

Journey To



LIFE

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



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

MARZO / ABRIL 2014 • Volume 3, Number 2



Perspectiva editorial Necesidades Reales

Los tibios días primaverales nos proveen la oportunidad de dejar atrás los abrigos y gruesos suéteres invernales. Podríamos hasta engañarnos cuando está brillando el sol pensando que es tiempo de ir a la playa con nuestro traje de baño y saltar dentro del agua que todavía está muy fría.

Nuestra percepción de la realidad no es siempre la realidad misma. Parecía un caliente y soleado día de verano en el norte de Vermont, cuando la familia que estaba acampando les permitió a los niños saltar dentro del lago. Desafortunadamente el agua estaba casi tan fría como el aire helado de la madrugada, y los niños salieron rápidamente del agua, temblando de frío. La realidad no siempre va a la par de las expectativas.

Para quien come de más, su necesidad percibida o sentida podría ser pastel de manzana y helado. Siendo que "necesita" una segunda o tercera rebanada y otra porción de helado, porque no puede satisfacerse con una, esta persona invariablemente va a comer demasiado. Para el alcohólico, su necesidad percibida es generalmente otro trago. Para el que trabaja compulsivamente, su necesidad percibida es frecuentemente terminar uno de los muchos proyectos en que está actualmente involucrado o añadir nuevos proyectos al ya de

por sí sobresaturado compromiso de tiempo y energía.

En lugar de actuar según su pensamiento incorrecto con respecto a sus necesidades percibidas o experimentadas, la persona para quien posa un desafío una sustancia o actividad dañina o adictiva, y que está practicando los principios de la buena recuperación, pensará antes de actuar por impulso. Su real necesidad o necesidades puede o pueden ser ir y hacer una refrescante caminata o asistir a una reunión de Alcohólicos Anónimos, u otra reunión de recuperación de 12-Pasos.

Nuestra mayor necesidad real es Jesucristo. Se me recuerda el coro del canto de Kris Kristofferson, "Por qué yo, Señor".

Señor, ayúdame Jesús,
La he desperdiciado, así que ayúdame, Jesús,
Sé bien lo que soy,
Pero ahora que lo sé: *que te necesito,*
ayúdame, Jesús.

Mi vida está en tus manos. *(se añadió el énfasis)*

Dios nos bendecirá ricamente con recuperación de cualquier y todo comportamiento dañino, si ponemos a Jesús en el primer lugar de nuestra vida. ■

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. ■

El valor
sanador de los

12 PASOS

Paso 1 —

“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

Seminario de Concientización ARMin está planificado para celebrarse en la Iglesia Adventista del Séptimo Día de New Port Richey, Florida, el sábado 8 de marzo de 2014. Para más información, llama al Pastor Glen 727-848-4567 o a Frank Sánchez 864-238-8602.

Semana de Concientización sobre el Cerebro (10 a 16 de marzo) es un proyecto global anual público de colaboración entre varias entidades. Este programa fue iniciado por la Dana Alliance for Brain Initiatives (Alianza Dana para iniciativas en relación con el cerebro), una organización sin ánimo de lucro de más de 300 destacados neurocientíficos, como campaña para incrementar la conciencia pública con respecto a los progresos y beneficios de las investigaciones sobre el cerebro.

Sábado de ARMin planificado por la Iglesia Adventista del Séptimo Día de Anderson, Indiana, el 29 de marzo de 2014. Para más información, llama al 765-643-5541. Dirección: 1122 West 8th Street Anderson, IN 46016.

Entrenamiento ARMin — 2da Conferencia Global sobre Salud y Estilo de Vida. Se hará disponible entrenamiento ARMin durante esta conferencia a celebrarse en Ginebra, Suiza, del 7 al 12 de julio de 2014. Para más información y para inscribirte, pulsa: www.conference.healthministries.com.

Entrenamiento ARMin — Unión del Norte del Pacífico (NPUC) Esta Unión celebrará un entrenamiento ARMin de todo su territorio, del 3 al 5 de 2014 en Portland, Oregon. Este entrenamiento se celebra en colaboración entre la División Norteamericana, NPUC y Salud Adventista. No olvides por favor la fecha para que asistas. Los detalles de inscripción estarán disponibles en nuestro sitio electrónico de Ministerio Adventista de Recuperación, bajo eventos, en www.adventistrecovery.org o envíanos un correo electrónico a AdventistRecovery@nad.adventist.org.



12 Pasos hacia la Recuperación PASO #1 Testimonio

Un viejo y conocido método de capturar monos, es colocar fruta en un frasco con una apertura solamente lo suficientemente grande como para que entre la mano del mono. Cuando el mono introduce su mano para tomar la fruta, su puño cerrado ya no puede caber en la apertura del frasco. Lleno de pánico, el mono trata una y otra vez de liberarse. Entre más fuertemente lo intenta, más difícil le es liberarse.

De la misma manera, los seres humanos, como prisioneros de sus deseos perjudiciales, son llevados a la locura al tratar de arreglar el problema de la misma manera “una y otra vez” esperando un resultado diferente¹ Entre más duramente lo intentamos, más duramente estamos sujetos.

El poder controlar es parte de la naturaleza humana. La ilusoria esperanza del comportamiento compulsivo es que puedas tener el control tantas veces como quieras, antes de actuar la siguiente vez. Más aun, la frustración que viene de intentar controlar nuestro interior, nos lleva a tratar de controlar lo externo (personas, hechos y hasta Dios).

Entonces comenzamos a tratar de jugar el papel de Dios al tomar en nuestras manos la responsabilidad de nuestra santidad, luchando con nuestra salvación y terminando por pagar los altos réditos de nuestras propias transgresiones.

Desde Adán y Eva, los seres humanos han tenido muchas dificultades negando sus faltas, echando la culpa a otros y haciéndose los inocentes, de lo cual se han librado aquellos que “admiten su impotencia y su incapacidad para manejar su vida”.

La “buena nueva” es que no tenemos que hacernos los inocentes, componernos a nosotros mismos o negar nuestra enfermedad”. “Nunca vas a poder ser salvo a menos que te sientas perdido”² El recolector de impuestos “descendió a su casa justificado”, porque clamó diciendo: “Dios, ten compasión de mí, que soy pecador”. (Lucas 18:13).

Como en el caso de los monos, la clave es soltar las viejas ataduras, lo cual nos libera del remordimiento de nuestra alma, la culpabilidad de nuestra conciencia y el temor en nuestro corazón. “Aquí es donde empieza la sanidad... aquí es donde principia la sanidad... cuando llegas a donde estás roto por dentro, la luz se encuentra con la oscuridad”³ ■

*Pr. Edmilson S. Villalba, MDiv student
Andrews University*

El remordimiento y la vergüenza son parte de la experiencia humana. Los experimentaron Adán y Eva después de haber pecado. El abuso experimentado en la niñez puede también llevar a sentimientos de vergüenza, de sentirnos sucios. Tratamos de arreglarlo. Leí cuentos de hadas con una maravillosa trama en la que un príncipe venía a mi rescate y quitaba de mí la vergüenza. Me volví a las fantasías y soñaba que un día alguien vendría a mi rescate. Me hice un ídolo del amor humano y de las relaciones románticas.

“Y se iba (ella) tras sus amantes y se olvidaba de mí”, dice el Señor. “Pero he aquí que yo la atraeré, la llevaré al desierto y hablaré a su corazón” (Oseas 2:13-14). Oh, cuán tiernas y amantes me han sido sus palabras. Él quebrantó mis atracciones dañinas al atraerme hacia él. “Y cuando yo sea levantado de la tierra (en la cruz), atraeré a todos hacia mí” (Juan 12:32). Dios gastó absolutamente todo lo que tenía en mí.

Jesús es el mejor amante que uno pueda tener. Nunca se cansa de escucharme (él oye mi voz, Salmos 55:17). Jesús comprende cada experiencia que tenga porque él experimentó eso mismo (varón de dolores, experimentado en quebranto, Isaías 53:3). Él hace provisión para mí. “Mi Dios, pues, suplirá toda necesidad vuestra, conforme a su gloriosa riqueza en Cristo Jesús”. (Filipenses 4:19). Se anticipa a mis necesidades. “Yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros —dice el Eterno—, pensamientos de paz y no de mal, para daros el fin que esperáis” (Jeremías 29:11).

É les todo lo que una mujer necesita de un esposo. Nunca podría tener un hombre que me amara más. Me ha dado esperanza y ya no vivo avergonzada. ■

Lynn Ashton

¹ Albert Einstein

² Parfraseo de lo dicho por Billy Graham en el filme “Los primeros años de Billy Graham”.

³ Healing Begins (Comienza la sanidad), canto por Tenth Avenue North.



Mitos acerca de la Adicción (Parte 3 de 6)

Mito # 8: “No puedo soportar el sufrimiento”

Muchas personas piensan que no pueden abandonar las cosas a las que están adictas porque el síndrome de abstinencia implica sufrimiento. ¡La mayoría de las personas no desean sufrir! Aquí es donde una perspectiva espiritual tanto en relación con la CBT (terapia cognitiva conductual) como con las adicciones, puede ser extremadamente útil. Ciertamente, puede ser el punto central que ayude a los adictos desmesurados y sin esperanza.

Considera por favor, por un momento, la muerte de Cristo en la cruz. Si ciertamente tiene que pagar la pena por el pecado y esa penalidad es la muerte, ¿por qué no podría morir simplemente por inyección letal? Hubiese sido mucho menos doloroso y podría haberse hecho en el cielo.

Aun cuando hubiese tenido que venir a este mundo a morir, ¿por qué tuvo que sufrir? En Jerusalén, los corderos del sacrificio que simbolizaban a Cristo morían rápida y fácilmente. ¿Por qué no pudo haber sido así con él?

¿Por qué sufrió no solamente rechazo, sino muchos niveles de tal rechazo? Les rogó a sus tres mejores amigos que se quedaran con él y oraran con él por solamente una hora y ellos ni siquiera fueron capaces de hacerlo. ¿Por qué tuvo que pasar eso?

Algunos de nosotros sabemos lo que es ser traicionados por un cónyuge, un hijo o un socio de negocios que se lleva parte de tus bienes y hasta un pedazo de tu corazón.

Pero uno de los doce mejores amigos de Jesús le arrebató la vida al traicionarlo para ser condenado a muerte. ¿Por qué tuvo que pasar eso?

Y está entonces el abuso físico que sufrió, el cual fue eclipsado por el abuso mental infligido por toda una multitud que gritaba durante horas enteras que debía morir. Añade a esto una enorme porción de abuso mental para que puedas comenzar

a formarte un cuadro de la situación. Los sacerdotes que se suponía que ofrecieran liderazgo y apoyo espiritual abandonaron su vocación y se volvieron agresivamente contra él. ¿Por qué tuvo que pasar eso? Fue acusado falsamente, enjuiciado injusta y arbitrariamente, azotado dos veces y sentenciado a la muerte más tortuosa y cruel que se pueda inventar el ser humano. Se sintió totalmente abandonado de Dios. Él sabe lo que es ser avergonzado: Lo desnudaron y así quedo expuesto por horas. Él sabe lo que es sentirse atrapado. ¿Cuánto más atrapado puedes estar que clavado en una cruz?

La película cinematográfica “La Pasión de Cristo”, fue un intento de describir la agonía física de Cristo e incluso la exageró. Pero aun a pesar de las excesivas distorsiones, este filme no empieza siquiera a poder describir el verdadero dolor de Cristo. El dolor mental, emocional y espiritual, que la película no puede describir, fue mucho mayor que el físico.

