

EN ESTA EDICIÓN



Servir,
p.5



Actividad,
p.5



Receta,
p.6

Lo Que Dios Ha Hecho: La Historia de Renovación de Renee

por S.C. Anthony

La infancia de Renee en Albuquerque, Nuevo México, fue extremadamente disfuncional. Ella y su hermanita fueron criadas por una madre soltera que trabajaba en un bar rodeado de drogadictos. La mamá de Renee empezó consumiendo cocaína y después pasó a la metanfetamina. Cuando la vida en casa se volvió demasiado abrumadora, las niñas vivieron un tiempo con sus abuelos.

Pero su mamá se las llevó de nuevo y se mudaron a un barrio peligroso, al que a veces se refieren como la “zona de guerra” de Albuquerque. Diferentes hombres llevaban drogas a la casa, y uno de ellos abusó de Renee y de su hermana.



Foto por Shana Thompson

Renee tuvo una infancia y una juventud difíciles en a veces se refieren como la “zona de guerra” de Albuquerque. Pero la prisión cambió su vida para mejor. Hoy, agradece que Dios la haya puesto en la posición de recordar lo que Él ha hecho.

Ya completamente adicta a la metanfetamina,

la mamá de Renee la golpeaba, lo que la llevó

a huir de casa desde muy joven. En la calle, Renee comenzó a drogarse a los 12 años. Después la encontraron en un vehículo robado fumando crack.

Renee estuvo entrando y saliendo de centros de tratamiento y correccionales juveniles hasta que cumplió 18. Su abuelo intentó, con algo de éxito, ayudarla a cambiar su vida. Pero luego Renee conoció a un chico, quedó embarazada y recayó poco después de dar a luz.

Aunque trató de ser una buena mamá para su bebé, terminó de nuevo en la calle, consumiendo drogas y transfiriendo autos robados. No pasó mucho tiempo antes de que la arrestaran otra vez.

Fue sentenciada a cinco años y perdió

la custodia de su hijo. Solo la idea de perderlo la destrozó. En ese momento, no sabía que de verdad perdería el contacto con él por muchos años.

En medio de su dolor, pensó en Dios, de quien había escuchado gracias a un campamento de verano y a su abuelo cristiano.

“Recuerdo que invoqué el nombre del Señor en ese momento y simplemente lloré”, cuenta Renee.

Su grito de ayuda fue apenas el comienzo de un camino largo y difícil.

Adicción, maternidad y rendición

Renee fue encarcelada 11 veces en 23 años por cargos relacionados con drogas.

Continúa en la página 2

Cómo Orar: Una Guía Práctica

por D.P. Bender

Si has deseado tener una guía sencilla, paso a paso, sobre cómo orar, no estás solo. Incluso los discípulos de Jesús una vez le dijeron: “Señor, enséñanos a orar” (Lucas 11:1). Jesús les respondió en Lucas 11:2 con una “oración modelo”, conocida hoy como el Padre Nuestro. Y de hecho, esa misma oración también aparece en Mateo 6:9–13. Jesús compartió con sus seguidores esta oración de ejemplo, que es como una lista de puntos clave, que tú puedes usar cuando hables con Dios. Usa tu mano para recordar cada punto la próxima vez que no sepas qué decirle a Dios.

“Padre nuestro que estás en el cielo”:

RELACIÓN. [palma]

Tu palma une todos tus dedos. De la misma manera, la oración se basa en tu relación con Dios. La fe es el comienzo de esa relación. Cuando confías en que Dios envió a su hijo Jesús a morir en la cruz por tus pecados, se forma una relación de padre e hijo. Empieza tus oraciones nombrando esa relación. ¿Ha sido Dios tu Padre, Salvador, Rey o Guía? ¿Hay otra palabra que describa mejor cómo se ha mostrado él en tu vida últimamente?

“Que sea siempre santo tu nombre”:

ADORACIÓN. [pulgar]

Mantener “santo” un nombre significa tratarlo siempre como algo sagrado y especial. Tu pulgar puede recordarte darle a Dios un “pulgar arriba”. Dile a Dios qué es lo que más amas de él. ¿Qué lo hace especial? ¿Qué te ha dado por lo que te hace agradecer?

“Que tu reino venga pronto. Que se cumpla tu voluntad en la tierra como se cumple en el cielo”:

RENDICIÓN. [índice]

Tu dedo índice puede recordarte que Dios va primero: Él es el número uno. Jesús enseñó a sus seguidores a poner los planes de Dios por



Jeevan GB: Getty Images

Continúa en la página 6

Cartas al Editor

U.A. Torres en Florida

Pronto seré elegible para libertad preparatoria y necesito tu ayuda. Tengo habilidades laborales: programación, oficios, mecánica, soldadura, carpintería, pintura y más. Pero Dios, Él va primero. Ayúdame a prepararme para la libertad preparatoria y para entrevistas.

Querido U.A. Torres:

Para prepararte para tu audiencia de

libertad preparatoria, muchas bibliotecas dentro de las cárceles tienen publicaciones que ayudan con habilidades de entrevista. Orar y practicar con amigos o consejeros también puede servir. Para ver los recursos que ofrecemos en español, puedes pedirle a tu capellán que visite la página web prisonfellowship.org/storehouse y haga clic en la pestaña que dice “Recursos en español” en la parte superior de la página.

Hay folletos, libros y guías en español, todos gratis y disponibles para que tu capellán los pida en cantidad.

Tomás in Virginia

Llevó varias veces leyendo acerca de ustedes por medio del periodico que envian a las prisiones cada cierto tiempo, desde ya tiempo llevo o tengo la intencion de escribirles pero al final no lo hagó pero hoy lo hago porque estoy intersado en poder participar en lose estudios biblicos que ofrecen por correspondencia, asi que por favor, Quisiera que me enviaran mas informacion al respecto o si pueden



Ekely: Getty Images

inscribirme en alguno de ellos, les estaré muy agradecido.

Querido Tomás:

Gracias por escribirnos por fin. Nunca es tarde para dar el primer paso. Para recibir un estudio bíblico por correspondencia, revisa la información que

está en la barra lateral de la página 3. Para recibir gratis una Inside Journal Life Recovery Bible y un cuaderno de trabajo, ambos en español, también puedes ver nuestro anuncio en esta página.

Sinceramente,
El Equipo Editorial ■

PIDE TU BIBLIA GRATIS

¡Recibe una Biblia NTV Renacer de Inside Journal de forma gratuita!

NUEVA: UNA GUÍA DE ESTUDIO!

