *“Me siento ignorada y sin importancia porque has estado mirando muchísimo tu teléfono esta noche”.* Ahora él entiende por qué he estado molesta toda la noche.

## 3) Tendrás mejor comunicación con los demás.

La gran comunicación puede definirse como lo que se entendió, no lo que se dijo. Cuando otras personas saben cómo se siente, pueden comprender mejor qué hay detrás de su comportamiento o acciones. Va en ambos sentidos. Cuando entiendes lo que los demás sienten, puedes entender por qué hacen lo que hacen. Hágales

El hecho de la vida es que cada ser humano tiene emociones y experimenta altibajos en ellas. Las emociones deben identificarse y procesarse para tener una mejor salud emocional. Se necesita tiempo y práctica para pasar de la inmadurez emocional a la madurez emocional (o **salud emocional**).

Me ha resultado muy útil enseñar a mis hijos usar mejores palabras para las emociones para que puedan nombrar sus sentimientos y comunicarlos mejor. La tabla te da una idea.

Lo primero que hay que recordar es que **los sentimientos no son hechos**. Los sentimientos provienen de una respuesta / reacción a una situación. Los sentimientos son temporales. No son hechos fríos, duros. Los sentimientos pueden cambiar.

Segundo, **los sentimientos no son necesidades que otros deben satisfacer**. El hecho de que sientas que algo no significa que alguien más deba hacer algo para cambiar ese sentimiento. Un ejemplo de eso es: *“Me siento estresada, así que necesito salir de mi presencia”.* En cambio, diga algo como: *“Me siento estresada, así que necesito salir a caminar”.*

Toma posesión de tus emociones, ya que estas son cómo estás respondiendo. Tus emociones no vienen de otra persona. Cuando sientes sed, no es culpa de otra persona. Puede ser cierto que las palabras o acciones de alguien pueden llevar a una cierta respuesta emocional en ti pero no te dieron esa emoción.

Aquí hay tres grandes razones por las



ARGGGH



WHATEVS!



\*SIGH

preguntas para descubrir lo que están sintiendo.

Las siguientes preguntas pueden ayudarte a ti, a tu familia y amigos a volverse emocionalmente saludables. Si después de hacer este ejercicio por un tiempo aún luchas con tus sentimientos, busca a alguien de confianza para hablar. Muéstrales la tabla y encuentra la palabra que mejor explique cómo te sientes. Luego habla sobre lo que te llevó a sentirte así. Puede que te resulte más fácil procesar mejor tus sentimientos al hablar con otra persona.

## EL SIGUIENTE PASO

Haga esto durante 2-3 minutos al final de cada día. Luego, cuando ocurre una situación emocional durante el día, tendrá las herramientas que necesita para manejarlo bien.

Primero, respira profundo. Guarda silencio para que puedas reflexionar y pensar. Llena los espacios en blanco.

"Hoy mi principal sentimiento fue \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_"  
\_\_\_\_\_."

Ejemplo: "Hoy mi principal sentimiento fue el logro, porque lavé, doblé y guardé cuatro cargas de ropa".

