

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 de 2014 • Volume 3, Number 6



Perspectiva editorial

En casa para las festividades

Los meses de festividades de noviembre y diciembre generalmente están llenos de comidas especiales y fiestas. Los platillos y bebidas con altos contenidos de azúcar, grasa y sal que llenan muchas mesas de sobreadundancia de comida, contribuyen al desafío de los adictos a la comida de perder peso o mantenerlo en grado saludable.

Los buenos recuerdos de acogedoras cocinas, hornos calientes, abundancia de alimentos, familia, amigos e invitados reunidos para disfrutar de ese tiempo juntos, pueden inundar la mente durante esta estación. Mi deseo es que todos ustedes puedan tener muchos de estos placenteros pensamientos de "hogar" al llegar a su final este año.

Sin embargo, para muchos, sus recuerdos son de pérdida, soledad, frustración, estrés, ira y amargura. Esos recuerdos y sus asociadas imágenes en retrospectiva pueden nublar la mente y llevar a la automedicación con exceso de comida (especialmente del tipo alto en calorías y baja nutrición).

Mientras que el comer en demasía es un problema para millones de personas que usan las comidas y bebidas para escapar de emociones negativas o para enriquecer los sentimientos positivos; pasa lo contrario con

muchas mujeres y hombres adolescentes y jóvenes que sufren de desórdenes de la alimentación, tales como anorexia nerviosa y bulimia nerviosa (ver el artículo al respecto en esta edición de Jornada hacia la Vida).

Con esto en mente, me gustaría sugerirles que estén plenamente conscientes de sus recuerdos (tanto "malos" como "buenos") que los llevan al pensamiento obsesivo y a los comportamientos compulsivos y adictivos y a encontrar ayuda para su recuperación, o continuar recuperándose de los hábitos adictivos y dañinos que los mantienen en ese estado.

Independientemente de cuál sea tu situación, gozos, tristezas y desafíos; ya sea que celebres con otros o te aisles y trates de olvidar algunos recuerdos del pasado por medio de alimentos que te hacen sentir bien, espero que no te olvides de que la "razón para celebrar esta estación es Jesucristo" y lo que él desea es que puedas experimentar su amor, gozo y paz.

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 5—

“Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.”

Comparación bíblica

“Confesaos vuestras faltas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados.”

— Santiago 5:16

Eventos próximos

Great American Smokeout (Día Nacional sin Tabaco, en Estados Unidos) (20 de noviembre de 2014)

American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer)

(800) ACS-2345 (227-2345)

<http://www.cancer.org> — Materiales disponibles

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 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 5

Algunos pueden ver el Paso Cinco y preguntarse si es realmente necesario. ¿Podríamos simplemente tomar lo que hemos aprendido sobre nosotros mismos a través del inventario moral del Paso Cinco y saltar directamente al Paso Seis o Siete en el que estamos dispuestos a pedirle a Dios que nos quite nuestros defectos y fallas? Para mí, el Paso Cinco tiene un efecto de sanidad especial: el papel de fomentar la honestidad en cuanto a mantener la sobriedad. Es la base liberadora de la demostrada metodología de los 12 Pasos.

Tal vez algunos de ustedes se sientan identificados con una de mis rápidas oraciones infantiles: “Jesús, por favor perdóname por todos mis pecados ... Amén.” Esa recurrente oración no muestra ninguna reflexión en cuanto a mi comportamiento de ese día, en cuanto a sobre quiénes haya ejercido un impacto, ni en lo que era la esencia misma de mi “pecado”. ¿Fue egoísmo, orgullo, celos, etc.? En contraste, las oraciones elevadas desde la perspectiva del Paso Cinco significan una más rica y profunda sanidad y una relación creciente con nuestro Padre celestial.

Entonces, ¿por qué decirle los secretos y fallas de carácter personales que descubrimos en el Paso Cuatro a otro ser humano? Hay poder en revelar en voz audible nuestros defectos y sus orígenes con un apropiado y verdadero confidente. Nuestra vergüenza comienza a disiparse cuando empezamos a encontrar alivio de nuestra soledad y aislamiento interior. Santiago 5:16 describe la importancia de prepararse y luego tener intensas oraciones que profundizan la relación. “Por lo tanto, confesaos vuestras faltas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo, es poderosa”.