ESCRIBE A:

Tyndale House Publishers
Attn: Inside Journal Bible
351 Executive Drive
Carol Stream, IL 60188

Incluye esta información para asegurarte de que se pueda entregar tu Biblia y/o guía:

- ✓ Tu nombre completo y número de identificación como prisionero.
- ✓ El nombre de tu institución.
- ✓ La direccón de tu institución para la entrega de paquetes.
- ✓ Si deseas una Biblia, guía, o ambas, y tambien si prefieres en inglés o en español.*

*Límite de un pedido por persona. Los pedidos pueden tardar varias semanas en procesarse y enviarse.



Lo Que Dios Ha Hecho Viene de la pág. 1

Cada vez que salía, no duraba mucho afuera.

“Simplemente no sabía cómo reintegrarme”.

Una vez, entre dos condenas, Renee le vendió drogas a un agente encubierto. Intentó huir y chocó contra un auto policial. Un oficial resultó herido—pero afortunadamente las lesiones fueron leves. A Renee la arrestaron de nuevo —sin saber que ya estaba embarazada.

Al enterarse, Renee clamó a Dios pidiéndole una oportunidad de ser una buena mamá. Dio a luz a una niña y se le rompió el corazón al volver a su celda vacía.

“Caí de rodillas”, recuerda Renee. “Simplemente me rendí a Dios y a su plan”.

Inscribió a su hija en el programa Prison Fellowship® Angel Tree, donde las iglesias locales entregan un regalo y un mensaje de parte del papá o la mamá encarcelados en Navidad. Para Renee, Angel Tree® fue una forma de compensar el no estar presente.

“Ella sintió que su mami la quería”, dice Renee.

A pesar de sus mejores esfuerzos por mantenerse limpia después de salir de prisión, el ciclo

vicioso continuó. Quedó embarazada y tuvo otro hijo antes de recaer y que la arrestaran de nuevo.

Sentada en su celda, Renee lloraba sin control. No podía respirar y sentía como si le estuvieran pegando. Entonces se abrió la puerta y una oficial dijo su nombre.

“Ella dejó una Biblia de los Gedeones sobre mi regazo, cerró la puerta, y no volví a verla nunca más”, cuenta Renee entre lágrimas.

Renee todavía tiene esa Biblia.

“No hay otro lugar donde quisiera estar”

Renee fue liberada por última vez en 2019. La vida afuera sigue siendo difícil.

“Sigo siendo una mujer en reintegración”.

Durante su última condena, se le ocurrió crear Frontline Resurrection, una organización que provee hogares de transición para mujeres. Renee es la directora ejecutiva de Frontline. Este apoyo es algo que ella hubiera querido tener durante sus batallas, y el programa está aprobado por libertad condicional y preparatoria. Quiere expandir Frontline a otros estados en el futuro.

Después de salir de prisión, Renee conoció y

se casó con un hombre increíble que es pastor.

“Estoy muy orgullosa de ser la esposa de un pastor”, dice Renee.

Tienen una hija juntos, además de los otros hijos de Renee, incluyendo al hijo del que Renee perdió la custodia, con quien se reencontró y que ahora le ha dado un precioso nieto.

“Es como si Dios me sonriera”, agrega Renee.

Renee imparte una clase de Prison Fellowship Grow™ una vez por semana, que ayuda a transformar vidas desde la perspectiva del mensaje del Evangelio. Renee da la clase en el mismo centro donde estuvo encarcelada.

Volver allí no le dio miedo.

“Cuando puse un pie de nuevo en ese lugar, fue como un sueño”, dice Renee.

Renee se asombra de las mujeres que han tomado su clase.

“Ellas se aferran a cada palabra que digo”, explica Renee. “Es por el poder del Espíritu Santo”.

Le da alegría poder guiar a mujeres hacia una mejor vida, después de haber estado en sus zapatos.

“No hay otro lugar donde quisiera estar”, dice Renee. “Eso me pone en la posición de recordar lo que Dios ha hecho”. ■

Llenarse de Refresco y Seguir Con Sed

por L. Haviland

Piensa en una ocasión en la que tuviste una sed extremamagina que estás haciendo ejercicio en el patio un día de calor extremo, hasta quedar exhausto y empapado de sudor. ¿Qué te sonaría más refrescante: un vaso de agua helada o una taza de café caliente?

¡Agua, obvio! Tu cuerpo la necesita porque físicamente tienes que reponer los líquidos perdidos.

Pero a veces, tenemos antojos de cosas que no nos hacen bien. En vez de tomar agua saludable, nos llenamos de refrescos u otras bebidas azucaradas. Buscamos algo que tal vez nos quite la sed por un rato, pero la satisfacción es temporal. En poco tiempo, tenemos sed otra vez.

Agua viva

La Biblia cuenta una historia en la que Jesús había caminado bastante en la hora más calurosa del día. Cansado y con sed, se sentó a descansar junto a un pozo con agua fresca. Estaba en un pueblo llamado Samaria, y una mujer samaritana se acercó al pozo para sacar agua. Jesús le pidió algo de beber.

Las demás mujeres del pueblo solían ir al pozo temprano, antes de que el sol se pusiera muy fuerte. Pero esta mujer fue justo en la tarde, cuando hacía más calor, para evitar a la gente. Tenía un pasado difícil y sabía que probablemente recibiría miradas.

No esperaba encontrarse con un hombre sentado ahí, y mucho menos que fuera judío y que le hablara siendo ella samaritana. En esa época, los hombres no socializaban con mujeres de otras culturas. Pero Jesús no era cualquier hombre.

La mujer le dio agua. Entonces Él le dijo: “Si tan solo supieras el regalo que Dios tiene para ti y con quién estás hablando, tú me pedirías a mí, y yo te daría agua viva” (Juan 4:10). La mujer pensó que al decir “agua viva” Jesús hablaba de agua fresca.

Jesús aclaró la confusión, diciéndole que quien bebiera del agua del pozo “pronto volverá a tener sed. Pero todos los que beban del agua que yo doy, no tendrán sed jamás. Esa agua se convierte en un manantial que brota con frescura dentro de ellos y les da vida eterna” (Juan 4:13-14).

A la mujer samaritana le gustó la idea de tener agua sin tener que ir tan lejos de su casa. Ella conocía su vergüenza, pero no sabía que Jesús también la conocía.

Después de que le dijo que no tenía esposo, Él respondió: “¡Es cierto! No tienes esposo, porque has tenido cinco esposos, y ni siquiera estás casada con el hombre con el que ahora vives. ¡Ciertamente dijiste la verdad!” (Juan 4:17).

