



LIFE



Perspectiva editorial Llevando el Mensaje

Al comenzar un nuevo año, es un gran privilegio dar a conocer algunas de las bendiciones y herramientas de recuperación a través del boletín de noticias *Jornada hacia la Vida*. Algunos de los mejores instrumentos para llevar el mensaje en lo referente a la recuperación de "hábitos dañinos y comportamientos adictivos", son aquellos que han demostrado ser útiles en la vida de muchos que han experimentado la aceptación y el aliento dado por otros dentro de la comunidad de recuperación.

De acuerdo con la Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) en la "Guía de Discusión de Camino hacia la Recuperación -2013", el papel a desempeñar de las personas en recuperación es multifacético y único. "La comunidad de recuperación juega un papel instrumental en las jornadas de recuperación de otras personas y tiene la peculiar oportunidad de educar a individuos con desórdenes de salud mental o de abuso de sustancias, con respecto a los diferentes tratamientos disponibles, la efectividad de determinado tratamiento, los servicios disponibles de apoyo dentro de la recuperación y cómo mantener la recuperación a largo plazo".

Carol Cannon, cofundadora de El Puente hacia la Recuperación, se refiere al proceso de recuperación de Doce Pasos, como a un "programa correctivo o curativo de desarrollo de carácter". Podría ser posible que la intención de Dios sea que los mejores instrumentos de este programa seamos tú y yo, y que Cristo, como "el Poder más alto" pudiera remover de nosotros nuestros defectos de carácter?

Me recuerdo ahora de la siguiente promesa condicional con respecto al regreso de Cristo a esta tierra: "Cuando el carácter de Cristo sea perfectamente reproducido en su pueblo, entonces vendrá él para reclamarlos como suyos" *Palabras de vida del gran Maestro*, p. 47. Las palabras que preceden a esta declaración llena de esperanza, citan el pasaje de Gálatas 5: 22, 23. El fruto del Espíritu en este texto es "amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio propio". Este es el fruto que nosotros y otros necesitan rendir para estar listos para el regreso de Cristo.

¿Podemos usar el término "instrumentos" de recuperación para desarrollar un carácter como el de Cristo en nuestra vida y apoyar a otros con el fruto del Espíritu? Mi visión para el Ministerio Adventista de Recuperación es que pueda proveer claros principios y prácticas a fin de que desempeñe eficazmente su papel.

Una palabra final como conclusión a este editorial. Estamos muy agradecidos por la obra realizada por David Sedlacek, quien ha trabajado fielmente con la directora del Ministerio Adventista de Recuperación de la División Norteamericana, Katia Reinert, durante los últimos dos años, como editor de este boletín de noticias *Jornada hacia la Vida*. Al aceptar hoy las responsabilidades como editor del mismo, sus oraciones y contribuciones en favor de esta publicación prestarán un gran servicio a aquellos que se benefician de este ministerio centrado en Cristo. ■

Ray Nelson, MDiv, MSPH
adventistrecovery@gmail.com

Misión y Visión ARMin

Nuestra Misión:

Promover sanidad y libertad de las prácticas dañinas, al proveer recursos y entrenamiento para facilitar la recuperación.

Nuestra Visión:

Gente sana que crece en su relación con Cristo al seguir los principios de la Palabra de Dios y elegir prácticas saludables para obtener liberación de los hábitos dañinos y las conductas adictivas

Objetivos y Blancos potenciales:

- Promover la sanidad (individual y corporativamente), utilizando los principios saludables y equilibrados de la Palabra de Dios.
- Proveer recursos a las iglesias e individuos, a fin de crear conciencia y educar en cuanto a la raíz de las disfunciones que destruyen la unidad entre las personas, familias, iglesias y comunidades, por causa de pruebas, problemas y tragedias no resueltos.
- Instruir a las personas para facilitar mentores y grupos de apoyo permanentes, dentro de un ambiente seguro y alentador.

Creemos que al sanar de las pruebas, problemas y tragedias de la existencia, recibimos inspiración y nos sentimos comprometidos a ayudar a los demás, porque nuestra vida se ha enriquecido tanto por la persona de Cristo y por la bendición de la libertad que hemos experimentado debido a su inagotable gracia y misericordia. ■

The Healing Value of the 12 STEPS

Paso 12 —

Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar a otros este mensaje y practicar estos principios en todos nuestros asuntos”.