Vale la pena notar que en el Paso Cinco, no estamos todavía pidiendo perdón o consuelo...eso vendrá después. Simplemente estamos sacando fuera secretos y fealdades largamente ocultados o sostenidos. Por supuesto, Dios está totalmente al tanto de cada falta, aun hasta de nuestros más recónditos pensamientos; sin embargo, el Paso Cinco nos ofrece la oportunidad de compartirle a él y a otro ser humano lo que estamos

ahora dispuestos a admitir y aprender acerca de nuestra adicción y de la carga sofocante y dolorosa que ha tenido en la jornada de nuestra vida.

“El que encubre sus pecados, no prosperará, pero el que los confiesa y se aparta, alcanzará misericordia” (Proverbios 28:13). Son el amor y la misericordia de Dios lo que queremos hacer nuestro y experimentar —un día a la vez.

Angela K

Testimonio

Después de estudiar teología pastoral, inicié un año de servicios de residencia como capellán en un hospital en los Estados Unidos. Durante este año de servicio ministerial, comencé a experimentar intensos dolores en el pecho que me llevaron a la sala de emergencia en varias ocasiones. Al principio pensé que esos dolores tenían que ver con asuntos relacionados con el corazón; pero cuando los resultados médicos indicaron que no había razón de alarmarse y, sin embargo, persistían los dolores; me di cuenta muy pronto, a través de solícito apoyo, que lo que estaba encarando era una nada realista compulsión de mi parte para ser perfecto.

Esta obsesión afectó en gran parte mi propia persona y mi ministerio personal. Mi cuerpo había llegado finalmente al punto en que no podía soportar más esos blancos idealistas e impracticables que me causaban aquellos ataques de ansiedad y pánico. Después de esos acontecimientos llegué hasta el fondo de la situación y reconocí que después de todo era imposible ser perfecto, sea cual sea lo que eso significa. No tenía absolutamente poder para ser perfecto, pero la perfección de Jesús era suficiente para garantizarme una relación de reconciliación con Dios. Reconociendo lo anterior, cayó de mis espaldas tan tremenda carga al experimentar la gracia en una dimensión mucho más profunda. Entonces puse mi confianza en Jesús para poder ser lo que nunca podría haber sido ante Dios. Aun cuando pueda tropezar en el futuro durante mi jornada con Dios, sé que mi salvación permanece segura porque Jesús, a Dios gracias, vivió la vida que yo nunca hubiera podido vivir. ¡Alabado sea Dios!

Kevin Lake



Trastornos de la alimentación: Hechos y opciones de tratamiento

De acuerdo con la Asociación Nacional de Anorexia y Trastornos Asociados (ANAD), por sus siglas en inglés, se define trastorno o desorden de la alimentación, como una relación o preocupación no saludable con los alimentos o el peso corporal, que interfiere con varias facetas de la vida de la persona. Aun cuando los desórdenes de la alimentación puedan comenzar como resultado de insatisfacción con el propio cuerpo o una baja estima propia, las personas que sufren trastornos de la alimentación usan con frecuencia comportamientos que implican comida como formas de enfrentar emociones incómodas o para proveerse cierto sentido de control cuando las circunstancias de la vida se vuelven abrumadoras.

Los trastornos de la alimentación más comúnmente diagnosticados son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. Las características primarias de la anorexia nerviosa incluyen temor de aumento de peso y la inhabilidad para mantener un peso corporal saludable. Algunas de las personas que sufren de anorexia nerviosa logran perder peso a través de restricciones en la dieta, pero otras con frecuencia comen en exceso y luego se purgan para sostener un peso inferior al peso corporal promedio. Las personas que sufren de bulimia nerviosa también luchan con comportamientos que incluyen comer en exceso y luego purgarse y con frecuencia manifiestan temor de aumentar de peso, pero podrían preservar un peso corporal promedio a pesar de entrar en estos trastornos de la alimentación. Aunque el término purga se usa mayormente en referencia a vómito provocado por la persona misma, el acto de purgarse, en lo que a trastornos de la alimentación se refiere, se utiliza para cualquier comportamiento utilizado como estrategia compensatoria por el consumo de alimentos. La persona que sufre de un trastorno de la alimentación puede utilizar laxantes, diuréticos, ejercicio excesivo y suplementos dietéticos para controlar el hambre, o evitar el consumo de alimentos para lograr bajar de peso (American Psychiatric Association 2000).