Ya no hacen falta muros

Es importante notar que fue Jesús quien fue hacia ella. Él la encontró. Sabía todo sobre su vida: las cosas que ella quería esconder, lo que le daba vergüenza, cosas de ella que molestaba a otros.

No solo le reveló lo que ella jamás se habría atrevido a contarle, sino que también le dijo quién era Él para ella: su Salvador y Mesías. En unos cuantos minutos, Jesús derribó los muros detrás de los cuales la mujer se había escondido durante tantos años.

La mujer del pozo tenía problemas en sus relaciones y muchos matrimonios fallidos. Era una rechazada. Pero Jesús no la avergonzó. Su trato con ella le dejó claro que Él la conocía por completo y la amaba. Vio más allá de



Olezzo: Getty Images

sus fallas y quiso ofrecerle la misma vida eterna que está disponible para cualquiera.

La mujer corrió de vuelta a su pueblo y le dijo a todos: “¡Vengan a ver a un hombre que me dijo todo lo que he hecho en la vida! ¡No será este el Mesías?” (Juan 4:29).

Al igual que la mujer en el pozo, a veces nosotros también caminamos bajo el sol más fuerte con tal de evitar a los demás o de no enfrentar nuestras luchas.

Seguimos agarrando “ese mal hábito” en vez de ir a buscar la sanación que Dios quiere darnos. Nuestros vicios puede que nos distraigan o adormezcan nuestro dolor por un rato. Es más fácil que admitir que necesitamos ayuda y llevarle nuestras debilidades a Jesús. ¡Pero después nos preguntamos por qué seguimos con sed!

Como con la mujer en el pozo, Jesús ya sabe lo que estás haciendo y lo que hiciste. Y Él se te

acerca con amor, como lo hizo con ella, para decirte delicadamente que puedes vivir de una forma diferente. Él vino a morir en la cruz para salvarte y perdonarte.

El Salmo 107:9 dice: “¡Él satisface al sediento y al hambriento lo llena de cosas buenas!”

Él te ofrece una solución para esa sed: el agua viva de Dios. Porque aunque lo que tomas para sustituirla se siente bien por un rato, nunca va a satisfacerte por completo. ■

¿TIENES ANTOJO DE LO EQUIVOCADO?

¿Alguna vez te has sorprendido agarrando un dulce en vez de algo más nutritivo? Tal vez tu consuelo temporal no es el dulce, sino la cafeína, el alcohol, la nicotina o algún otro vicio poco saludable. A veces, ese vacío y esos antojos vienen de la culpa, la vergüenza o la rabia. Para no enfrentar lo difícil, tratamos de adormecer o tapar lo que sentimos.

Esperamos que esos “consuelos” nos hagan sentir mejor, pero esas soluciones son solo eso: temporales. Al final, los problemas y el vacío regresan. Los placeres del mundo nunca van a sanarnos del todo. Solo Dios puede restaurarnos de verdad y darnos un cambio duradero.

El Salmo 34:8 dice: “Prueben y vean que el Señor es bueno”. El amor de Cristo es más dulce que cualquier caramelo y más satisfactorio que cualquier placer pasajero.

Mientras estuvo en la tierra, Jesús enfrentó dificultades y tentaciones, pero eligió buscar el amor de Dios en vez de buscar vicios.

La próxima vez que sientas la tentación de llenarte con algo que no te hace bien, intenta buscar a Dios en su lugar. ¿No sabes ni por dónde empezar? Empieza con esta oración sencilla:

“Jesús, tú me creaste para algo más grande que este hábito. Guíame en tus caminos. Confieso mis pecados y te pido perdón. Enséñame a vivir para ti. Amén”.

Para saber más sobre Jesús o inscribirte en un estudio bíblico gratuito por correspondencia a través de una de nuestras organizaciones aliadas, escríbenos a: “CRAVINGS”, c/o Inside Journal, P.O. Box 1790, Ashburn, VA 20146-1790. Para pedir gratis una biblia y su guía/cuaderno de estudio, revisa nuestro anuncio este en la pagina 2.

DE ADENTRO HACIA AFUERA: Cómo Inscribirte en la Universidad

Enviado por Bruce desde Michigan

NOTA DEL EDITOR: Seguir una educación superior estando en prisión ha demostrado reducir la reincidencia, es decir, la probabilidad de que una persona vuelva a prisión después de salir. También aumenta las oportunidades de empleo al salir, ayuda a darle propósito a la vida, mantiene la mente ocupada y alejada de actividades dañinas y mejora la autoestima y las habilidades para pensar con claridad.

Cuando tenía 16 años, llegué a prisión con varias sentencias de cadena perpetua sin libertad preparatoria.* Después de 16 años preso, cuando ya estaba cansado de toda la cultura carcelaria, abrí un ejemplar de Inside Journal y leí un artículo [que] daba consejos y recursos para empezar estudios universitarios. Pensé en lo que se sentiría tener un título universitario a pesar de mi pasado difícil, mi sentencia larga y no tener dinero en mi cuenta. Y entonces sonreí, porque por primera vez en muchos años sentí que unos rayos de inspiración brillaban sobre mí.

Durante los siguientes 16 años, obtuve tres títulos universitarios, incluyendo una maestría de la California State University, y publiqué 12 libros sobre educación y rehabilitación.

Quiero invitarte a pensar si estudiar en la universidad desde prisión también podría cambiar tu vida.

Consejos para inscribirte en la universidad:

1. Consulta con el personal de tu prisión o incluso con los directores escolares de alguna preparatoria cercana si hay programas universitarios en tu sistema correccional. Si los hay, aplica. Puede que hasta tengas la oportunidad de obtener un título universitario gratuito (por ejemplo, con becas Pell).
2. Además de las becas Pell, otra opción para pagar la universidad es encontrar patrocinantes. Nota: nunca debes pedir dinero a personas que no sean tu familia o amigos. Pedirle dinero a desconocidos está prohibido en la mayoría de las prisiones. Pero sí puedes contar tu historia de transformación y superación a tus seres queridos. Así que escríbeles, cuéntales lo que estás haciendo, y acepta cursos si alguien cercano decide apoyarte.
3. Si no hay programas disponibles, considera pedir catálogos de cursos a la Distance Education Accrediting Commission (DEAC): 1101 17th Street NW, Suite 808, Washington, DC 20036 o visita deac.org. DEAC no ofrece programas directamente para prisiones, pero acredita instituciones que sí ofrecen educación a distancia, y algunas de esas instituciones tienen programas diseñados específicamente para personas encarceladas.
4. Prepárate para la vida universitaria leyendo y escribiendo todos los días. Busca libros educativos en la biblioteca de tu prisión. Empieza a notar a qué hora del día tienes más enfoque y energía para estudiar. Los buenos hábitos de estudio y una rutina diaria son clave para tener éxito en la universidad.
5. Aprovecha tu tiempo incluso cuando no estés inscrito. Participa lo más que puedas en tu comunidad interna. Asiste a programas, forma grupos de estudio, únete a organizaciones aprobadas, usa la biblioteca, ayuda a estudiantes del GED, escribe artículos para publicar, participa en comités, y apóyate mucho en la gente que te rodea. Al hacer esto, vas a vivir una vida rica que inspirará a otros.