Sin embargo, a pesar del dolor, cuando se le dio la oportunidad de adormecerlo en su tortura, se negó a aprovechar esa oportunidad. En su hora de extrema agonía, se le ofreció una mezcla de alcohol y vinagre. Pero cuando se dio cuenta de lo que era, se rehusó a voluntariamente entorpecerse la mente. La escupió y se negó a adormecer su dolor.

¿Por qué pasó Cristo a lo largo de esta agonía y, al mismo final, en la cruz, nos dio un ejemplo de control propio jamás visto en esta tierra? Lo hizo para que cada adicto, a la luz de la cruz, pudiera tener el valor de negarse a adormecer su dolor con una sustancia dañina. Cuando el cuerpo clama por una sustancia o comportamiento adictivo, que sabemos en nuestro corazón que no es bueno para nosotros, podemos, como Cristo, simplemente decir No y soportar el dolor.

Muchos detalles del sufrimiento de Cristo, incluyendo el de ofrecimiento de alcohol, fueron

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 bimensual está disponible en inglés, español y muy pronto en francés. Imprime una copia en pdf, descárgala en tu

computadora o inscríbete 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 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 or www.adventistrecovery.org

continued on page 4

NOTICIAS

DIVISIÓN NORTEAMERICANA

Del 31 de enero al 2 de febrero de 2014, la Cumbre del Ministerio de Salud de la División Norteamericana proveyó entrenamiento en *Ministerio Adventista de Recuperación (ARMin)* a un entusiasta grupo en Orlando, FL. Los asistentes se fueron motivados para comenzar un grupo ARMin en su iglesia o comunidad local.



Asistentes al entrenamiento ARMin – Cumbre de Salud, Orlando, Florida

NUEVA ORGANIZACIÓN PARA TRATAR ADICCIONES

Shatterproof, una nueva organización en los Estados Unidos, se está convirtiendo en un movimiento nacional para despertar conciencia y reunir recursos para tratar la adicción. Para saber más al respecto, lee la editorial de Gary Enos en la edición del 20 de enero de 2014 de *Addiction Professional* ([addictionpro.com/article/latest-national-movement-addiction-will-be-no-copycat?](http://addictionpro.com/article/latest-national-movement-addiction-will-be-no-copycat/)) y, o, el sitio electrónico de Shatterproof: <http://www.shatterproof.org/>

Featured Article *continued from page 3*

predichos siglos antes de su muerte, en el Salmo 69. Ese pasaje muestra que era el plan de Dios que Cristo no fuera solamente nuestro sustituto al sufrir la pena de muerte por el pecado, sino también nuestro ejemplo en cómo morir rechazando adormecer el dolor. El ejemplo es para nosotros, para hacernos fuertes a fin de decir no a los hábitos que nos hacen daño, aun cuando el decir no signifique sentir dolor durante un tiempo.

Mito # 9: Si oramos, Dios quitará de nosotros nuestros apetitos malsanos y adicciones.

Es verdad que después de una oración ferviente, las adicciones y deseos incontrolables de algunas personas desaparecen milagrosamente. Tales personas pierden esos deseos y ni siquiera pasan por el síndrome de abstinencia. Habían

hecho un compromiso sincero con Dios y él honró la promesa: “No os dejará ser tentados más de lo que podáis resistir. Antes, junto con la tentación os dará también la salida, para que podáis soportar” (1 Corintios 10:13). Tal vez Dios ve a esa persona bajo el síndrome de abstinencia y quita de él esa carga. He trabajado con personas a quienes les ha sucedido lo anterior. Pero Dios generalmente no hace por nosotros lo que nosotros podemos hacer por nosotros mismos. La mayoría de las personas es capaz de hacerlo; así que en la mayoría de las personas que luchan con una adicción, Dios no simplemente “se la lleva”. Esto debería ser de hecho de aliento para quienes sufren con sus continuos deseos, porque esto los coloca en un nivel más elevado. ¡Son capaces de hacerlo!

