

Journey To



# LIFE

"You have shown me the path of life."  
Psalms 16:11

ADVENTIST  
**recovery**  
MINISTRIES  
NORTH AMERICAN DIVISION

12501 Old Columbia Pike  
Silver Spring, MD 20904-6600  
www.adventistrecovery.org  
Email: recovery@NAD.adventist.org

THE NEWSLETTER OF ADVENTIST RECOVERY MINISTRIES, sponsored by NAD Health Ministries

ENERO-FEBRERO de 2015 • Volume 4, Number 1



## Perspectiva editorial Reconsideración de la recuperación

En una conversación de la TED, presentada por Jim Stolze, se enfatizó el valor de "reconsiderar el voluntariado". Las ideas y planes de acción a los cuales se refirió, me hicieron preguntarme: "¿Será que es tiempo de reconsiderar el concepto de recuperación?" ¿Habría otro tiempo mejor de hacerlo que ahora, al comienzo de un nuevo año?

¿Es posible que tal reconsideración deba comenzar con la raíz de qué es lo que nos mantiene atrapados en los nada saludables hábitos dañinos y adicciones?

"¡Egoísmo y egocentrismo!" Ese, pensamos, es la raíz de nuestros problemas.

"...Muchos de nosotros teníamos abundancia de convicciones morales y filosóficas, pero no pudimos vivir a la altura de ellas aun si hubiésemos querido hacerlo. Tampoco habríamos podido reducirlos demasiado solo con desearlo o tratado de hacerlo con nuestro propio poder. Teníamos que tener la ayuda de Dios" Alcohólicos Anónimos 62.

Los pensamientos de Harold B en el Paso 6 de esta edición de nuestro boletín nos ayudan a reconsiderar los asuntos esenciales involucrados en la adicción y la recuperación después de la misma.

Es de suma importancia que reconozcamos el valor de los grupos que siguen los 12 Pasos (Alcohólicos Anónimos, AL Anon, Overeaters (glotones) Anónimos, Adictos al sexo Anónimos, Celebrate Recovery, Jornada hacia la Plenitud, etc.), que proveen apoyo permanente por parte de aquellos que la han experimentado y están

esforzándose en su programa de recuperación. Al dar a conocer su experiencia y compartir su fortaleza y esperanza en un ambiente anónimo y confidencial, cada persona en la reunión recibe sugerencias prácticas que puede aplicar a su propio programa de recuperación. Hay también disponible ayuda adicional por parte de miembros del grupo experimentados que proveen orientación por medio de su patrocinio en favor de miembros nuevos.

También es de importancia recordar que los grupos del programa de 12 Pasos no tienen la intención de proveer consejo profesional. Cada uno de los grupos es autónomo y quienes prestan servicios en el grupo lo hacen como voluntarios. Por lo tanto, hay preguntas esenciales, tales como: "¿CÓMO PUEDO SABER SI ALGUNOS CONSEJOS ME PUEDEN AYUDAR?", que el Dr. Harold Smith contesta en su artículo principal en este número.

Finalmente, es necesario que continuemos eliminando toda estigma de la recuperación y la saquemos de las sombras hasta la plena luz. Por favor continúa orando este año en favor del Ministerio Adventista de Recuperación, en tanto que Katia Reinert, la directora, y cada uno de nosotros, procuramos "llevar el mensaje de recuperación centrada en Cristo a personas en todas partes, como preparación para la segunda venida de Cristo.

Ray Nelson, MDiv, MSPH  
adventistrecovery@gmail.com

### Misión y Visión de ARMin

#### Nuestra Misión:

Promover la salud y liberación de prácticas dañinas al proveer recursos y entrenamiento para facilitar la recuperación.

#### Nuestra Visión:

Personas saludables que crecen en su relación con Cristo al usar los principios de la Palabra de Dios y al elegir prácticas saludables encaminadas a liberarse de los hábitos dañinos y las conductas adictivas.

#### Objetivos o Blancos Potenciales:

- Promover la sanidad (individual y corporativa) utilizando los principios saludables y equilibrados de la Palabra de Dios.
- Proveer recursos para las Iglesias y personas, a fin de formar conciencia y educar en relación con la raíz de las disfunciones que crean la falta de unidad entre personas, familias, iglesias y comunidades, a través de pruebas, problemas y tragedias no resueltos.
- Instruir personas que puedan dirigir grupos de apoyo permanentes y hacer labor de mentores en un ambiente seguro y de cuidado y apoyo

Creemos que al sanar de las pruebas, problemas y tragedias de la vida, recibimos inspiración para dedicarnos a ayudar a otros como resultado de nuestra gratitud por nuestra sanidad personal; para cuidar de otros, porque nuestra vida ha sido tan enriquecida por el perdón de Cristo y la bendición de la liberación que hemos experimentado debido a su gracia y misericordia sin fin.