Comparación Bíblica

“Si alguno habla, hable conforme a las Palabras de Dios. Si alguno ministra, ministre conforme a la virtud que da Dios, para que en todo, él sea glorificado por Jesucristo, a quien pertenecen la gloria y el imperio por los siglos de los siglos” 1 Pedro 4:11.

Eventos próximos -Fechas

Entrenamiento ARMin — Cumbre de Salud en Orlando
No es demasiado temprano para hacer planes para la siguiente Cumbre de Salud de la NAD en la que se dará entrenamiento adicional de ARMin. La fecha es 1 al 2 de febrero de 2104. Inscríbete ahora si deseas reservar un asiento.

Sábado de concientización sobre ARMin Se ha planificado para celebrarse en la iasd en New Port Richey, Florida, el 8 de febrero de 2014. Van a estar presentes los miembros de la iglesia de Sarasota, Florida, que tienen planes de iniciar en su iglesia reuniones de recuperación, centradas en Cristo. Todos son bienvenidos.

Sábado dedicado a la Salud Mental (en cada iglesia de la NAD) La NAD ha designado el 15 de febrero de 2014 como el Sábado de Concientización sobre la Salud Mental. Hay recursos disponibles para ser descargados que incluyen sermones, presentaciones en power point, videos y un número especial de la revista Vibrant Life) en www.NADHealthMinistries.com. Pulsa en “calendario”.

La Semana Nacional de Desórdenes de la Alimentación se celebrará el 23 de febrero al 1 de marzo de 2014. Para más información y recursos, entra a www.nedawareness.org.

Entrenamiento ARMin — Unión Norte del Pacífico, Oregon
La NPUC (Unión Norte del Pacífico) está planificando un entrenamiento ARMin amplio, del 3 al 5 de octubre de 2014, en el área de Portland. Por favor recuerda esta fecha en caso de que no puedas asistir al entrenamiento en Orlando. Más detalles próximamente.



12 Pasos hacia la Recuperación PASO #12 La práctica hace el progreso

Lejos de ser el “final del camino”, el paso final de los Doce Pasos es una plataforma de lanzamiento. ¡Hemos tenido un despertar espiritual! El estar despiertos nos da ahora el deseo de llevar adelante el progreso que hemos tenido y dar a conocer a otros los instrumentos que estamos desarrollando a través de la jornada de nuestra vida. Las palabras son palabras de celebración. “Habiendo experimentado un despertar espiritual, hemos adquirido trabajo para desempeñar”. Ya no más estamos En ninguna parte” en esta vida; estamos ahora “en alguna parte” y estamos ganando terreno. En este despertar no es que ya “hemos llegado”, es simplemente un recordativo de que estamos ahora equipados para “seguir adelante”.

La segunda parte del Paso 12 es un recordatorio: “... tratamos de llevar a otros este mensaje y practicar estos principios en todos nuestros asuntos”. El ensayo es a la vez una forma práctica y valiente de crecer. La mayor parte de los mejores descubrimientos científicos y médicos se han logrado a través de tanteo o ensayo y error. Y sin embargo, se requiere valor para quedarse corto y no satisfacer inicialmente las expectativas, pero estamos dispuestos a hacer otro intento ante el desafío. Cierta eslogan de 12 Pasos nos recuerda que un problema compartido es un problema reducido a la mitad, y un gozo compartido es un gozo doble. El llevar el mensaje y compartirlo con otros, duplica nuestra experiencia, nuestro gozo y nuestra resolución de continuar practicando estos principios en todos los asuntos de nuestra vida.

Como lo hemos hecho en los pasados pasos, estamos intentando nuevos enfoques, ahí donde los viejos hábitos, adicciones o soluciones no han funcionado. Estamos aprovechando nuestros desafíos en el hogar, en el trabajo, en todo lo que hacemos, y practicando el uso de nuevos instrumentos, nuevas formas de intentar depender del poder de Dios en vez de depender del propio. La palabra práctica nos recuerda también que en el Paso Doce y a través de nuestra continua jornada, estamos siempre en busca de progreso no de perfección. ■

Jackie B

Testimonio

Crecí dentro de un hogar cristiano adventista. Me gocé en ello e hice constantes compromisos de seguir a Jesús. Fui bautizado a la edad de 12 años. Al cumplir 15 años, mi relación con Jesús se transformó de una relación intelectual, a una

relación más personal. Leí los evangelios juntamente con el libro *El Deseado de todas las gentes*.