Yo me metí por completo en mi fe, en servir a los demás y en mi educación. No tenía ni idea de que un cambio en la ley algún día anularía mis sentencias de por vida. Mi juez me dio una oportunidad—en lugar de otra condena larga—en parte por mi compromiso comprobado con la educación y la reforma. Tal vez tú también tengas una oportunidad. Esfuérzate desde ya, para que cuando llegue tu momento, estés listo. ■

*NOTA: Muchos de estos programas están reservados para personas que tienen una fecha de salida; quienes tienen sentencias largas o cadena perpetua pueden tener más dificultades para acceder a ellos. Este artículo refleja la experiencia de una persona; los resultados pueden variar.

CUOTAS UNIVERSITARIAS: TRES MANERAS DE AHORRAR

1. Solicita créditos por conocimientos previos. Proveedores de exámenes como CLEP (College-Level Examination Program) y DSST (DANTES Subject Standardized Tests) ofrecen pruebas de equivalencia, es decir, formas de pasar una materia si ya sabes todo el contenido, pero cada universidad tiene su propia política sobre qué acepta y qué no. Antes de gastar tu dinero en estas pruebas, escríbele a la universidad de tu elección y pregúntale: a) ¿Qué servicios de exámenes aceptan y en qué materias? b) ¿Qué puntajes necesito para obtener créditos equivalentes? c) Si me aceptan, ¿esos créditos me permitirían saltarme uno o más cursos introductorios? d) ¿Hay algún otro requisito para que me den esos créditos?

Los exámenes de fin de curso son similares a los CLEP y DSST, pero los créditos se otorgan directamente en ciertas universidades. Estas pruebas suelen parecerse mucho a los exámenes normales de una clase universitaria, pero son mucho más baratos y menos tardados.

2. Compra o pide prestados libros usados. Siempre que puedas, compra libros de texto usados o busca títulos similares en la biblioteca. Si tienes libros nuevos o guías de estudio, considera donarlos a la biblioteca para que otros los puedan usar después. Muchas universidades ofrecen exámenes de fin de curso, incluso si no los mencionan claramente en sus catálogos. Si no estás seguro, escríbeles y pregunta qué opciones ofrecen.

3. Solicita créditos por lo que has aprendido en tu vida. El aprendizaje previo—también llamado “aprendizaje experiencial” o “experiencia de vida y trabajo”—puede ayudarte a ahorrar tiempo y dinero mientras buscas obtener un título universitario. Muchas universidades ofrecen algo llamado Evaluación de Aprendizaje Previo (PLA).

Puedes obtener créditos PLA armando un documento que resuma y respalde tus conocimientos. Existen seis categorías principales que pueden darte créditos universitarios equivalentes:

1. Trabajo: Habilidades y actividades realizadas en el trabajo, incluyendo servicio militar, tareas del hogar, mantenimiento, administración del hogar, cocina y nutrición.
2. Trabajo voluntario: Actividades en la iglesia, campañas políticas, organizaciones de servicio como Jaycees y Toastmasters.
3. Aprendizaje informal sin créditos: Cursos de capacitación de empresas, clínicas, conferencias, charlas y talleres.
4. Viajes: Excursiones, viajes de negocios, vacaciones importantes y vivir en el extranjero.
5. Actividades recreativas y pasatiempos: Participación en teatro comunitario, manualidades, entrenamiento en aviación, jardinería y habilidades musicales.
6. Lectura, videos o audios por cuenta propia: Estudios personales más profundos dirigidos por ti mismo.

Para recibir créditos por estas experiencias, tienes que crear un Portafolio de Aprendizaje Previo (PLP), que es un documento donde explicas por qué estás solicitando créditos universitarios equivalentes y por qué crees que los mereces.

El PLP tiene cuatro partes:1) Una solicitud formal de créditos por cursos específicos; 2) Un currículum con tu educación, experiencia profesional y otras actividades relevantes; 3) Una descripción escrita donde expliques que tienes conocimientos y habilidades equivalentes a nivel universitario; 4) Evidencia que respalde lo que estás diciendo.

Muchas universidades ofrecen evaluaciones para estos portafolios. La cantidad de créditos que podrías obtener va desde unos cuantos hasta más de 100. La tarifa para evaluar tu solicitud varía según la universidad. En promedio, cuesta entre \$30 y \$60 por hora crédito. Puede parecer mucho dinero, pero es mucho más barato que tomar todo el curso desde cero.

Este texto fue un fragmento del artículo *Piecing Together a College Education* por Jon Marc Taylor, autor de *Prisoners’ Guerrilla Handbook to Correspondence Programs in the U.S. and Canada*

Enfocarse Hacia Afuera: Servir Desde la Prisión

por L. Haviland

Aunque estés en prisión por un error que cometiste, aún puedes hacer algo bueno con tu tiempo. Puedes servir a los demás. Dependiendo de lo que permita y ofrezca tu centro penitenciario, las actividades de servicio pueden incluir escribir cartas a alguien que necesita ánimo o incluso aprender a tejer cobijas para personas sin hogar. Y servir no solo ayuda a otros que lo necesitan, también puede ayudarte a ti. Aquí te explicamos cómo:

Encontrar propósito

Estar en prisión puede hacerte cuestionar tu propósito en la vida. Ayudar a otros puede darte un sentido de logro y significado. Te puede recordar que tienes algo valioso para ofrecer. Se siente bien despertar sabiendo que alguien te necesita, y acostarte sabiendo que hiciste la diferencia en la vida de alguien.