Apoyanos dándole "Like" a nuestra página de Facebook en <https://www.facebook.com/AdventistRecoveryMinistries>

El valor  
sanador de los

# 12 PASOS

## Paso 6—

“Estamos enteramente dispuestos a que Dios elimine todos estos defectos de carácter.”

### Comparación bíblica

“Lávame a fondo de mi maldad, y límpiame de mi pecado.”

—Salmo 51:2

## Eventos próximos

**Semana Nacional sin Tabaco (Canadá), 18 a 24 de enero de 2015**

Para más información, ver: <http://www.whathealth.com/organizations/c/canadiancounciltobacco-ca.html>

**Semana Nacional de Datos sobre las Drogas**

(Estados Unidos), 26 de enero al 1 de febrero de 2015

Un evento nacional de observancia de salud para adolescentes, a fin de promover eventos locales que utilizan NIDA para derribar mitos acerca del consumo de drogas. Para más información, ver: <http://teens.drugabuse.gov/national-drug-facts-week>

**Semana de Concientización sobre Trastornos de la Alimentación (Canadá), 1 al 7 de febrero**

**Semana de Concientización sobre Trastornos de la Alimentación (Estados Unidos), 22 al 28 de febrero de 2015**

Para más información, ver: [nedawareness.org](http://nedawareness.org)

**Programación de Entrenamiento ARMin: ANOTA LA FECHA**

- Unión del Sur (SUC), Atlanta, GA (6 a 8 de febrero de 2015)
- Unión del Pacífico (PUC), Glendale, CA (27 a 28 de febrero de 2015)
- Unión del Atlántico (AUC), Nueva York, NY (19 a 20 de junio de 2015)
- División Transeuropea (TED), Newbold, Reino Unido (31 de julio a 2 de agosto de 2015)
- Unión del Suroeste (SWUC), Dallas, TX (2-3 de octubre de 2015)

Para más información acerca de los entrenamientos anteriores, pulsa [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org) o llama al 301-680-6733.

**Instituto de Verano sobre Estudios de Recuperación (20-24 de julio de 2015)**

Patrocinado por la Asociación Nacional Cristiana de Recuperación (NACR) Seminario Teológico Fuller, Pasadena, California Para más información y para inscribirte, pulsa: <http://www.nacr.org/5224-2>



## 12 Pasos hacia la Recuperación PASO 6

**E**stamos a mitad del camino en el programa de recuperación de 12 Pasos. Hemos admitido nuestra impotencia ante cualquiera que sea el asunto que confrontamos, hemos entregado nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios hasta el punto en que lo conocemos actualmente, hemos hecho un inventario moral de exploración, investigativo, audaz y personal y entonces le hemos dado a conocer los resultados a un compañero viajero también en la ruta hacia la recuperación.

Sí, hemos reconocido nuestros defectos de carácter, pero hemos también llegado a creer que la raíz de todos nuestros problemas—egoísmo y egocentrismo—viene de nuestra naturaleza pecadora, ¡es un defecto congénito! “Porque la inclinación de la carne es contraria a Dios, y no se sujeta a la Ley de Dios, ni tampoco puede”. —Romanos 8:7

Siendo que nuestras promesas y resoluciones son como hilos de arena, hemos llegado a la conclusión de que la recuperación es una batalla espiritual y que solamente Dios puede reemplazar y de hecho reemplazará nuestro egocentrismo con su amor.

*“La vida cristiana es una lucha y una marcha; pero la victoria que hemos de ganar no se obtiene por el poder humano. El terreno del corazón es el campo de conflicto. La batalla que hemos de reñir, la mayor que hayan peleado los hombres, es la rendición del yo a la voluntad de Dios, el sometimiento del corazón a la soberanía del amor”* —El Discurso Maestro de Jesucristo, 119

En este paso nos rendimos totalmente, enteramente listos para que Dios lleve a cabo en nosotros su “trasplante de corazón” en nuestra vida.—“Hágase oh Cristo tu voluntad, tú el alfarero, yo el barro soy”. Esta es nuestra diaria y continua experiencia, “...y rindiéndoos así constantemente a Dios seréis fortalecidos para vivir una vida nueva, es a saber; la vida de la fe” —El camino a Cristo, p. 48.

