

Journey to



# WIFE

"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

MAYO/JUNIO 2014 • Volume 3, Number 3



## Perspectiva editorial

### Dispuestos a hacer cualquier cosa

¿Está el adicto "dispuesto a hacer cualquier cosa" a fin de obtener la droga de su predilección? La respuesta es "Sí" para alcohólicos, adictos a la heroína, cocaína, fumadores y millones de otros cuya "droga preferida" puede ser diferente. ¿Está la persona que está obsesionada por experimentar euforia a través de juegos de azar, imágenes pornográficas, salir de compras, tan igualmente "dispuesta a hacer cualquier cosa?"

"Dispuestos a hacer cualquier cosa" con tal de escapar a la realidad y encontrar alivio al dolor de vivir la vida tal como es, es con frecuencia el móvil que lleva a la gente a hacer lo que hace.

La noticia que ocupó los titulares de los medios de comunicación por semanas y tal vez la ocupe por meses y aun años por venir, es el misterio en relación con la desaparición de la nave de Aerolíneas de Malasia -Vuelo 370. Muchas agencias de gobierno y otras no gubernamentales han invertido innumerables horas en busca de pistas en esta reciente tragedia. Frustrados familiares de los pasajeros y la tripulación hacen preguntas sin obtener respuestas satisfactorias. ¿Cuántas personas directamente involucradas en las actividades en torno a este evento se están obsesivamente y compulsivamente perjudicando a sí mismas y a otros por la forma en que están reaccionando?

¿Es su febril actividad motivada por un interés propio? ¿Están simplemente tratando de preservar su reputación o de ganar notoriedad? Otra pregunta sería: ¿Cuántas personas "adictas a las noticias" están "dispuestas a hacer cualquier cosa" con tal de estar al tanto de lo último en información? Se mantienen pendientes del televisor, radio, Internet y otros medios de comunicación para obtener el último informe (su droga favorita). De alguna manera piensan que "el enterarse" va a aumentar su popularidad.

"Al borracho se le desprecia y se le dice que su pecado le excluirá del cielo, mientras que demasiado a menudo el orgullo, el egoísmo y la codicia no son reprendidos. Sin embargo, son pecados que ofenden en forma especial a Dios..." - *El camino a Cristo*, 30. La liberación de los hábitos dañinos (pecados - independientemente de cuáles sean) y los pensamientos (independientemente de qué forma tomen) viene solamente cuando la persona se somete a Jesucristo. Tenemos la siguiente maravillosa promesa en palabras de Jesús: "Así, si el Hijo os liberta, seréis realmente libres" - Juan 8:35.

Al leer la historia de recuperación de este mes, decide vivir cada día con Jesús, quien es capaz de infundir nueva vida a tu jornada. ■

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 2** —

“Admitimos que éramos tan impotentes ante nuestras adicciones, que nuestra vida se había vuelo incontrolable”.

**Comparación Bíblica**

“*Sé que en mí, esto es, en mi carne, no habita el bien. Porque tengo el querer, pero no alcanzo a efectuar lo bueno*” — Romanos 7:18

**Lectura de “El Camino a Cristo”:**  
“*La más urgente necesidad*”

## Eventos próximos – Fechas

**Mes de la Salud Mental** – 1 al 31 de mayo  
[www.mentalhealthamerica.net/go/may](http://www.mentalhealthamerica.net/go/may)

**Día No al Tabaco** – 31 de mayo  
[www.who.int/tobacco/wntd/en](http://www.who.int/tobacco/wntd/en)

**Día Internacional contra el Abuso de Drogas y Tráfico Ilícito** – 26 de junio  
<http://www.un.org/en/events/drugabuseday>

**Entrenamiento ARMin – 2da Conferencia Global de Salud y Estilo de Vida** El entrenamiento ARMin estará disponible durante esta conferencia a celebrarse en Ginebra, Suiza del 7 al 12 de julio de 2014. Para más información y para inscribirse, pulsa: [www.conference.healthministries.com](http://www.conference.healthministries.com).

**Entrenamiento ARMin– Unión Norte del Pacífico (NPUC)** La NPUC celebrará un entrenamiento ARMin de toda la unión, del 3 al 5 de octubre de 2014 en Portland, Oregon. Este entrenamiento será en colaboración entre la NAD, NPUC y Salud Adventista. Por favor marca esta fecha en tu calendario y asiste. Los detalles de la inscripción estarán disponibles en nuestro sitio electrónico del Ministerio Adventista de Recuperación, bajo “eventos”, [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org) o envíanos un mensaje electrónico a [AdventistRecovery@nad.adventist.org](mailto:AdventistRecovery@nad.adventist.org).