Las investigaciones sugieren que aproximadamente un 15 por ciento de las mujeres adolescentes y jóvenes califican para una diagnosis clínica o subclínica de anorexia nerviosa. Nuevas investigaciones han establecido que aproximadamente una tercera parte de las personas que reciben tratamiento para trastornos de la alimentación, continúan exhibiendo síntomas

de tales trastornos de la alimentación hasta cinco años después de la intervención médica (Poliyy & Herman, 2002). Tal vez el factor más alarmante es que el 10 por ciento de las personas diagnosticadas con anorexia nerviosa morirán en el lapso de diez años a partir de la aparición del trastorno (Arcelus, Mitchell, Wales, & Nielsen, 2011). Entre la lista de riesgos potencialmente fatales de salud asociados específicamente con la anorexia nerviosa, se encuentran el riesgo de enfermedades y fallas cardíacas, osteoporosis, pérdida de músculo, deshidratación, y daños a los riñones e hígado. De la misma manera, la bulimia nerviosa está asociada con desequilibrio de electrolitos, deshidratación, caries dentales, inflamación del esófago, posible ruptura del esófago y daños del sistema digestivo (National Eating Disorder Association, n.d., McCormick, 2014)

Aunque los trastornos de la alimentación se relacionan más comúnmente con las mujeres, específicamente entre los 10 y 25 años de edad, los estudios sugieren que hasta 10 millones de hombres en los Estados Unidos sufrirán de trastorno de la alimentación clínicamente significativo durante su vida. Además, el 37 por ciento de los hombres jóvenes pueden usar silenciosamente un medio no saludable de control de peso a fin de enfrentar sentimientos difíciles y de insatisfacción con su cuerpo (National Eating Disorder Association, n.d.; McCormick, 2014).

Obviamente, estos hallazgos subrayan la severidad de los trastornos de la alimentación y la falta de satisfacción corporal. De hecho, la anorexia nerviosa continúa siendo la más letal de todas las condiciones de salud mental. Por lo tanto, es imperativo enfatizar la concientización respecto a las señales y síntomas asociados con los trastornos de la alimentación, para incrementar la intervención temprana y disminuir la prevalencia de esta enfermedad mortal.

Debido al énfasis de los medios de comunicación en la delgadez corporal y la vergüenza relacionada con el aumento de peso u obesidad, un gran porcentaje de personas están tratando constantemente de perder kilos o libras. Aunque es muy común conocer a alguien que está frecuentemente en dieta o tratando de perder peso, hay varias señales que pueden indicar la susceptibilidad a desarrollar un trastorno de la alimentación en mujeres jóvenes. Algunas de esas señales de advertencia pueden incluir una señalada baja estima propia, preocupación

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

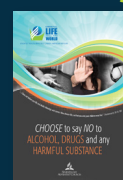
Boletín de noticias Jornada hacia la Vida:



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 insíbete para suscribirte y recibirla vía electrónica en www.AdventistRecovery.org

Recursos Elige la Vida Plena:



Son carteles, calendarios o marcadores—separadores de libros, y folletos que pueden utilizarse para dar a conocer a otros 10 Formas de Elegir la Vida Plena, iniciando una Jornada hacia la Recuperación. Para más información y para hacer un pedido de estos recursos, entra a www.NADHealthMinistry.org y búscalos en la tienda en línea. También está disponible para descargarse, el canto tema Elige la Vida Plena.