Finalmente, hago propia una de las sentidas oraciones del rey David, como mi oración personal del Paso 6: “Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame, y reconoce mis pensamientos. Mira si voy en mal camino, y guíame por el camino eterno”—Salmo 139:23, 24.

Harold B

## Testimony

### Mi breve testimonio: Recuperación a través de Jesucristo y su poder (experiencia pasada)

Mi adicción comenzó no intencionalmente cuando tenía cuatro años de edad. No tenía idea de los peligros de lo que vi y de lo que estaba sintiendo. Al toparme con más láminas y vídeos, mi adicción aumentó y mi necesidad de ello se volvió un ansia y deseo diario. Con el tiempo, supe que estaba observando actos sexuales. Estaba llena de culpa, molesta conmigo misma y totalmente impotente. Me hundí en el engaño propio, sin admitir nunca mi adicción. Al progresar la misma, no pude reconocer lo que estaba haciendo, por qué lo hacía y cómo se iniciaba realmente cada caída. Me asustaba mucho la idea de rehabilitación o de un grupo de apoyo.

### Fortaleza (Ahora)

Mi recuperación comenzó también en forma no intencional cuando inicié mi programa de maestría. Me sentía orgullosa de mi éxito académico. Podía pretender que todo iba muy bien siempre y cuando estuviera teniendo éxito.

Durante mis primeras semanas de clases me di cuenta de que me había inscrito en la rehabilitación privada de Dios. Una profesora requería nuestra participación y apoyo en su programa de 12 Pasos. Otro profesor requería que escribiéramos honestamente sobre nuestros dolores más profundos. El alivio estaba mezclado estrechamente con mi éxito académico. Me vi forzada a la rehabilitación Aprendí que mi adicción era en realidad mi mecanismo de defensa contra mis sufrimientos y abuso en la niñez. Sin ella, estaba deprimida y todo era ilusorio. Mi dependencia de Dios aumentó al derribarse mis paredes de negación de la realidad. Dios eliminó de mí esos deseos y entonces me introdujo con personas clave que ayudaron en mi proceso de recuperación. Hallé fortaleza a través de su comunidad.

### Esperanza (Para el futuro)

Mi compromiso hacia esta jornada hacia la recuperación es intencional. Una clave de mi recuperación es conocer bien mi propósito y las razones para la sobriedad. Después de mi primer semestre, Dios me explicó mi misión y me prometió fortalecerme. Lo mantengo responsable por cumplirlo y hasta la fecha he crecido confiando en su promesa. Me veo a mí misma con una mente renovada que hace frente a los problemas en forma saludable. Me he puesto blancos con respecto a animar a otras mujeres y de educar a otros en relación con esta seria adicción. Aunque mantengo en mente estos blancos, la oración que me motiva y me mantiene en equilibrio es la oración de la serenidad. Mi adicción no se formó en un solo día, así que mi recuperación no va a llevarse a cabo en una hora. Sin embargo, puedo confiar en que Dios me da la serenidad, el valor y la sabiduría necesarios. —Brittany H.W





### Cómo Puedo Saber si me Puede ser de Utilidad la Orientación de un Consejero?

¡Pienso que realmente todo va marchando muy bien en la dirección correcta! Inicé los 12 pasos hacia la recuperación. He admitido que había cosas en mi vida a las que debía seguirles la pista y eliminar. Hasta admití ante mi familia que estoy tratando de cambiar el rumbo de algunas cosas.

¡Parece que todo va por el camino correcto! ... Pero, pero, pero, pero... Me siento asustado, atorado! Me preocupa que pueda echar a perder de nuevo las cosas (y realmente no quiero hacerlo). Tengo personas que cuentan conmigo. ¡Yo estoy contando conmigo! Realmente quiero que esto funcione. ¿Alguna idea? ¿Alguien puede ayudarme?

¡Sí! ¡Sí! ¡Sí!

Puede ser posible. Es posible que lo sea. ¡Puede ser que hablar regularmente con un consejero sea justamente lo que me ayude a hacer toda una diferencia! Un par extra de oídos y ojos puede salvar una vida algunas veces. Alguien que no sea la persona más importante en tu vida. No tu hija. No tu madre o tu padre. No el pastor. Esas personas ya te conocen bien. Ellas tienen una idea de aquello por lo que estás pasando. Pero las ves regularmente. Ellas dependen de ti. Tienen esperanzas respecto a ti. Y aquí es donde entra un buen consejero. Eso es lo que hace todo el tiempo. Si, efectivamente, se sienta a escuchar a la gente hablar sobre cosas, tratando de entenderlas, ¡TODO EL TIEMPO!

¿En qué sentido son diferentes los consejeros?