## 12 Pasos hacia la Recuperación PASO 2

¿Quién o qué es el “poder más grande que nosotros” que puede “restaurar nuestra sanidad?” A muchas personas en recuperación les cuesta trabajo decirlo. Su experiencia con “poderes” tales como padres, cónyuges, representantes de la iglesia y otros adictos al control y al poder, los ha llevado a desconfiar de cualquier poder más grande que ellos. Esos “poderes” no fueron seguros. Más bien fueron abusivos. Su abuso tomó diferentes formas. Ya sea que el abuso haya sido físico, verbal, sexual, financiero, emocional, espiritual o de negligencia, fue hiriente y dañino. Como resultado, la habilidad de la persona para confiar en Dios y en los demás resulta limitada o imposible.

Esta es la razón primordial por la cual las personas en recuperación piensan de su grupo, ya sea el de Alcohólicos Anónimos, Al-Anon, Narcóticos Anónimos, etc., como su “más alto poder”. Encuentran verdadero amor y aceptación en el grupo como jamás lo habían encontrado.

Un “poder más grande que nosotros mismos” es capaz de resistir el poder de nuestro adversario que intenta minar nuestro carácter.

El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carácter. De ahí que el adversario de las almas encamine sus tentaciones al debilitamiento y a la degradación de las facultades físicas. Su éxito en esto envuelve la sujeción al mal de todo nuestro ser. A menos que estén bajo el dominio de un poder superior, las propensiones de nuestra naturaleza física acarrearán ciertamente ruina y muerte. *Ministerio de Curación*, 90, 91.

En realidad, el Dios del cielo y la tierra que nos creó, es el único Alto Poder cien por ciento seguro. Su amor y aceptación es incondicional. Él siempre tiene en mente nuestro mejor interés. El apóstol Juan declara en forma inequívoca que “Dios es amor (ágape)” -1 Juan 4:8. La naturaleza misma de Dios es amar con esta clase de amor que nunca falla (ver 1 Corintios 13).

No necesitamos temer o desmayar (descorazonarnos, porque Dios siempre nos fortalecerá (empoderará) y ayudará con la fortaleza de su mano extendida de amor y misericordia (ver Isaías 41:10).

[El Editor].

## Testimonio

Esta es una historia que demuestra la forma como Dios obra a través de nosotros cuando practicamos los principios bíblicos de la recuperación. El resultado es que las personas encuentran que “...Dios es el que obra en vosotros, tanto el querer como el hacer, por su buena voluntad” (Fil. 2:13).

En mi programa de recuperación trato de trabajar con otras personas (Paso 12) a fin de ayudarlas en su recuperación y como una forma para mí de caminar más cerca del Señor.

Un individuo con el que estoy trabajando como su patrocinador es CF. Nos reunimos dos noches a la semana para estudiar los 12 pasos hacia la recuperación y cómo aplicarlos a nuestra vida diaria, no solamente para alejarnos de las bebidas alcohólicas o drogas. Deben saber que CF y yo somos alcohólicos en recuperación que nos ayudamos mutuamente. CF ha permanecido sobrio por 2 años y mi recuperación ha durado ya 25 años (un día a la vez por la gracia de Dios). Usamos la “Serenity Bible” para encontrar versículos de la Biblia asociados con cada uno de los pasos y aplicarlos a nuestra vida. En nuestro estudio usamos los 12 Pasos y el libro de las 12 Tradiciones, así como el *Big Book* [Libro grande] (Alcohólicos Anónimos).

Le di a CF *El camino a Cristo* hace unos cuantos meses y le mostré cómo los capítulos corresponden a los pasos y fue una gran experiencia ver cómo Cristo usó esos principios bíblicos en su ministerio y cómo el libro cita la Biblia para validar lo que está escrito. Le pedí que lo leyera y viera si le podía ayudar en su programa de recuperación.

Me fui de ese lugar por un tiempo y no pude ver a CF durante ese período. Cuando regresé, programamos un tiempo para encontrarnos y estudiar. Le emocionaba mucho compartir conmigo lo que había encontrado al leer el libro *El camino a Cristo* que le había dejado. Sacó el libro y pude observar cómo lo había marcado en colores amarillo, verde y rojo en todas las páginas y había usado marcadores de página y clips por todas partes. Me dio mucho trabajo contener las lágrimas de gozo al observar tal despertar religioso ante mis ojos.