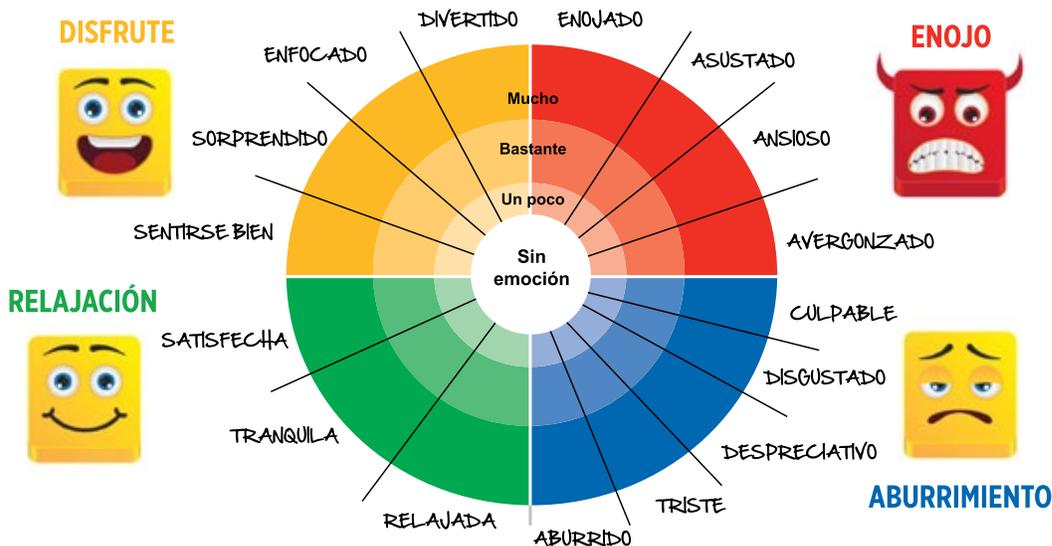
Puedes dar un paso más y enumerar todas las emociones que recuerdas haber sentido durante todo el día.

"Hoy sentí \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_"  
\_\_\_\_\_."

Para ver un cambio o tener un mejor control de tus emociones, decide cómo actuarás la próxima vez.

"Cuando \_\_\_\_\_ (nombre de la situación) \_\_\_\_\_, generalmente me siento \_\_\_\_\_.  
La próxima vez, quiero sentirme \_\_\_\_\_."

¡Darle un nombre a tu emoción tan pronto como lo reconozcas te ayudará mucho!



# Envuelto en la LUZ de SU amor

por April McCallum

Hay algo cálido y acogedor sobre la luz, especialmente durante las vacaciones. Nos sentimos atraídos por las luces navideñas que abrazan las casas y cubren los árboles. Echamos un segundo vistazo a los objetos brillantes, ya que reflejan la luz en una ventana de vacaciones. Miramos hacia arriba a la chispa de la luz de las estrellas que decora el cielo de invierno como un collar de joyas. El suave resplandor de un fuego nos envuelve en comodidad. La luz de un poste de luz ó de un porche delantero nos tranquiliza y nos da la bienvenida.

La luz trae alegría a nuestros corazones.

Para algunos, la luz viene en otra forma. Leer la Palabra de Dios trae iluminación. Su brillo nos calienta, nos anima e ilumina porque es la carta de amor de Dios para nosotros.

La luz en la oscuridad parece darnos una señal, un rayo de esperanza.

Al considerar el significado de la Navidad, no podemos evitar celebrar el regalo de Dios de su Hijo, Jesús. Dios mismo bajó del cielo porque quería una relación con nosotros. Quería compartir el don de la luz y la vida con nosotros a través de su Hijo. Como la letra de una canción dice: "Luz del mundo, te bajaste en la oscuridad". (Escrito por Michael W. Smith y Paul Baloche.) ¡Qué agente de

cambio!

Ese acto de amor es la razón por la que nos tomamos el tiempo para expresar nuestra gratitud en el Día de Acción de Gracias y celebrar el regalo del cielo en Navidad. La luz de Jesús es la esperanza para todas las personas en todas partes. Somos amados. Somos deseados. Estamos envueltos a la luz de su amor.

*"...Soy la luz del mundo. El que me sigue nunca andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida".  
JUAN 8:12*

*"Porque tú serás mi vela: el Señor mi Dios iluminará mi oscuridad". SALMO 18:28*

*"... Dios es luz y en él no hay oscuridad en absoluto"  
1 JUAN 1: 5*

*"Una vez fuiste oscuridad, pero ahora eres luz en el Señor. Vivan como hijos de luz." EFESIOS 5: 8*

*"El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién temeré?  
El Señor es la fortaleza de mi vida; ¿De quién temeré?" SALMO 27: 1*

*"Todo don bueno y perfecto viene de lo alto, descende del Padre de las luces celestiales, que no cambia como sombras cambiantes". SANTIAGO 1:17*

Dado a ti por ti:

