

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

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2013 • Volume 2, Number 6



Nota del Editor

El valor del entrenamiento

Me gustan los programas de entrenamiento. Observar a los participantes conversando entusiastamente (no necesariamente estando de acuerdo en todo) y dirigiendo preguntas penetrantes, procesando la información presentada por ellos mismos y al término del entrenamiento, irse mejor equipados para el ministerio. Eso es lo que significa un buen entrenamiento. Sin embargo, como cristianos, hay todavía un objetivo mayor para el entrenamiento, y ese es facilitar un encuentro personal con Dios. Muchos programas de entrenamiento se dirigen solamente al hemisferio izquierdo del cerebro. Proporcionan excelente información que puede ser extremadamente útil. Pero un encuentro con Dios, que tiene que ver con el lado derecho del cerebro, es vivencial, sanador y de transformación.

Aquellos de nosotros que participamos en el entrenamiento del Ministerio de Recuperación Adventista para los miembros de la Unión de Columbia, en el mes de octubre, fuimos muy bendecidos por la presencia de Dios. Estuvimos discutiendo algunos asuntos muy reales y desafiantes y lo hicimos con respeto y cuidado amoroso. Nos vimos honestamente a nosotros mismos y a nuestra propia historia y tomamos decisiones para avanzar hacia adelante en el futuro.

El personal de la Asociación General (Dr. Peter Landless), de la División Norteamericana (Katia Reinert y Deloris Bailey) y de la Unión de Columbia (Leah Scott), planificó un excelente evento con el apoyo del Hospital

Adventista Shady Grove. Pero no fue solamente la magnífica planificación, oradores, alimentación y otros detalles lo que hizo este evento tan especial.

Pudimos ser testigos de cómo se viven las enseñanzas de Efesios 4:1-4: "Así, yo, preso en el Señor, os ruego que andéis como es digno de la vocación a que fuisteis llamados, con toda humildad, mansedumbre y paciencia, soportándoos unos a otros en amor; solícitos en guardar la unidad del Espíritu en el vínculo de la paz. Hay un solo cuerpo, y un solo Espíritu, como también fuisteis llamados a una misma esperanza de vuestra vocación".

No es un milagro pequeño el que un grupo de gente que se recupera de múltiples adicciones se pueda reunir con la humildad y delicadeza manifiestas en nuestra reciente reunión. Este es el más poderoso testimonio del valor y el poder transformador de un programa de recuperación centrado en Cristo. No nos damos aires de grandeza, porque todos estamos juntos en esta jornada hacia la recuperación. Hemos aprendido a escuchar respetuosamente otros puntos de vista. Ciertamente, permitimos los errores. Estamos unidos todos por la obra del Espíritu Santo en lo más profundo de nuestro corazón. Si aún no has comenzado tu jornada hacia el bienestar plano, te invito a unirme a nosotros. Te sentirás muy contento de hacerlo. ■

David Sedlacek, PhD, LCSW, CFLE
Professor of Family Ministry and Discipleship
Andrews University
sedlacek@andrews.edu

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 11 —

“Procurar a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según podemos entenderlo, orando solamente porque podamos saber su voluntad respecto a nosotros y por el poder para cumplirla.”

Biblical Comparison

“Respondió Jesús: ‘El que bebe de esta agua, vuelve a tener sed. Pero el que beba del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que yo le daré será en él una fuente de agua, que brota para vida eterna.’”

— Juan 4:13-14

Eventos próximos

Entrenamiento ARMin de toda la NAD: No es demasiado temprano para hacer planes para la Cumbre de Salud de la NAD del año entrante en donde se llevará a cabo el Entrenamiento ARMin oficial. La Cumbre de Salud se celebrará en Orlando, Florida, del 31 de enero al 2 de febrero de 2014. Ya está abierta la inscripción para la Jornada hacia el Bienestar Pleno - ARMin. El descuento para inscripción temprana está disponible hasta el 31 de diciembre en la dirección electrónica siguiente www.NADHealthSummit.com.



12 Pasos hacia la Recuperación PASO #11

El Paso 11 es un paso “un día a la vez”. Tiene que ver con un mantenimiento espiritual diario. Al principio, nosotros, las personas que estamos en proceso de recuperación, usamos nuestros grupos de apoyo y literatura sobre recuperación como agentes catalizadores para nuestro crecimiento espiritual y emocional. Pero al avanzar en nuestra recuperación, experimentamos un hambre profunda por una conexión viviente con el Poder más alto, quien es de hecho la fuente de todas las cosas buenas que ocurren en nuestra vida.

En 2 Corintios 12:9, nos dice Dios: “Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad”. Pero de la misma manera como les fue dado el maná a los israelitas en el desierto, Dios concede su gracia diariamente para las necesidades del día. Debemos recoger día a día lo que necesitamos para la jornada diaria de recuperación.