Me explicó cómo el capítulo “Consagración” lo guió a desear consagrar su voluntad (“el poder de elección”) al comenzar cada día leyendo *El camino a Cristo* y la *Serenity Bible* (Biblia de la serenidad).

Su carácter ha mostrado una gran mejora y ahora Jesús, a través de su Santo Espíritu, está a cargo del camino a la recuperación y de la santificación de CF. Alabado sea Dios por hacer en favor de nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos. Nos enseña cómo presentar a Jesús de manera que la gente pueda llegar a seguirlo.

CF



### Mitos acerca de la adicción (Parte 3 de 6)

*Mito #11: El camino del diablo es el camino de la "Libertad"*

El diablo ha estado usando ya por mucho tiempo como señuelo, el concepto de libertad. En el jardín del Edén, le dijo a Eva que llegaría a ser "como un dios" si comía del fruto prohibido. Su declaración llevaba implícita la idea de que el requerimiento de no comer del fruto era restrictivo y de que ella podía escapar (librarse) de las consecuencias de la desobediencia.

Hoy continúa todavía utilizando sus viejos trucos al tratar de atarnos con los cordeles de la adicción. Nos tienta a ejercer nuestra libertad de elección involucrándonos con comportamientos y sustancias que parecen muy agradables a primera vista.

Su mensaje para el mundo es "Libérate". "Tus padres tal vez te han dicho que no hagas esto; otras personas seguramente te han advertido contra ello y hasta tú mismo tal vez sepas que es malo, pero ¡eres libre para hacerlo!"

Sin embargo, cuando ejercemos nuestra libertad y participamos de ello, muy pronto nos vemos envueltos en adicciones. Al final, el camino del diablo no tiene que ver nada con libertad, es más bien esclavitud abyecta. No eres "libre" para abandonar esa práctica porque eres ahora un adicto. Eso es exactamente lo que ocurre con el 98 por ciento de los fumadores. Están atados. Desean abandonar el tabaco, pero están atados con cordeles de acero.

Mucha gente piensa que es Dios el que limita nuestras elecciones, pero es el diablo el que es culpable de todo este asunto.

*Mito #12: "Aunque la mayoría de las personas pueden vivir con éxito sin ninguna adicción, yo soy una excepción a esa regla".*

Un adicto no puede realmente deshacerse de la adicción hasta que elige verdadera y honestamente colocarse frente a su experiencia en la vida y decir: Mis caminos no me han funcionado. Esto no está yendo bien. Deseo cambiar y sanar".

Aunque es fácil estar hundido en la adicción pensando que la felicidad nunca podrá ser tuya, tienes

realmente una opción. Hay reglas para la vida sana, las cuales, si se siguen, incrementarán grandemente tus probabilidades de una vida feliz y saludable. No eres una excepción a esas reglas y, si las pones en práctica, funcionarán favorablemente en tu caso.

#### LA "BUENA" CARA DE LAS ADICCIONES

Como muchos adictos se apresurarán a señalar, una adicción puede tener de hecho algunos beneficios positivos (tales como el de "estabilizadora del estado de ánimo"). Las adicciones son realmente una forma de automedicación que provee lo que pareciera un bello refugio contra los embates de la vida. Hasta podrían resolver un problema. Cuando se alimenta la adicción, el apático parece llenarse de vida, el ansioso cae en agradable somnolencia, el olvidadizo recuerda las respuestas a las preguntas del examen y el "insignificante" se hincha de importancia. Desaparecen el dolor, el estrés o la inseguridad. Mientras que las personas sentían antes que la vida los trataba mal, ahora se sienten recompensadas.

Por las razones anteriores, muchos encuentran difícil discontinuar su comportamiento adictivo. "Estás solamente viendo el lado oscuro", te dicen. "Tú nunca has experimentado mi adicción, así que no puedes comprender cuán dulce es". Desafortunadamente, las ventajas de las adicciones son solamente la mitad de la historia. En la otra parte del "bello refugio" vive un sucio, horrible e increíblemente hiriente monstruo. Tenemos que arrancarle la careta a este monstruo y verlo tal como verdaderamente es, si esperamos ponerle un alto a nuestro comportamiento adictivo.