Una mirada más positiva

Los estudios han demostrado que cuando servimos a otros, se activa el sistema de recompensa de nuestro cerebro, liberando sustancias como la dopamina y la oxitocina, lo que mejora el estado de ánimo. Además, cuando ayudamos, nos sentimos mejor con nosotros mismos y nuestra confianza aumenta. Esto puede cambiar tu forma de ver las cosas: aunque no puedas cambiar tu pasado ni lo que te trajo hasta aquí, hacer el bien hoy te puede dar esperanza para el futuro.

Sentirse conectado

Ayudar a otros también puede ayudarte a sentirte más conectado. Cuando te acercas a alguien con una actitud de apoyo, puedes sentir que perteneces a algo. Esto es un gran beneficio si te sientes solo o aislado. También es una excelente manera de hacer nuevas amistades y conocer personas de diferentes culturas o contextos.

Reducir el estrés

La idea de ayudar a otros cuando uno mismo se siente abrumado puede parecer todavía más abrumadora. Pero servir en realidad ayuda a reducir el estrés y calmar las preocupaciones. En este entorno, es muy fácil quedarse sentado y pensar demasiado—sobre tus errores, tus problemas actuales y los “qué pasaría si” del futuro. Pero salir de tu propia cabeza y enfocarte en otros es una distracción saludable. Sacarle una sonrisa a un amigo se siente bien. Y los estudios muestran que reducir el estrés incluso puede mejorar tu salud, bajando la presión arterial y ayudándote a dormir mejor.

Dar en acción

Un ejemplo reciente de servicio ocurrió en la Penitenciaría Estatal de Dakota del Norte (NDSP). Participantes del programa Prison Fellowship Academy® se unieron a docenas de residentes y miembros



digidreamgrafx: Getty Images

del personal de NDSP, junto con la organización United Way, para llenar mochilas con comida para adolescentes y niños de escuelas públicas en el área de Bismarck, Dakota del Norte. Durante más de tres horas, el equipo organizó y llenó un total de 1.598 mochilas con alimentos. La comida fue entregada a más de 30 escuelas públicas en el área de Bismarck/Mandan, asegurando que esos niños tuvieran qué comer durante un fin de semana largo de cuatro días.

Este fue solo uno de muchos proyectos de servicio que se realizan en distintas prisiones. Un participante en un proyecto similar lo expresó así: “Dar el ejemplo es

[poderoso]. Me impactó espiritualmente de formas que no esperaba. Me levantó, me dio más ganas de seguir dando”.

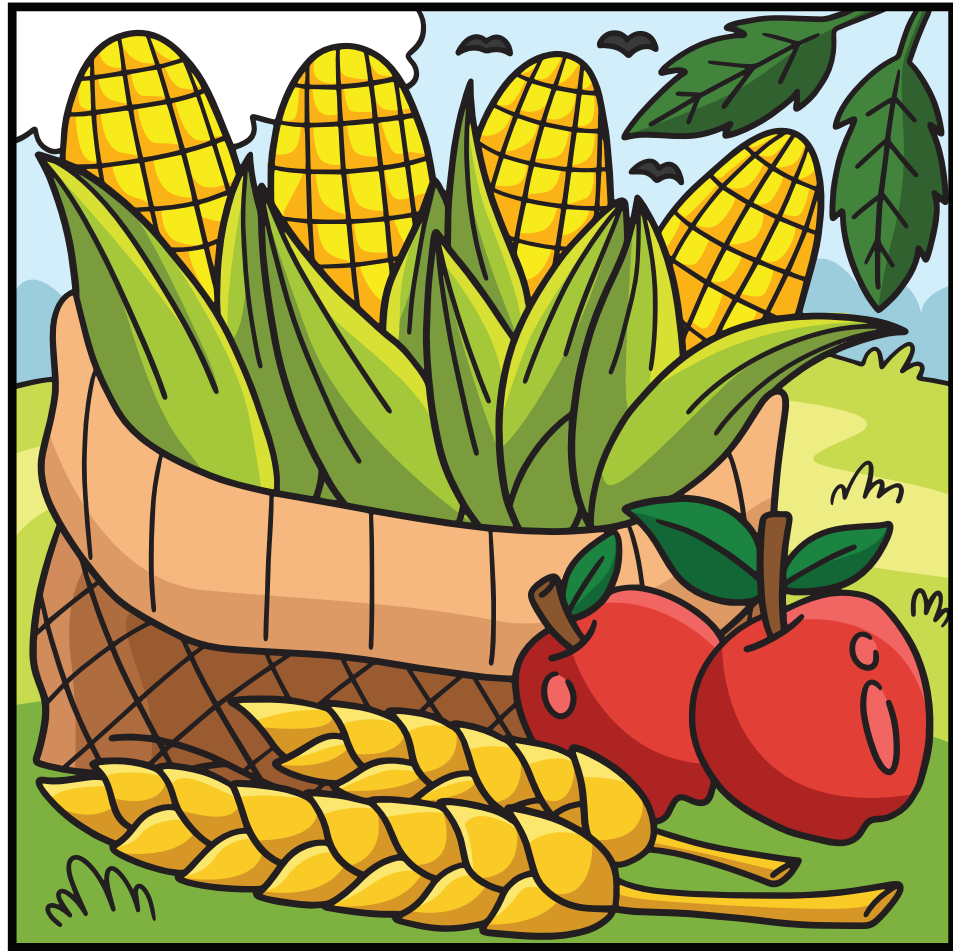
Marca la diferencia

Puedes comenzar desde ya a dejar una huella positiva en las vidas de los que te rodean. Ya sea sirviendo a través de una organización formal, como Knitting Behind Bars o Prisoners Literature Project, o simplemente dando ánimo, ayudando a un amigo con sus estudios o sirviendo en la capilla, tu tiempo puede tener propósito.

Tu vida, talentos y dones valen mucho y pueden levantar a otros. Solo tienes que dar ese primer paso. ■

ACTIVIDAD: Encuentra Las Diferencias

Encuentra 8 diferencias entre las dos imágenes. Respuestas en la página 8.



abbydesign: Getty Images

DEVOCIONAL DIARIO PARA ARRANCAR:

Arranca este deovional diario y ora con él cada mañana y/o cada noche. Vas a ver cómo este hábito espiritual saludable puede darte enfoque y ánimo para cada día.

ARREBATADO DEL FUEGO

Enviado por Israel desde California

“Y el SEÑOR dijo a Satanás: ‘Yo, el SEÑOR, rechazo tus acusaciones, Satanás. Así es, el SEÑOR que eligió a Jerusalén te reprende. Este hombre es como un tizón en llamas que ha sido arrebatado del fuego”. —ZACARÍAS 3:2

El tizón arrebatado del fuego soy yo. Un pedazo de madera que por sí solo no puede huir del fuego. No podía ni quería dejar de vivir en pecado, mucho menos rescatarme a mí mismo. Había acumulado destrucción para mí y traicionado a otros.