Unhooked:



Esta es una serie de 28 partes, producida 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

Unión del Sur

Iglesia ASD Orange Cove, Fleming Island, FL



Pastor André Van Heerden and his wife, Juliet

En octubre de 2013, el Pastor André Van Heerden y su esposa Juliet, propusieron a la junta de la iglesia que comenzaran una clase de Escuela Sabática de 12 Pasos, a fin de suplir algunas de las muchas necesidades de su eclesial congregación. El grupo utilizó los materiales de *Jornada hacia la Plenitud* durante el curso de un año y ahora están comenzando de nuevo con un grupo nuevo de participantes. El siguiente es

el testimonio de uno de los miembros del grupo: "Esta ha sido la más increíble jornada de examen de conciencia de la que haya participado. Ha cambiado mi perspectiva de la fe en Cristo. Anteriormente sentía temor de confiar totalmente en Dios en cada aspecto de mi tiempo y de mi vida. Ya no. No estoy diciendo que sea fácil hacerse responsable y rendir cuentas con respecto al pasado. El aprender a realmente dejarlo atrás y permitir que Dios se encargue de ello es un proceso diario. Las recompensas de este programa son una más profunda conexión con Cristo y aprender a aceptar la libertad que él ofrece". Actualmente el Pastor Van Heerden está preparando una serie de sermones de sábado sobre los 12 pasos de recuperación en Cristo.

Unión Norte del Pacífico (NPUC)

Del 3 al 5 de octubre pasado, la NPUC, la NAD, ARMin y Salud Adventista, copatrocinaron un entrenamiento ARMin en Portland, Oregon. Asistieron al entrenamiento aproximadamente unas 100 personas, el cual se celebró en el Centro Médico Adventista de Portland, representando a las Asociaciones de Alaska, Washington, Portland, y Upper Columbia. El director ARMin de NPUC, John Loor, se sintió muy feliz de ver a más de 10 pastores y otras personas que están listas a iniciar un grupo de 12 Pasos ARMin en iglesias y comunidades.



participantes asistiendo a la conferencia NPUC

Unión del Lago

Universidad Andrews

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 al correo de *Jornada hacia la Vida* – adventistrecovery@gmail.com o bien, a la directora de Ministerio Adventista de Recuperación – recovery@nad.adventist.org.

Featured Article *continued from page 3*

por los alimentos o peso, cambios en los hábitos de alimentación, rituales atípicos de alimentación (p. ej. tomar bocados excepcionalmente pequeños), pasar cada vez mayor tiempo enfrente de un espejo, aislamiento social o evitar a las personas, pérdida muy rápida de peso, ejercicio excesivo y frecuentes visitas al cuarto de baño después de las comidas. Es también importante notar que la falta de nutrición apropiada puede llevar a dificultades para mantener la atención y la concentración. Una combinación de cualquiera de los cambios de conducta mencionados anteriormente, o la aparición de un aumento significativo de irritabilidad o cambios del estado de ánimo, deben ser causa de más investigación (National Eating Disorder Association, n.d.; McCormick, 2014).

Si tú o alguien más que conoces está luchando con trastornos de la alimentación, hay opciones para recibir ayuda. Ante todo, es importante recibir una completa evaluación por parte de un profesional médico que pueda descartar cualquier condición médica que amenace la vida y que pudiera haber causado una mala nutrición. En segundo lugar, es importante formar un equipo de tratamiento amplio que tenga la habilidad de tratar tanto el aspecto físico como el emocional del trastorno de alimentación. Tanto dietistas registrados, como sicoterapeutas y siquiatras, son todos parte integral de un tratamiento de desorden de la alimentación.