Podemos iniciar este proceso educándonos a nosotros mismos respecto a las consecuencias sociales, de salud, espirituales y financieras de nuestra adicción o adicciones elegidas, las cuales se hacen todavía más funestas por la poderosa sujeción que desarrollan los hábitos destructivos. Como regla general, toma diez años para romper verdaderamente con una adicción. El adicto puede estar sobrio por algún tiempo y sentir que está comportándose muy bien, pero el monstruo está allí a unos cuantos pasos listo para rugir de nuevo si tan solo se le da una mitad de oportunidad.

*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)

NEWS

**UNIÓN DEL LAGO – Asociación de Michigan**  
Serie de Sermones sobre Rehabilitación de Adicciones- El Pastor Dwight Nelson, de la Iglesia Pioneer Memorial, de la Universidad Andrews, en Berrien Springs, Michigan, inició la serie de sermones “El Quebrantador de Esclavitud”, sobre adicción y rehabilitación, el 29 de marzo de 2014. El acceso en línea a estos sermones está disponible a través de [www.pmchurch.tv](http://www.pmchurch.tv), incluyendo sermones previos.

La clase de Escuela Sabática de Jornada hacia la Vida Plena comenzó a reunirse en la Iglesia Pioneer Memorial, el 5 de abril de 2014, de 10:30 a 11:30 a.m. en el Seminario Adventista de la Universidad Andrews. Aula N-110. Todos son bienvenidos.



Iglesia Pioneer Memorial

**ANUNCIOS DE LA NAD**

\*Se han recibido varias solicitudes en nuestra oficina de ARMin, respecto a las reuniones en línea 12-STEP (12 Pasos) Jornada hacia la Vida Plena (JTW). Tenemos planes de establecerlo; y si deseas ayudar como facilitador voluntario en línea, envíanos por favor tus datos biográficos vía la dirección electrónica que aparece más abajo. Estamos en procura de alguien con experiencia en tecnología y reuniones de 12 pasos, usando el recurso JTW.

\*Se necesitan noticias, fotografías (protege el anonimato de las personas en las reuniones) sobre Recuperación, además de anuncios de futuros eventos sobre recuperación y concientización, para futuros boletines de noticias. Favor de enviarlos en línea a:

Ray Nelson, editor de *Jornada hacia la Vida* – [adventistrecovery@gmail.com](mailto:adventistrecovery@gmail.com)

Dr Katia Reinert, directora ARMin – [recovery@nad.adventist.org](mailto:recovery@nad.adventist.org).

**Featured Article** *continued from page 3*

**PELEA LAS “PEQUEÑAS BATALLAS”**

Aunque la reacción natural sea pelear de frente con ese monstruo, la estrategia más eficaz es hacerlo no tan directamente. Cuando nuestra mente se concentra en el “monstruo”, repitiendo (como se enseña en Alcohólicos Anónimos) “soy un adicto” una y otra vez, estamos enfocando nuestra atención en lo negativo.

Aunque AA ha ayudado a muchas personas, la mejor estrategia al luchar contra la adicción es enfocar la atención en las cosas pequeñas; esas cosas que nos hacen fuertes. Tenemos que reconocer que estamos peleando contra un terrible monstruo, pero debemos también evitar enfocar la atención en ese monstruo. Eso es lo que hizo David cuando mató a Goliat. La atención de David estaba enfocada en el poder de Dios, escogiendo cinco piedras lisas cerca de un arroyo, acomodándolas cuidadosamente en su honda y dirigiéndolas con precisión a la frente del gigante. No fue hasta que derribó al gigante que David le tomó su propia espada y enfocó su atención en el gigante mismo. (1 Samuel 17:48-51).

El mirar directamente a los ojos a Goliat puede hacerte huir aterrorizado del valle; pero si enfocas tu atención en el poder de Dios, luchando contra las pequeñas batallas que se presenten, estarás en el camino a la victoria.

**COMIENZA EN TU PROPIA MENTE**

Siendo que muchas de estas “pequeñas batallas” se libran en la mente, comienza tu pelea contra la adicción considerando la razón por la que lo “haces”. ¿Es porque tienes miedo, te sientes ansioso, inseguro, olvidadizo o cargado de penas? ¿Estás procurando notas más altas, un estimulante de energía, un sentido de importancia o logro? No puedes luchar contra la adicción a menos que identifiques esa razón y encuentres otra manera de cumplir los deseos que te llevan a la adicción.