Pero Dios intervino y dijo: “¡Ya basta!” No lo dijo en voz alta, pero fue claro que él decidió sacarme del fuego que yo mismo había encendido, con su mano soberana. En última instancia, salvó mi alma. Y por si eso fuera poco, Dios también me dio una pareja fiel para esta jornada, y un llamado al ministerio pastoral que ya está ardiendo acá adentro, detrás de los muros.

El versículo 4 de ese capítulo continúa diciendo: “¿Ya ves? He quitado tus pecados y ahora te voy a dar esta ropa nueva y fina”.

Si él lo hizo conmigo, también lo puede hacer contigo.

Padre Dios, gracias por todo. Sácame del fuego porque yo no puedo salir por mi cuenta. Rescátame, Señor, y siéntame a tu derecha. En el nombre de tu Hijo Jesucristo, Amén. ■

¡BUSCAMOS ESCRITORES!

El devocional de arriba fue escrito por uno de nuestros lectores. Si tú también quieres escribir un devocional para Prison Fellowship, incluye un versículo de la Biblia, seguido por una historia personal breve (2 a 4 párrafos) que se relacione con ese versículo, y finaliza con una oración o reflexión. Agrega la frase: “Doy permiso a Prison Fellowship para publicar mis escritos”. Envía tu texto a: “DEVOS”, c/o Inside Journal, P.O. Box 1790, Ashburn, VA 20146 Nota: No se aceptan escritos previamente publicados. Los envíos pueden ser editados por contenido. Solo se usará tu primer nombre y estado. No todas las presentaciones serán elegidas.

RECETA DEL LECTOR

Tamal de Pollo

Enviada por Doris, desde Florida

INGREDIENTES:

- 1 bolsa de nachos
- 1/2 sobre de pechuga de pollo
- 1 cucharada de queso crema
- 2 cucharadas de salsa de queso cheddar
- 4 cucharadas de jugo de pepinillos o agua caliente
- 1/2 sobre de condimento para pollo
- 1 1/2 cucharadas de pepinillos picados
- 1 sobre de mayonesa



Peter Carruthers: Getty Images

INSTRUCCIONES:

Mientras los nachos aún están en la bolsa, aplástalos hasta que queden en pedacitos. Vierte en un recipiente. Agrega el jugo de pepinillos y/o el agua caliente, y mezcla hasta que todos los nachos estén bien cubiertos. Deja reposar. En otro recipiente, mezcla la pechuga de pollo con el queso crema, la salsa de queso cheddar, los pepinillos y el condimento. Coloca esta mezcla de pollo sobre un lado de los nachos y dóblalos como si fuera un tamal. Agrega mayonesa y/o más salsa de queso cheddar al gusto. ¡Disfrútalo! ■

No todos los ingredientes están disponibles en todas las instalaciones. Asegúrate de seguir las reglas de tu lugar al cocinar.

Cómo Orar Viene de la pág. 1

encima de los suyos. ¿Hay algo que le estás reteniendo a Dios? Háblale de tus sueños, planes e ideas. Pero también dile que confías en él por encima de todo.

“Danos hoy el alimento que necesitamos”: LA SOLICITUD. [dedo medio]

Tu dedo medio es el más largo, así que puede recordarte llevarle a Dios esa lista larga de cosas que necesitas. Dios ya sabe lo que necesitas, pero también quiere que se lo digas. Cuéntale lo que te preocupa y confía en que él sabe qué es lo mejor para ti. Pero recuerda que así como es grosero levantar solo el dedo medio hacia alguien, también lo es hablar con Dios solo cuando necesitas algo.

“Perdónanos nuestros pecados, así como hemos perdonado a los que pecan contra nosotros”: EL PERDÓN. [anular]

El dedo anular simboliza el amor y el compromiso. Y cualquiera que haya estado en una relación a largo plazo sabe que el amor necesita mucho perdón. Tienes que dar y recibir perdón. Dile a Dios de qué necesitas arrepentirte. Él siempre es fiel para perdonar. También háblale de las personas a las que necesitas perdonar. Él te ayudará con esas relaciones también.

“No permitas que cedamos ante la tentación, sino rescátanos del maligno”: PROTECCIÓN [meñique]

El meñique es tu dedo más pequeño y puede recordarte cuánto necesitas protección. Todos necesitamos ayuda cuando llegan las tentaciones y los problemas. Sea lo que sea que te preocupa o para lo que necesites ayuda, cuéntaselo. Él siempre estará ahí cuando lo necesites.

Dios quiere escucharte. Con esta guía práctica, puedes orar con confianza. Háblale de tu relación con él, adóralo, ríndele tus planes, pídele lo que necesitas, da y recibe perdón, y pídele protección. Así es como Jesús enseñó a orar a sus seguidores, y sigue siendo la lista de temas que él quiere que tú compartas con él. ■

LECCIÓN CON OBJETO: Cruzando la Puerta

por M. Ignas

¿QUÉ ES UNA LECCIÓN CON OBJETO? Las lecciones con objeto son métodos de enseñanza que usan elementos prácticos para ilustrar temas abstractos de una manera que sea fácil de entender.

OBJETO: Puerta

LECCIÓN: Dios nos ofrece libertad de nuestro pasado.



Peshkova: Getty Images

“Pero olvida todo eso; no es nada comparado con lo que voy a hacer. Pues estoy a punto de hacer algo nuevo. ¡Mira, ya he comenzado! ¿No lo ves? Haré un camino a través del desierto. Crearé ríos en la tierra árida y baldía”. —*Isaías 43:18–19 (NTV)*

En este versículo, Dios les dice a sus hijos que suelten el pasado. Está diciendo que, sin importar lo que hayan hecho, siguen siendo su pueblo, y él todavía tiene planes maravillosos para su presente y su futuro.

Lo mismo aplica para ti. No importa tu pasado, Dios tiene un propósito para tu futuro.

Seguir adelante no significa que literalmente debas olvidar tu pasado o fingir que no pasó. Significa aprender de él y decidir no dejar que te controle. ¿Cómo se vería en tu vida el hecho de avanzar desde tus errores del pasado?

Para ilustrar lo que significa dejar el pasado atrás, piensa en esto: ya sea que estés en una clase o en tu turno de trabajo, ¿qué pasa cuando se acaba el tiempo? ¿O cuando termina el desayuno en el comedor? ¿Qué haces cuando se termina tu tiempo en cualquier habitación?