Al año siguiente tuve la convicción de que debía llegar a ser un pastor. Eso me hizo enfocar mi atención en tratar de ser el mejor cristiano que pudiera ser. Sin embargo, empecé a ver muchas faltas en mí mismo. Al principio pensé que solo tenía que esforzarme mucho más para poder vencerlas. Entre más lo intentaba, más frustrado y atormentado por la culpa me sentía. Esa culpa irresuelta se transformó en vergüenza. La vergüenza me trajo dolor emocional. El comer en exceso se convirtió en un analgésico temporario para aliviar mi dolor. Eso por supuesto me trajo más culpa vergüenza y la necesidad de otra cosa que aliviara mi dolor. Me encontré entonces dentro de un círculo de adicción y con mucho temor de hablarle a alguien acerca de ello por temor al rechazo. Casi abandoné el cristianismo, porque no estaba funcionando bien en mi persona. Esa lucha severa duró unos cuatro años.

Sabía que js me amaba y había muerto por mí. Sabía que me había aceptado cuando vine a él tal como era. Pero se suponía que debía haber crecido. Sin embargo, continuaba cayendo una y otra vez. Sabía bien que la culpa no era de Dios. Seguramente había algo mal en mí. Me preguntaba cómo Dios podía todavía aceptarme cuando fracasaba tan a menudo.

Por causa de mi propia necesidad de paz interior, decidí poner a un lado mis interrogantes y enfocar mi atención en el mensaje de que Dios me aceptaba tal como era. Gradué de licenciatura y luego del seminario y comencé a trabajar como pastor. Cuando las cosas iban bien, me sentía bien conmigo mismo. Cuando las cosas no iban muy bien, me culpaba a mí mismo. Vivía lleno de inseguridad.

Entonces, en 1990, asistí a un seminario en la Universidad Andrews, que incluía enseñanza bíblica en relación al evangelio eterno. Aprendí cómo era Dios capaz de amarme de aceptarme. Llegué a “descubrir” 2 Corintios 5:19: “Porque Dios estaba en Cristo reconciliando consigo al mundo, no atribuyendo a los hombres sus pecados”. La comprensión de 2 Corintios 5:14-21 me dio toda una nueva perspectiva del evangelio eterno. La paz que experimenté me llevó a la victoria, al gozo y al amor hacia los demás, así como a plena seguridad en Cristo. ■

Clinton Meharry



Mitos acerca de la Adicción (Parte 2 de 3)

Mito#4: La gente que continúa en sus adicciones está en situación imposible

Aunque el abandonar un hábito es un importante primer paso hacia una vida entera de victoria, las recaídas ocasionales no significan un fracaso absoluto. El estrés psicológico provocado por problemas en el trabajo o los problemas familiares, indicadores o pistas sociales, cambios en el ambiente que rodea, o simplemente el toparse con calles, objetos u olores asociados con un hábito ya roto, pueden desencadenar una recaída. Los adictos son más vulnerables a una recaída los primeros meses después de haber abandonado el hábito. Para algunas de las adicciones más adherentes, la rehabilitación es un proceso y el adicto en recuperación nunca debe darse por vencido. Entre más veces un fumador trate de abandonar el cigarrillo y fracase, mayor será la posibilidad de que tenga éxito en el siguiente intento de dejarlo. Mientras haya vida habrá siempre esperanza.

Mito #5: La recaída puede ocurrir sin aviso previo.

La vía hacia la recaída empieza siempre en la mente. Se ha estimado que los seres humanos piensan tanto como unos 10,000 o más pensamientos al día. Cuando esos pensamientos son negativos y autodestructivos, pueden realmente llegar a acumularse. Somos con frecuencia nuestros peores críticos. Presta atención a tus propios pensamientos. Corrige inmediatamente aquellos

que son contraproducentes, antes de que tengan oportunidad de incubarse y de cobrar impulso. La victoria, como la recaída, comienza también en la mente. Al controlar tus pensamientos puedes dar un paso muy importante hacia una recuperación continua.

Mito #6: Es demasiado para que pueda cambiar mis hábitos dañinos. El daño ya está hecho.