Una vez que hayas identificado las fuerzas que mueven tu adicción o adicciones, es tiempo de determinar cuándo eres vulnerable. ¿Estás más propenso a fumar, beber o consumir drogas cuando sales con ciertos amigos? ¿Te descubres a ti mismo comiendo en exceso en un restaurante después de un día de mucho estrés en la oficina? ¿Cuándo estás más apto para actuar como un comprador compulsivo, como un alcohólico, un adicto al trabajo, un adicto a las películas o filmes, o a cualquier cosa que te hace caer? El identificar las veces en que eres más vulnerable te ayudará a establecer barreras que te protejan en esas ocasiones.

Cuando un adicto tiene una recaída, la primera cosa que pierde es el poder de voluntad. En un momento de tentación, su determinación y resolución se desvanecen totalmente, dejándolo como una medusa sin columna vertebral.

Puedes evitar este infortunado periodo de prueba colocándote en la mejor situación para ganar las batallas que enfrentas. ■

*By Neil Nedley M.D.*

**Mensaje de la Directora**



**Prevención y Recuperación**

Los meses de mayo y junio traen consigo algunas oportunidades para que los grupos ARMin se involucren en promoción de la salud, así como en actividades de rehabilitación que pueden tocar la vida de los miembros de la iglesia y de la comunidad, yendo más allá de las reuniones semanales de 12 pasos.

El mes de mayo es el mes de Concientización sobre Salud Mental y el 31 de mayo, el Día Mundial de No al Tabaco - una iniciativa patrocinada por la Organización Mundial de la Salud, a fin de reducir el consumo de tabaco y despertar la conciencia respecto al daño que causa (ver el #worldNoTobaccoDay). El tabaco es la segunda causa de muerte prevenible en los Estados Unidos, aun cuando ya se ha hecho algún progreso. Además, el 26 de junio es el *Día Internacional contra el Abuso de Drogas y Tráfico Ilícito*, patrocinado por las Naciones Unidas (ver la sección de recursos para sitios web, a fin de obtener más información).

Las comunidades religiosas han jugado un papel clave en la reducción de la prevalencia de fumadores, pero con el aumento de los cigarrillos electrónicos, los jovencitos parecieran estar cada vez más en riesgo. La Iglesia Adventista continúa jugando un papel clave tanto en la rehabilitación como en la prevención. Este año, el WHO está instando a los gobiernos a aumentar los impuestos sobre el tabaco, y la Iglesia Adventista ha sido un socio colaborador clave en este esfuerzo (ver el artículo en Adventist News Network (Red Adventista de Noticias), que comenta sobre este esfuerzo conjunto en <http://news.adventist.org>). Debemos continuar nuestra participación tanto en la recuperación, como en la defensa y en la prevención.

La historia nos dice que Elena G. White, una pionera del movimiento de temperancia en la Iglesia Adventista, consagró fuertemente sus esfuerzos a esta causa e instó a los adventistas a votar en favor de reglamentos que redujeran el acceso o prohibieran de lleno las bebidas alcohólicas, el tabaco y otras drogas (tales como la marihuana actualmente. Se dice que dijo en una ocasión: “. . . y tal vez hasta llegue a escandalizar a algunos de ustedes si digo que fuera necesario, voten durante el sábado en favor de la prohibición, si no pueden hacerlo en otro tiempo” - Arthur L. White, Elena G. White: The Lonely Years, 1876 -1891, vol. 3, p.161).

Hagamos nuestra parte para continuar participando en los esfuerzos de rehabilitación y prevención. Pulsa [www.factswithHope.org](http://www.factswithHope.org) para ver un video de un minuto de duración que puede ser usado en tu iglesia o compartido en tu página de facebook, cuenta de twitter o youtube, a fin de despertar conciencia sobre lo que las comunidades religiosas pueden hacer. Únete a nosotros en este esfuerzo. Puedes hacer una diferencia. Que Dios pueda usar tu experiencia en recuperación y tus talentos para dar a conocer el mensaje de una vida plena en Cristo, ayudando a otros a decir NO a cualquier cosa que sea perjudicial para el cuerpo, la mente y el alma y SÍ a los hábitos ligados a una vida plena. ■

*Katia Reinert*

Katia Reinert, PhD, CRNP, FCN  
[recovery@nad.adventist.org](mailto:recovery@nad.adventist.org)  
Health / ARMin Director  
North American Division