Tal vez no seas tú quien está luchando particularmente con trastornos de la alimentación, pero con frecuencia te consume la idea de una pobre imagen corporal (como les ocurre a tantas personas). Las siguientes son unas cuantas sugerencias para aumentar la estima propia y disminuir el enfoque de la atención sobre la apariencia propia:

1. Identifica tus fortalezas interiores y tus valores. ¿Eres un amigo leal, solícito o inteligente?
2. Toma nota de los valores y recursos internos de otros. En vez de elogiar las prendas de vestir o las sonrisas, practica el elogiar el carácter.
3. Practica la aceptación de tu forma y tamaño naturales sin juzgarlos. ¿Cómo luciría tu cuerpo si no estuvieras haciendo dieta? ¿Podrías aceptar esa talla aun cuando no sea tu ideal actual?
4. Recuerda que la apariencia física es solamente una pequeña parte de lo que somos. Hay muchos otros aspectos de nosotros mismos por los que podemos sentirnos seguros. Dedicar un minuto a pensar en cuáles pueden ser los tuyos y elige enfocar tu atención en esos atributos específicos cuando te sientas particularmente consumido por la idea de una pobre imagen mental de ti mismo.

Arceles, J., Mitchell, A. J., Wales, J., & Nielsen, S. (2011). Mortality rates in patients with Anorexia Nervosa and other eating disorders. *Archives of General Psychiatry*, 68(7), 724-731.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text rev.). Washington, DC

McCormick, K. A. (2014). *Disordered eating prevention: A clinical application for parents of preadolescent girls* (Unpublished doctoral dissertation). Azusa Pacific University, Azusa, CA

Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187-213.

National Association of Anorexia and Associated Disorders (2014). Retrieved from <http://www.anad.org/>

National Eating Disorder Association (n.d.). Retrieved from <http://www.nationaleatingdisorders.org/get-facts-eating-disorders>

Aimee Foster, PsyD is Treatment Coordinator - Adult PHP at Loma Linda Behavioral Medicine

Mensaje de la Directora



Sobre la cuestión del espiritismo

Dese que se lanzó ARMin y el recurso *Jornada hacia la Plenitud*, nos hemos puesto en contacto con unas cuantas personas preocupadas con un posible "espiritismo velado" en los programas de 12 Pasos. Tal vez estas personas leyeron que uno de los fundadores de los 12 Pasos podría haber estado involucrado en actividades de espiritismo en su vida privada y que aunque no se pueda ver en forma explícita en ninguna parte en el programa de 12 Pasos, podría colarse por ahí alguna influencia al respecto.

Ciertamente no deseamos ninguna influencia espiritista entre nuestros materiales de salud o de recuperación, y debemos ser muy cuidadosos al analizar el contenido de los escritos o de cualquier cosa que usemos, a fin de evitarlo. Queremos asegurarles a todos los involucrados que así lo hemos hecho.

Durante mucho tiempo los adventistas han hechos suyos principios de salud enseñados por personas con diferentes perspectivas que las nuestras, siempre y cuando tales enseñanzas específicas estén de acuerdo con las Escrituras y la inspiración. En ocasiones no estamos de acuerdo con los valores o creencias de alguien en cada asunto particular, pero eso no significa que rechacemos TODO lo que esta persona escriba o enseñe, pues algunas partes podrían ser sensatas.

La misma Elena G. White aprendió muchas cosas de los médicos de su tiempo que no eran cristianos, o que tenían otras filosofías cuestionables; pero ella fue capaz de hacer la diferencia y dejar lo que era sensato. En sus escritos dice también que muchas veces la luz del conocimiento brilla a través de aquellos que no conocen a Dios, y debemos ser capaces de tomar lo que es verdad y bueno y descartar lo que no lo es. Esto es lo que sucede en este caso.

Las 12 tradiciones y 12 pasos se basan en maravillosos principios que están de acuerdo con los principios cristianos y la jornada hacia la santificación en nuestra vida. Esto es lo que hemos usado al desarrollar el programa ARMin y los materiales de *Jornada hacia la Plenitud*. Todas las citas que utilizamos están en conformidad con las Escrituras y la inspiración.

No permitamos que el enemigo de Dios traiga dudas y nos distraiga de nuestra misión de llegar a todo el territorio norteamericano y del mundo con el distintivo mensaje adventista de esperanza y bienestar pleno. ARMin está listo para cumplir con esta misión, colocando a Cristo en el centro, como agente de recuperación y bienestar pleno en nuestra vida.

Katia Reinert

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