La verdad es que nunca es demasiado tarde. El cuerpo es increíblemente resistente y aunque es verdad que no todo el daño causado por las adicciones es reparable, todavía puede ocurrir un gran nivel de sanidad. Cuando abandonas un hábito prejudicial, tal como el de fumar, los beneficios de “arrancarse el hábito” comienzan a acumularse tan pronto como 20 minutos después de fumarse el último cigarrillo y continúan aumentando con los años.

Las personas que abandonan hábitos dañinos enfrentan también una amenaza psicológica. La inhabilidad para vencer adicciones que han durado mucho tiempo, tiende a derribarnos al máximo, lo cual lleva a la ansiedad, la depresión, a una sensación de impotencia o a un sentido muy rebajado de estima propia. En contraste, un hábito vencido puede tener un gran efecto curativo y de ánimo sobre la mente humana.

continued on page 4

RECURSOS

Jornada hacia la Vida Plena:



Una serie que puede ser usada en grupos de apoyo o en grupos pequeños, como recurso para facilitar la rehabilitación, alejándose

de prácticas dañinas y fortaleciendo una íntima relación con Dios en la Jornada hacia una vida abundante. Las guías de los instructores o facilitadores, así como las de los participantes, pueden adquirirse en nuestra tienda en línea en www.AdventistRecovery.org



Boletín de noticias Jornada hacia la Vida:

Este boletín de noticias bimestral está disponible en inglés, español, francés y ruso. Imprime

una copia en pdf, descárgala en tu computadora o insíbete para suscribirte y recibirla vía electrónica en www.AdventistRecovery.org.



Recursos Elige la Vida Plena:

Son carteles, calendarios o marcadores—separadores de libros, y folletos que pueden utilizarse para dar a

conocer a otros 10 Formas de Elegir la Vida Plena, iniciando una Jornada hacia la Recuperación. Para más información y para hacer un pedido de estos recursos, entra a www.NADHealthMinistry.org y búscalos en la tienda en línea. También está disponible para descargarse, el canto tema Elige la Vida Plena.



Unhooked:

Esta es una serie de 28 partes, producida

por ARMin y el canal de televisión Hope Channel, que presenta diferentes tipos de conductas adictivas, historias reales y comentarios de expertos sobre tratamiento eficaz.

Su objetivo final es traer esperanza de rehabilitación en Cristo. El DVD completo con todos los episodios está disponible ahora para su venta. Para ver los diferentes episodios del Hope Channel, entra a www.hopetv.org/unhooked o, si deseas comprar la serie completa, entra a la tienda en línea en www.AdventistRecovery.org

NOTICIAS

UNIÓN DEL LAGO



Clase de Asesoramiento, en la Universidad Andrews asiste a una conferencia ARMin

Estudiantes de posgrado y del seminario de las materias Asesoramiento Pastoral y Matrimonio y Familia, de la Universidad Andrews,

escucharon conferencias acerca de adicción y rehabilitación cada semestre del 2013. Ray Nelson, coordinador ARMin de la Unión del Lago, fue el orador invitado en el otoño de 2013 y presentó una conferencia titulada “Ministerio en favor del Adicto”. Enfocó la atención en el impacto negativo del pensamiento obsesivo y los comportamientos compulsivos y perjudiciales en el hogar, la iglesia y la comunidad en general. El Dr. North, uno de los profesores que enseñaron el curso, comentó: “Nuestros estudiantes se beneficiarán de estas conferencias, ahora y en su futuro ministerio”.

DIVISIÓN NORTEAMERICANA

El 14 de enero de 2014 la División Norteamericana celebró su Convención de Ministerios. Más de 500 asistentes del territorio de la NAD fueron bendecidos a través de muchos seminarios y talleres de trabajo presentados. Presidentes de asociaciones, pastores, administradores de Unión y División, se unieron a los directores de Ministerio de Salud de las uniones y asociaciones que asistieron al taller de trabajo Ministerio de Adventista de Recuperación (ARMin). “Esto es necesario no solamente para la comunidad, sino también para nuestros miembros, pastores y líderes”, dijo un administrador de Asociación. Todos estuvieron de acuerdo. Se han planificado sesiones futuras para el estado de California y Canadá.



Asistentes a la Convención de Ministerios en Monterey, CA

Featured Article *continued from page 3*

Mito #7: El adicto tiene que “querer” recibir ayuda.