Los consejeros no son tu mamá. No son tu jefe. ¡No son tus hijos. No son tu esposa o tu esposo. No son tu novia o tu novio!

El consejero te escucha lo que le presentas. No te juzga. El consejero va a descubrir qué es **¡LO QUE QUIERES!** Un buen consejero te escuchará y luego te preguntará la semana siguiente cómo fueron las cosas. ¿Cuándo te acosaron los deseos? ¿Cómo te sentiste? ¿Cuánto fue lo que consumiste? ¿Cómo fue todo? ¿Cómo te sientes acerca de todo este giro que tomaron las cosas?

Un buen consejero te hablará acerca del desánimo y te ayudará a pensar dos veces la razón por la que estás tratando de hacer esto que es tan completamente difícil. El consejero o consejera te va a ayudar a reflexionar, a expresar de otra forma y a repasar los lados positivos de \*"mantenerte limpio". Él o ella te ayudarán a discutir a fondo las fuertes razones para mantenerte así y los altibajos de este regreso.

Un buen consejero te ayudará a pensar y a hablar durante las pérdidas que has experimentado por causa de tu conducta adictiva. Vas a poder verlas a través de una mirada clara. Entonces vas a poder proseguir hacia adelante. Sin echar la culpa. Sin señalar. Solamente planes sólidos para el presente y para mañana y las semanas y los meses por delante.

¿Y cómo voy a saber si lo necesito? Hay varias cosas que debo verificar. La ayuda que estoy recibiendo a través de programaciones tales como los 12 Pasos y

*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](http://www.AdventistRecovery.org)

#### Boletín de noticias Jornada hacia la Vida:



Este boletín de noticias bimensual está disponible en inglés, español y muy pronto en francés. Imprime una copia en pdf, descárgala

en tu computadora o insíbete para suscribirte y recibirla vía electrónica en [www.AdventistRecovery.org](http://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](http://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 en colaboración

entre 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. Puedes ver esta serie semanalmente los domingos a las 9:00 p.m., tiempo del Este, en el Hope Channel, o en el canal 368 de Direct TV. El DVD completo con todos los episodios, estará disponible para comprarse en octubre. Para ver episodios previos o para más información, pulsa [www.hopetv.org/unhooked](http://www.hopetv.org/unhooked) or [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

## NOTICIAS

### Unión del Sur

#### Día de Concientización en Greer, Carolina del Sur

El 16 de noviembre de 2014, Frank Sánchez, coordinador ARMin de la Unión Asociación del Sur, presentó un Día de Concientización sobre el programa de 12 pasos centrado en Cristo, en Greer, Carolina del Sur. Se celebró en una iglesia luterana a la que acudieron varias personas para el evento y compartieron su historia personal de recuperación.



Día de Concientización en una iglesia luterana en Greer, SC



Una joven compartió su historia de recuperación

### Unión del Lago

#### Día de Concientización en la Iglesia Adventista de Dowagiac

El sábado 17 de enero de 2015, la Iglesia Adventista del Séptimo Día, de Dowagiac, en 410 Hill Street, tuvo un Día de Concientización sobre Ministerio Adventista de Recuperación al que asistieron muchas personas. Para más información, llama al 269-782-0457.



Iglesia Adventista Dowagiac, Michigan

### Universidad Andrews, MI

El grupo que sigue el programa de 12 Pasos, centrado en Cristo, *Jornada hacia la Plenitud*, se reúne los viernes de 10:00 a 11:00 a.m. en el edificio del Seminario, Aula N-108, y los sábados, de 10:15 a 11:15 a.m. en Nethery Hall, Aula 134. Todos son bienvenidos.

### ENVÍANOS TUS NOTICIAS

Puedes enviar noticias, fotografías (protege el anonimato de las personas en las reuniones), además de anuncios de futuros eventos sobre recuperación y concientización, para usarse en futuros boletines de noticias. Favor de enviarlos a Ray Nelson, editor de *Jornada hacia la Vida* – [adventistrecovery@gmail.com](mailto:adventistrecovery@gmail.com) o bien, a la directora de Ministerio Adventista de Recuperación – [recovery@nad.adventist.org](mailto:recovery@nad.adventist.org).

## Featured Article *continued from page 3*

la ayuda de la comunidad me ayudan, pero no lo suficiente? Un consejero podría ser lo que haga la diferencia. ¿Me cuesta trabajo mantenerme al día con lo que debo hacer al respecto?