Buscas la puerta y sales. Ese es el propósito de una puerta: permitirte salir de un lugar y entrar a otro. Una puerta te da acceso a la siguiente habitación.

Durante tu día, cuando sales de una habitación y entras a otra, ¿te detienes en la puerta, te das la vuelta y te quedas una hora mirando la habitación que acabas de dejar? ¿Te quedas parado en la entrada dudando si salir

o no? Lo más probable es que simplemente cruzas la puerta y sigues adelante hacia la siguiente habitación o pasillo.

Piensa en ese movimiento hacia adelante como una metáfora del crecimiento y los cambios que estás haciendo durante tu tiempo en prisión.

Para aprender y avanzar, sí es necesario pensar en el pasado. Puede que sientas remordimiento o tristeza al recordar lo que pasó. Tal vez te enojas contigo mismo o con otras personas. Quizá repases las mismas conversaciones o situaciones una y otra vez. O tal vez tu mente esté tan llena de pensamientos que no logres enfocarte en lo que tienes enfrente.

Aunque es importante mirar hacia atrás para aprender, la clave es no quedarte ahí. Aprende de tus errores y luego sigue adelante. Obsesionarte con el pasado es como nunca salir de tu celda. Miras el mismo escenario todos los días, una y otra vez.

Una vez que ya reflexionaste y aprendiste de tu pasado, aplica lo que aprendiste en el siguiente capítulo (o la siguiente “habitación” a la que entres). Deja que Dios abra esa puerta para que puedas seguir el camino que él tiene para ti.

Justo antes de los versículos de Isaías que leíste arriba, Dios menciona oscuridad,

destrucción y muerte. Luego dice: “olvida todo eso” y enfócate en lo que él está por hacer: trazar un camino nuevo, uno de renovación y crecimiento.

Enfocarte en lo que Dios tiene por delante, en lugar de en tu pasado, puede ser una forma poderosa de liberación. Significa no tener más noches sin dormir llenas de culpa. Podrías disfrutar de la gente y las actividades que tienes frente a ti. Podrías empezar a formar relaciones más saludables y tomar mejores decisiones. Y podrías esperar cada nuevo día con esperanza.

Imagina tu propia puerta, esa que te saca del pasado y te lleva al futuro. Tal vez sea una puerta de oro, una corrediza blanca brillante o una pequeña puerta de madera con una ventana de vidrio. Cuando sientas que estás atrapado en la habitación de tu pasado, imagina a Dios abriendo esa puerta para ti. Imagina su voz diciéndote que dejes atrás el pasado y pongas tu mirada en su poder para transformar tu vida. Recuerda: lo que ha pasado en tu vida no se compara con lo que Dios está por hacer.

¿Estás listo para cruzar esa puerta hacia las cosas buenas que Dios tiene planeadas para ti? ■

RINCÓN DE RECUPERACIÓN

por L.C. Aggen

En muchos programas de recuperación de adicciones, uno de los pasos clave es hacer un inventario personal de tus acciones y comportamientos. Es importante escribir una lista de las formas en que el miedo o la ira han controlado tus decisiones. Pero ¿qué pasa si nunca habías pensado en eso antes? Armar esa lista puede implicar ejercicios de escritura en un diario, hablar con alguien de confianza, orar o reflexionar mientras das una caminata.

Este inventario personal requiere una introspección profunda—y eso puede

ser incómodo. Tente paciencia mientras procesas tus luchas y debilidades, y permítete sentir distintas emociones. Cuando aparezcan, reconócelas—no intentes ignorarlas ni reprimirlas. Pero una vez que las reconozcas, aceptalas y seguí adelante. No te quedes estancado en la culpa o en los “y si...”.

Durante esta autoevaluación, analizá bien tus comportamientos, actitudes, acciones y relaciones del pasado. Hay distintas áreas en tu vida que pueden requerir reflexión. Algunas preguntas que podés hacerte son:

- ¿A quién le sigo guardando rencor?
- ¿Cuáles son algunos de mis miedos?
- ¿A quién he lastimado?
- ¿Qué situaciones me causaron ira o vergüenza?
- ¿Hay alguien a quien se me hace difícil perdonar?

- ¿Cómo me ha afectado mi adicción?
- ¿En qué aspectos mi adicción todavía me impacta día a día?

También es importante reflexionar sobre las acciones que te llevaron a tu situación actual. Escribí cuáles son tus “disparadores”, o qué cosas te llevaron a actuar de forma impulsiva. Anotá errores que cometiste y que culpaste a otros por ellos. Describí momentos en los que evitaste hacerte responsable. Recuerda que este no es un momento para maltratarte, sino para ver tu vida con honestidad.

Hacer un inventario personal puede ser difícil, pero también puede ayudarte a conocerte mejor y entender tus comportamientos, lo cual te permite hacer cambios necesarios y avanzar hacia la sanación. ■

FÓRMATE EN TORNO A LA PALABRA DE DIOS

Cursos Bíblicos Gratuitos
por Correspondencia

¡SUSCRÍBETE AHORA!

TODO LO QUE NECESITAS
ES UNA BIBLIA, UNA PLUMA,
Y UN CORAZÓN DISPUESTO.



- Recibe tus lecciones por correo.
- Obtén certificados de culminación por cada curso.
- Desarrolla tu carácter, resistencia, y fortaleza espiritual.
- Recibe motivación y comentarios personalizados.
- (En cada lección, encontrarás reseñas y respuestas por parte de voluntarios entrenados).
- Tras completar las 35 lecciones autoguiadas podrás ganar seis horas de créditos en el Instituto Bíblico Berean, West Bend, WI Bereanbibleinstitute.org.

Por favor suscríbete
escribiéndonos a la
dirección anterior y
asegúrate de incluir:

- Tu nombre y número de ID
- Nombre de la institución
- Dirección de la institución
- Ciudad, estado y código postal

PRISON MISSION
ASSOCIATION
P.O. Box 2300
Port Orchard, WA 98366

Nuestras lecciones también están disponibles
para su descarga en www.prisonmission.org.

NOTICIAS+NOTAS

por D.P. Bender

Fe y Educación Marcan la Diferencia

Un próximo libro del profesor Jim Shinn, del Imperial Valley College, revela dos claves para el éxito de quienes salen de prisión. Su libro, “Being Better Behind Bars” [Ser mejor estando tras las rejas], presenta lo que aprendió de 130 encuestas a personas que estuvieron encarceladas. Shinn le dijo al Imperial Valley Press, “Hay una relación entre la educación y la baja en la reincidencia... y también entre la fe y quienes no reinciden”. Por décadas, Prison Fellowship también ha investigado cómo la fe y la educación mejoran los resultados para las personas privadas de libertad.