Uno de los desafíos enfrentados por muchos que son adictos es que al principio, no desean realmente cambiar. Pueden tal vez obtener un placer inmenso de su sustancia o comportamiento adictivos; y aun más probablemente, tienen miedo de la extrema ansiedad, dolor o aburrimiento que acompañará inevitablemente cualquier intento de abstinencia.

La buena noticia es que no tenemos que estar enteramente dispuestos a fin de iniciar el proceso. Estudios procedentes de muchos tribunales que atienden casos de drogadicción y que fuerzan a los usuarios a elegir entre recibir tratamiento o ir a la cárcel, han dado algunos resultados alentadores con respecto a la disposición para hacerlo. Aparentemente, los participantes que inicialmente no estaban dispuestos a someterse a un tratamiento, tuvieron tan alto porcentaje de éxito como los más dispuestos y bien motivados participantes. Así que si tu única motivación para abandonar la práctica de fumar es que tu cónyuge te puso un ultimátum, no te desanimes. Podrías encontrar otras alentadoras motivaciones al entrar en el proceso mismo. Aunque al momento parezca inverosímil o exagerado, llegará el día en que hasta llegarás a agradecerlo a tu amante compañero o compañera.

En palabras de un consejero: “no nos importa tanto razón por la cual has llegado aquí, sino por qué te has quedado”. La gente puede ponerle un alto a un mal hábito por las razones incorrectas; pero al final, el punto es que la persona le puso el alto. La niebla que rodeaba el cerebro comienza a disiparse, los procesos mentales comienzan a funcionar más eficazmente y aunque los motivos iniciales no sean tal vez totalmente nobles, el resultado es muy bueno. La clave está en comenzar y si evidentemente debería ser entonces: “Señor, dame la disposición a estar dispuesto”. Podemos descansar en la seguridad de que tal oración, cuando se ha elevado con sinceridad, será ciertamente escuchada y contestada. ■

Por Neil Nedley M.D.

Mensaje de la Directora



Un nuevo año: Nuevos comienzos en la jornada

Cuando termina un año, es natural que nos detengamos a considerar las bendiciones obtenidas o los desafíos que enfrentamos. Tal vez nos veamos tentados minimizar nuestra responsabilidad por las malas elecciones que hemos tomado, maximizar todas las cosas que hicimos mal y a desanimarnos y compadecernos de nosotros mismos. En ambos casos el resultado puede ser perjudicial para nuestra salud.

El plan de Dios para nosotros es que miremos hacia adelante en este Año Nuevo con una sonrisa en el rostro, listos a escribir en las nuevas páginas en blanco que Dios pone a nuestra disposición. Pero debemos hacer un inventario de nuestra vida si vamos a continuar creciendo y avanzando en nuestra jornada.

El orgullo es un obstáculo que nos impide escuchar lo que Dios trata de comunicarnos. Así sucedió con el rey Saúl. El orgullo fue la causa central de su fracaso. Por otra parte, la humildad abre la puerta para que Dios obre en nosotros y a través de nosotros. Podemos observarlo en la vida de Samuel o de David. Ellos fueron humildes de corazón y estuvieron dispuestos a poner su yo a un lado, a fin de representar mejor a Dios ante el mundo.

Con mucha frecuencia no entendemos lo que es realmente la humildad. Alguien dijo que “la humildad no es pensar menos de sí mismo, sino pensar menos en sí mismo”. Qué interesante. Eres precioso a la vista de Dios. Él dejó su trono en el cielo para morir por nosotros. Él hubiera venido a morir solamente por ti. Tú eres la niña de sus ojos. Nada puede cambiar eso. Pero para crecer en nuestra jornada de experimentar una vida plena, necesitamos aprender a hacer a un lado el orgullo y pensar menos en nosotros mismos, poniendo a Dios en primer lugar.

Solo Dios es capaz de enseñarnos la humildad que Cristo ejemplificó en su vida. Él prometió que si nos humillamos ante él y oramos, nos escuchará y sanará. Hagamos nuevamente un inventario de nuestra vida y busquémoslo a él humildemente en este nuevo año. Dios tiene para nosotros maravillosas bendiciones aguardando a lo largo de la jornada. ■

Katia Reinert

Katia Reinert, PhD, CRNP, FCN
Adventistrecovery@nad.adventist.org
Directora de Ministerio de Salud y ARMin
División Norteamericana