El camino a Cristo, explica bellamente lo anterior: “Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: ‘Tómame ¡oh Señor! como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo, y sea toda mi obra hecha en ti. Este es un asunto diario. Cada mañana, conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Podrás así poner cada día tu vida en las manos de Dios, y ella será cada vez más semejante a la de Cristo.

“La vida en Cristo es una vida de reposo. Tal vez no haya éxtasis de los sentimientos, pero debe haber una confianza continua y apacible. Tu esperanza no se cifra en ti mismo, sino en Cristo. Tu debilidad está unida a su fuerza, tu ignorancia a su sabiduría, tu fragilidad a su eterno poder. ■

*Elena G. White White,
El camino a Cristo, p. 70*

Testimony

La última vez que estuve en Seattle, estaba tan embriagado que no pude hacer entrega a tiempo del cargamento de muebles domésticos. Así que llamé por teléfono al fletador para decirle que estaba demorado en un embotellamiento de tránsito. Mientras tanto estaba bebiendo botellas de “Gatorade” y trotando en derredor de mi vehículo de carga tratando de

limpiar mi sistema. Finalmente llegué a la casa a las 10 a.m. con por lo menos una mitad de un bote de crema de maní en el estómago además de seis botellas de Gatorade

Muy pronto después de este viaje, me encontraba en nuestra bodega de almacenamiento de muebles en mudanza. Tenía alrededor de mi cuello una cinta amarilla de las usadas para empaque en el negocio de mudanzas y estaba listo para arrojarme desde el balcón de la bodega. Respiré aliviado al pensar en la muerte; simplemente colgar de allí con todos mis temores y confusión de mi vida idos para siempre. Terminar todo en el instante de un salto.

Recorrí mi lista de contactos en mi iPhone en busca de alguien a quien dejarle un mensaje de vídeo. Vi entonces el nombre de un amigo que había pasado por un tratamiento en un centro. Me pregunté si un centro de tratamientos podría ayudarme. Realmente lo pensé mucho; y por primera vez en mi vida hice una llamada telefónica en busca de ayuda real.

Durante el tratamiento aprendí a enfrentar mis temores. Descubrí que tenía demasiados temores. Lloré cada día durante las dos primeras semanas de tratamiento mientras trataba de procesar esos temores. Cuando era pequeño tenía miedo de que el cielo me cayera encima; le tenía miedo a Dios, les tenía mucho miedo a mis padres y algo de temor a mis hermanos. Aprendí a través de mis temores a protegerme a mí mismo por medio de la deshonestidad. Un segundo Daniel había nacido para protegerse a sí mismo. Ese Daniel se sentía seguro y era secreto. Nadie podía lastimarlo y él podía hacer cualquier cosa que quisiera. Podía mentir, hacer trampa o robar a fin de protegerlo.

Cuando el borroso y honesto Daniel no podía soportar más al segundo y claramente deshonesto Daniel, la única posibilidad era que los dos se volvieran uno solo, o la muerte. Algunos podrían pensar que lo opuesto es la verdad, pero el hecho es que la persona que ocultamos en nosotros mismos es de hecho la persona honesta que nunca dejamos que salga para ser vista por la mayoría.

Al estar frente a mi grupo de 10 personas en el centro de tratamiento, las lágrimas corrían libremente por mis mejillas al contar honestamente acerca de mis temores de la vida y cómo eso me llevó a la bebida. La mayoría de esos alcohólicos empedernidos y adictos a las drogas lloraron sin reservas mientras contaba mi historia de temores. El temor nos había llevado a todos a sitios inimaginables. Cuando terminé de contar mi historia, los dos “Danieles” se habían convertido tentativamente en uno solo y todos esos hombres me abrazaron uno a uno, algunos de ellos llorando muy fuerte al compartir mi aflicción por causa del temor y también el gozo de la vida. ■

Daniel



Mitos acerca de la Adicción (Parte 1 de 3)

Durante los últimos 10 años he estado supervisando un programa residencial de 10 a 19 días, de Recuperación de la Depresión o la Ansiedad. Hasta una mitad de aquellos que se inscriben en el programa tienen significativas adicciones en curso, que usan para medicarse a sí mismos durante la severidad de los síntomas. La mala noticia es que he visto virtualmente toda forma de adicción proceder del Programa de Recuperación de la Depresión. Las formas que veo más comúnmente caen dentro de dos categorías: 1. Adicciones a sustancias (Nicotina, Alcohol, Anfetaminas, Cocaína, Marihuana, Benzodiazepinas - Xanax, Ativan, Valium, Klonopin; Narcóticos -Lortab, Norco, Morfina, Dilaudid, Oxycontin, Oxycodone-, Caféina, Azúcar y Chocolate); y 2. Otras adicciones conductuales (Mutilación propia o cortadas infligidas a sí mismo, Películas, Entretenimiento, Televisión, Juegos de azar, Caza, Tecnología de Internet -Mensajes de texto, Redes sociales cibernéticas; Ver y mantenerse al día con los deportes profesionales o las noticias -Temor a perderse de algo, abreviado FOMO en inglés; Pornografía, Masturbación, Perversión Sexual, Homosexualidad)