En un estudio publicado en 2023 por el Departamento de Justicia Criminal de Texas, se mostró que el programa Prison Fellowship Academy—un curso anual basado en la Biblia—redujo la reincidencia en Texas en un 53.8% comparado con un grupo similar. Pero aunque evitar que las personas vuelvan a prisión es importante, los programas de Prison Fellowship tienen un propósito más grande: que los participantes se conviertan en ciudadanos positivos y

comprometidos. Programas como la Academy ayudan a que hombres y mujeres alcancen su máximo potencial, no solo a evitar ser arrestados nuevamente.

El Pickleball Llega a las Cárceles

En la prisión MacDougall-Walker en Connecticut, personas privadas de libertad como Caesar están aprendiendo a jugar pickleball (parecido al tenis), y también están encontrando esperanza y dignidad. Caesar le dijo a Connecticut Public Radio lo que significa que los entrenadores vayan a enseñarles: “Ver que alguien muestre un poco de empatía, ese poco de empatía significó muchísimo, y agradezco eso cada día”. A través de la liga Pickleball for Incarcerated Communities League (PICL), la entrenadora Sarah Gersten y otros ven muchos beneficios del deporte. “Uno de los beneficios más grandes que veo del programa PICL”, dijo Gersten, “es cómo reduce la sensación de soledad y aislamiento”. El programa, activo en al menos la mitad de las instalaciones correccionales del estado, está mostrando buenos resultados. Eulalia Garcia, directora de

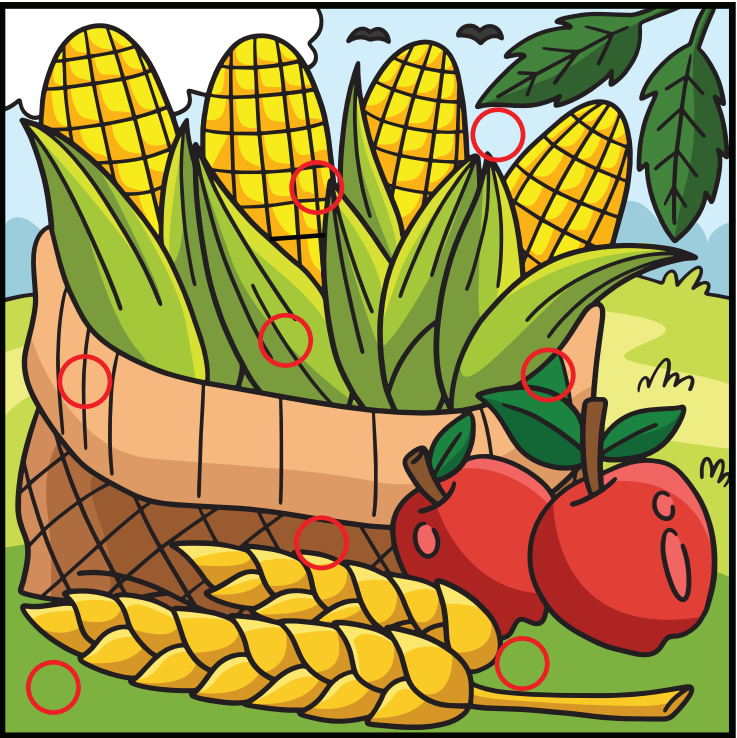
programas y tratamiento del Departamento de Correcciones de Connecticut, comentó: “Es algo que ellos valoran, que esperan con ganas, que les da felicidad y los motiva a ser mejores”.

Una Iglesia Dentro de la Prisión

En la prisión Fort Dodge Correctional Facility en Iowa, la iglesia Church of the Damascus Road es un lugar popular para servicios semanales, estudios bíblicos, oración y más. Pero a diferencia de muchas capillas tradicionales en prisión, esta iglesia es dirigida por hombres encarcelados, no por voluntarios externos. Hay músicos que dirigen la alabanza, un equipo de hospitalidad que da la bienvenida con café, y hasta un grupo de ancianos que recoge la ofrenda y decide a dónde se destina. También realizan proyectos de servicio: han donado a bancos de alimentos, misiones y programas escolares. Recientemente, la iglesia se asoció con Prison Fellowship para organizar un Hope Event, que incluyó un orador especial y muchos nuevos asistentes que escucharon el Evangelio por primera vez. El evento fue un éxito—y, con suerte, el primero de muchos por venir. ■

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

Clave de respuestas por la
actividad de página 5



LOS GALARDONADOS CON EL PREMIO AL CAPELLÁN DESTACADO

Pedimos a los lectores que nominaran a su capellán favorito para el Premio al Capellán Destacado de Prison Fellowship. Según las nominaciones que recibimos, aquí está nuestra próxima ronda de galardonados:

David Balzer (PA); Joseph Blay (IA); Jeffrey Deakins (IN); David Jagemann (MO); Richard Johnson (IN); Robert Ortiz (NM); Windel Potts (GA); Joe Prainito (IA); Steve Walsh (FL); Dian Welch (IL)

El Premio al Capellán Destacado honra a los capellanes dedicados que sirven fielmente y con amor a los encarcelados. Este premio se otorga mensualmente. Envía tu nominación a OCA, c/o Inside Journal, P.O. Box 1790, Ashburn, VA 20146-1790. O también puedes enviar tu nominación por correo electrónico a chaplainresources@pfm.org. Asegúrate de incluir el nombre del capellán que deseas honrar, el nombre de su centro (incluyendo la ciudad y el estado), tu nombre y tu historia o párrafo personal sobre por qué esta persona debe ser reconocida como destacada.



© 2025 por Prison Fellowship
INSIDE JOURNAL®
se publica cuatro veces al
año por Prison Fellowship,
P.O. Box 1790, Ashburn,
VA 20146-1790
prisonfellowship.org
877.478.0100

Gerente Editorial:
D.P. Bender

Jefe de Redacción:
S.L. Ray

Escritores:
**L.C. Aggen,
S.C. Anthony,
D.P. Bender,
L. Haviland, M. Ignas**

Diseñador Gráfico:
A. Raquel

Un miembro del
Evangelical Council for
Financial Accountability y
el American Correctional
Association.
Inside Journal® es una
marca registrada de Prison
Fellowship®.