Dios nos da el poder de ir inteligentemente contra nuestros deseos distorsionados. La Biblia no promete que Dios va a operar una cirugía psicológica de manera que nunca tengamos el deseo de hacer el mal. Desafortunadamente, muchas personas no comprenden esto. Un fumador me dijo: “No he abandonado el cigarrillo porque Dios no me ha quitado el deseo de fumar. Si lo fuera a abandonar sintiendo todavía el deseo de hacerlo, sería un hipócrita y un legalista”. Este es un razonamiento un tanto extraño.

Mito # 10: Dios es sumamente restrictivo

Dios está de parte de la libertad. De hecho, la libertad de elección es uno de los principios fundamentales de su gobierno. Si Dios no valorara la libertad, jamás habría permitido en primer lugar que el ser humano eligiera pecar. Además de darnos la libertad para elegir, Dios desea también que estemos libres de adicciones. Sin duda esa es la razón por la que ninguna de las buenas cosas empacadas originalmente por Dios son adictivas por naturaleza.

He visto muchas adicciones a lo largo de mi labor en toda mi carrera médica; y nunca he visto una persona adicta a los mangos o al brócoli. Si le fuera a decir a un paciente que ya no debía comer nunca queso o chocolate, o que debía dejar el helado, el café o la cerveza, posiblemente comenzaría a sudar frío. “¿Cómo se supone que pueda hacer eso?”, preguntan incrédulamente. Pero cuando una persona es alérgica al brócoli y tengo que informarle que no puede comerlo más, no hay una reacción tan fuerte. Tal vez se sienta triste porque ya nunca podrá comer quiche de brócoli, pero no tiene que pasar por el síndrome de abstinencia. Y lo mismo se aplica a todas las creaciones de alimentos naturales de Dios. Si somos esclavos de todos nuestros antojos, no podemos gozar de la libertad y victoria que podríamos experimentar en la vida. ■

Mensaje de la Directora



Efectos negativos en niños por tiempo pasado ante una pantalla

Aunque ARMin enfoca su atención en apoyar a las personas en el proceso de recuperación de hábitos compulsivos no saludables, procura también involucrar a personas de cualquier edad en estrategias de prevención. Aunque es esencial avanzar los 12 pasos en el proceso de recuperación, no debemos dejar de ayudar a los padres, jóvenes y adultos jóvenes, en la prevención de las adicciones.

Los padres juegan un papel central en ayudar a prevenir conductas adictivas en sus hijos. Un ejemplo es en el aspecto de la tecnología. Nuestro mundo gira hoy en torno a la tecnología y se deja frecuentemente a los niños con sus videojuegos, computadoras y teléfonos celulares, sin límites de tiempo y de contenido.

Basándose en investigaciones actuales con respecto a los efectos negativos de la exposición a la tecnología entre niños pequeños, la Asociación Americana de Pediatría elaboró recomendaciones para los padres, los cuales deben prohibir cualquier exposición a ésta en niños menores de dos años. Debe limitarse su uso en niños de 3 a 5 años de edad, a una hora por día y, en niños de 6 a 18 años, a dos horas por día. ¿Por qué? Algunos de los efectos negativos de la tecnología son: desarrollo del síndrome de déficit de atención, retraso cognitivo, problemas de aprendizaje, berrinches, aumento de impulsividad. Además de ese impacto sobre el cerebro, están los problemas de obesidad, falta de sueño, agresión, demencia digital y adicciones.

Dios nos ha llamado a elegir sabiamente qué ver y escuchar y por cuánto tiempo. Los padres tienen la responsabilidad de guiar a sus hijos en este aspecto. Deben animarlos a pasar tiempo leyendo libros impresos y sobre todo la Biblia. Esto será de gran ayuda para ayudar a nuestros niños a experimentar conductas menos adictivas en relación con la nueva tecnología. ■

Katia Reinert

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