La buena noticia es que la mayoría de los asistentes no solamente se van del programa, libres de depresión mayor y ansiedad, sino que aprenden además a vencer la compulsión de su conducta adictiva. Cada persona con una adicción persistente tiene al principio del programa algunos conceptos falsos y cree generalmente en uno o más de los mitos comunes (falsedades) que inhiben su habilidad para vencer.

Mito #1: Podemos practicar nuestras adicciones con moderación, porque es saludable tener moderación en todas las cosas”.

A través de los años he escuchado decir a las personas, aun profesionales, que “creen

en la moderación en todas las cosas”. Tenemos que tener cuidado con algunas de las palabras que usamos. No hay tal cosa como moderación para un fumador, un jugador compulsivo o un alcohólico en rehabilitación. Tienen que dejar el hábito completamente. Las personas con relaciones compulsivas hacia conductas o sustancias adictivas están “en el mismo barco”, por así decirlo. Tendrían las mismas probabilidades de practicar la moderación en tales hábitos que la que tiene un alcohólico de regresar a beber en moderación.

Si eres un obstinado adicto a la Internet, eso significa que tal vez tengas que mantenerte alejado totalmente de la red. No la tengas en casa, ni siquiera por razón de negocios. Una sola pulsación, un sitio, y puedes quedar atrapado de nuevo. Así que no uses Internet para nada. ¿Sabías que de hecho es posible vivir una vida saludable sin la Internet? Muchos de los usuarios de Internet no se dan cuenta de que es posible hacerlo, pero la vida puede verdaderamente gozarse sin la Internet, aun por ex adictos a esta red de comunicación.

Después de un periodo de tiempo, los adictos a Internet pueden ser capaces de usar esta red en formas específicas y supervisadas. Sin embargo, puede tomar de 3 a 5 años en ocurrir. Los alcohólicos en rehabilitación que atienden muchos compromisos sociales saben muy bien que no pueden tomar ni siquiera una copa de vino en esos eventos. ¿Por qué razón? Porque en el instante en que beben una sola copa, se colocan a sí mismos en la situación de beber eventualmente varias más y beberlas en rápida sucesión. Muchas personas se engañan a sí mismas pensando que si es solamente una, está bien; que podrán ser capaces de ejercer control. Sin embargo, cuando se trata de un hábito adictivo, es realmente necesaria la total abstinencia de por vida.

El vencer las adicciones requiere una buena comprensión de la temperancia. Una buena definición de temperancia sería “moderación en el

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

NOTICIAS

UNIÓN DE COLUMBIA



La Unión Asociación de Columbia llevó a cabo el entrenamiento oficial ARMin de la NAD, del 4 al 6 de octubre de 2013 en el Hospital Adventista Shady Grove, para personas involucradas o interesadas en el desarrollo del programa Jornada hacia el Bienestar Pleno, del Ministerio Adventista de Recuperación (ARMin) en su iglesia local. Leah Scott, directora de Ministerio de Salud y Ministerio Adventista de Recuperación de la Unión de Columbia, informó que fueron entrenados treinta y tres participantes, incluyendo 5 capellanes de Adventist Healthcare. Entre los participantes se encontraban 5 capellanes de los hospitales Washington Adventist y Shady Grove. El entrenamiento fue copatrocinado por el Hospital Adventista Shady Grove y el departamento de Ministerio de Salud de la División Norteamericana.

UNIÓN DEL ATLÁNTICO

El sábado 5 de octubre se llevó a cabo el lanzamiento oficial del programa “Fases de la Recuperación”,



en la Iglesia Antioch, en Williamson, NY. Los miembros del equipo J2W que se reunieron en Mt. Carmel, en Syracuse y en

Antioch, dieron su testimonio en ese programa. El Pastor Darryl tuvo a su cargo el sermón del servicio de adoración y los miembros dieron su testimonio de cómo era antes, qué sucedió y cómo es ahora cuando son miembros J2W aprendiendo cómo incorporar los 12 Pasos en su vida. Hubo aproximadamente unos 50 asistentes, muchos de ellos de la zona de Syracuse, así como de la comunidad local.

Se llevó a cabo una reunión de seguimiento en la Iglesia Adventista de New England, el 5 de octubre del presente. Steve B., el líder de Salud de la Iglesia Adventista de Spartanburg, SC, enseñó la lección de Escuela Sabática relacionada con los principios bíblicos sobre recuperación ARM. Frank Sánchez presidió la reunión ARM de la tarde, la cual fue una gran experiencia de aprendizaje guiada por el Espíritu Santo.