¿Y cómo puedo encontrar un buen consejero? A través de Google puedes encontrar una lista de consejeros o psicólogos en tu comunidad. Llámalos. Preguntan cuánto cobran. Indaga si hay cobertura para ello en tu seguro médico. Ve a una visita. Pruébalos. Elige bien. Encuentra a alguien con quien piensas que puedes conectar bien. Sigue intentándolo. Sigue adelante. No puedes obtener ayuda si no te mantienes avanzando.

¿Y por cuánto tiempo tengo que ir? ¿Me va a medicar ese consejero? Vas a ir mientras tú y tu consejero puedan ver que realmente lo necesitas. A veces podrán ser varios meses. A veces más. No, el consejero no te va a recetar medicinas. Si necesitas ayuda con la depresión o la ansiedad, tu consejero te referirá a tu médico para ver si algún cambio en tus medicamentos podría serte de beneficio.

Tu consejero TE VA a preguntar acerca de cualquier medicina que puedas estar tomando y preguntarte si la estás tomando según la prescripción.

**¿ASÍ QUE NECESITO UN CONSEJERO ADEMÁS DE LO QUE YA ESTOY HACIENDO?**

Lo importante es que has tenido éxito en tu búsqueda de estabilidad continua en tu vida. Si a partir de nuestra breve conversación de hoy piensas que te puede ser de beneficio...busca a tu alrededor y encuentra un consejero que es bueno o buena en lo que hace y que guste de hacerlo. ¡Lo importante aquí es tu propio éxito!

*Harold B. Smith, PsyD, es un psicólogo con licencia, que ejerce en Michigan, Estados Unidos*

*\*Nota del Editor – “Mantenerse limpio” es una declaración usada generalmente dentro de la comunidad de recuperación para referirse a mantenerse libre de drogas (sin usarlas o abusarlas). Esta expresión se puede referir también a evitar el uso de cualquier sustancia o comportamiento adictivo.*

## Mensaje de la Directora

### El llamado para iniciar un Ministerio ARMin



Nos encontramos en el inicio mismo de otro año y, muchos que buscan la orientación divina para sus planes futuros, probablemente escuchen un claro llamado del cielo para participar en ARMin.

He recibido varios mensajes electrónicos de personas que han escuchado de ARMin y se han sentido llamadas a comenzar un grupo en su propia iglesia. Con frecuencia, estas personas han participado ellas mismas en un programa de recuperación o han tenido algún familiar que lo ha hecho. Por lo tanto, se sienten llamadas a compartir con otros esa experiencia. En otras ocasiones, están buscando un ministerio que pueda ser relevante tanto para los miembros de iglesia, como para otros en la comunidad que pueden estar sufriendo de varias conductas adictivas no saludables. Ven a ARMin como un medio para conectarse a fin de ofrecer esperanza y sanidad.

Entonces se preguntan, “¿dónde debo comenzar?” Algunas veces sienten que por haber asistido o dirigido grupos de 12 Pasos en su trabajo o en la iglesia, ya no necesitan el entrenamiento. Sin embargo, queremos enfatizar que independientemente de la experiencia previa que alguien pueda tener con reuniones de 12 Pasos, el entrenamiento oficial ARMin, en la NAD, es esencial y requerido para que el programa tenga éxito. ¿Por qué?

Es muy sencillo. Las reuniones y programa de ARMin son un poco diferentes a las reuniones regulares de 12 Pasos o la reunión de recuperación Celebración, por cuanto contamos con recursos específicos para su utilización, además de elementos importantes que son únicos dentro del programa ARMin en la iglesia adventista, diferentes que los de otros lugares. El entrenamiento provisto por ARMin NAD imparte conocimientos sobre adicciones y sus elementos, y explica el uso del recurso *Jornada hacia la Plenitud*, además de todo lo que tiene que ver con la mejor forma de llevar a cabo las reuniones. Además, uno se puede poner en contacto con otros líderes y facilitadores de ARMin, a fin de formar una buena red de apoyo.

Te invitamos a considerar la idea de convertirte en un facilitador ARMin en tu iglesia, permitiendo así que Dios te use para traer esperanza y sanidad a muchos. Hemos programado varias oportunidades de entrenamiento en el 2015, en muchas regiones de los Estados Unidos (ver el próximo calendario de eventos). Si sientes que Dios te está llamando a este ministerio, no lo hagas a un lado. Permítele a Dios que guíe y dirija tu camino. La bendición que experimentarás es totalmente sin medida.

*Katia Reinert*

Katia Reinert, PhD, CRNP, FCN  
[AdventistRecovery@nad.adventist.org](mailto:AdventistRecovery@nad.adventist.org)  
Directora de Ministerio de Salud y ARMin  
División Norteamericana