Featured Article *continued from page 3*

uso de sustancias saludables y abstinencia total de lo no saludable”.

Mito #2: *Es mejor abandonar las adicciones una a una*

Algunas personas están dispuestas a abandonar una de sus adicciones, pero no las otras. O piensan que les será más fácil soportar el síndrome de abstinencia si abandonan solo un hábito a la vez. Sin embargo un estudio llevado a cabo en Lifestyle Center of America, encontró que las personas que dejan la cafeína y el tabaco al mismo tiempo, tienen un índice más elevado de éxito a largo plazo en abandonar el tabaco, que aquellas que no la dejan. 31 personas que dejaron de usar cafeína tuvieron un índice más elevado de éxito a largo plazo en no regresar al hábito de fumar.

El tabaco y la cafeína parecieran ir de la mano. Uno es estimulante y el otro tiene un efecto más tranquilizador. Este es un concepto muy sencillo; sin embargo, veintenas de personas fallan porque no entienden la forma como las adicciones funcionan juntas. Muchos de los centros de tratamiento de adicciones en los Estados Unidos han comenzado a poner en práctica esta estrategia. Cuando sacan a un paciente de la adicción de la heroína, lo sacan también del tabaco y del alcohol. ¿Por qué? Porque saben que el paciente tiene muchas menos probabilidades de recaer en su adicción a la heroína si no lleva a bordo otra adicción.

Mito #3: *Los adictos tienen que “llegar al fondo” antes de que puedan ser ayudados*

Los profesionales de la salud mental creían que la persona debía “tocar fondo” antes de poder ser ayudada en su adicción. Razonaban que el adicto estaría en su fase de negación en la etapa temprana y media de la adicción y que siendo que ni siquiera admitían el problema, no podían ser ayudados. Sin embargo, hay mucho que ganar cuando las adicciones son tratadas tan temprano como sea posible. Además, una adicción guía con frecuencia a otras más, sin olvidar otros desafíos de la vida tales como pérdida del trabajo, ruptura del matrimonio, problemas financieros, tiempo pasado en la cárcel y otros.

Cuánto mejor sería tratar el problema lo más antes posible, antes de que las cosas salgan totalmente de control.

Otra ventaja de vencer las adicciones lo antes posible es en la primera etapa, los adictos muy raramente tienen que ser internados o estar en un programa de residencia para vencer sus adicciones. Escucharán una presentación por mí, o leerán las instrucciones, pondrán en práctica las estrategias y vencerán “por sí mismos”.

Por Neil Nedley M.D.

Mensaje de la Directora



Cada uno de nosotros podríamos estar luchando con conductas compulsivas de adicción no saludables. El camino hacia la recuperación está abierto para cada uno de nosotros. Tal vez se trate de bebidas alcohólicas o de alguna otra sustancia dañina, o tal vez luchamos contra una adicción a una actividad o proceso. Debemos reconocer que cualquier sustancia o conducta que podríamos estar usando para aliviar nuestro dolor; ya sea una sustancia, comida, pornografía, juegos de azar o una red social, podría estar causando que nos distanciáramos de nuestros seres queridos, podría estar dañando nuestra habilidad para trabajar o pensar con exactitud, o podría estar obstruyendo nuestra relación con Dios.

Contrario a lo que tu cuerpo te podría estar sugiriendo, no necesitas de esas cosas para sobrevivir o para ser feliz. De hecho, nunca vamos a sentir que tenemos demasiado de esas cosas que ansiamos, pero que no necesitamos, porque ninguna cantidad de eso que no necesitamos nos va a satisfacer jamás. Solamente Cristo puede llenar el vacío que sientes y te puede ayudar a sentirte totalmente satisfecho y realizado.

No dejemos para después la decisión de liberarnos de las conductas no saludables que tanto ansiamos hoy. Al acercarnos a la estación de Acción de Gracias y al final de otro año, tenemos ante nosotros la maravillosa oportunidad de hacer un inventario de nuestra vida. ¿Qué decisiones puedes tomar para colocarte en el sendero hacia la recuperación? Tal vez has sido bendecido al estar ya en este sendero y Dios te está llamando a iniciar en tu iglesia un grupo de rehabilitación ARMin de 12 Pasos, a fin de que otros puedan beneficiarse también. Tal vez tú o un ser amado se beneficiaría con la acogida sanadora de un grupo ARMin cercano. Sea de una u otra manera, la elección es tuya. Dios nos ha mostrado el sendero hacia la vida (Sal. 16:11). Si andamos o no en él, depende de nosotros. ¿Qué vas a elegir tú?

Katia Reinert

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