



Juntos,
p.3



Calendario,
p.7



Receta,
p.8

El Camino de Ray Hacia la Redención

por S.C. Anthony

Ray creció en un hogar roto, y su primera década de infancia fue de todo menos fácil. Lo que vivió a los 10 años le dejó destrozado: Su padrastro agredió sexualmente a la madre de Ray.

“Cambió mi mundo”, dice Ray.

El trauma le dejó con problemas de confianza y sin autoestima. Se sintió tan inseguro que se acostaba con un cuchillo para sentirse más seguro. En su adolescencia, empezó a rebelarse y a juntarse con alborotadores: solo quería encajar en algún sitio y ser aceptado.

Una noche, mientras la novia de Ray se quedaba a dormir, lo despertó desesperada. Su madre le estaba



Foto por S. Thompson

Abuso y trauma dejaron a Ray enojado y traicionado. Pero una sentencia de 30 años de prisión ayudó a Ray a convertirse en el padre y esposo que debía ser.

llamando desde su dormitorio. Ray derribó la puerta y encontró a su padrastro con un cuchillo en la mano después de agredirla.

La ira de Ray se desbordó y empezó a golpear a su padrastro. La paliza dio lugar a una acusación de intento de

asesinato contra Ray. Sin embargo, la relación entre su madre y su padrastro no cambió. Volvieron a reunirse y Ray se sintió traicionado. Pasó cinco años en un centro de menores y juró vivir solo para sí mismo.

Menos de dos años después de salir en

libertad, Ray tuvo un hijo. Pero su vida seguía siendo caótica. Aún estaba enfadado y no se tomaba en serio su papel de padre.

Una noche, los amigos de Ray le preguntaron si quería participar en un atraco. Al principio se negó, pero luego aceptó.

Durante el robo murió una persona. Ray fue condenado a más de 30 años de prisión.

El tiempo que pasó entre rejas le dejó aturdido. Mientras estaba encarcelado, recibió noticias de la muerte de varios familiares, incluida su hermana, pero no lloró en absoluto.

Clamando por un cambio

Ray conoció a Dios de niño. Su abuela era muy religiosa, aunque Ray sentía que intentaba imponerle sus creencias, lo que le hizo evitar a Dios desde entonces. Pero un día, en una celda segregada, Ray se despertó con un fuerte presentimiento: sentía que iba a morir en la cárcel. Empezó a pasearse por la celda y a hablar con Dios.

Continúa en la página 2

TEMPERAMENTO PARTE 1: Cómo Nuestro Cableado Afecta A Nuestra Comunicación

por Kathleen Edelman

Sabías que naciste con un cableado único (o “temperamento”) que llevas contigo en cada parte de tu vida? Tu temperamento influye en tu forma de hablar, las palabras que eliges, las palabras que oyes (y las que no oyes) y las cosas que te

producen más alegría o estrés. El concepto de temperamento existe desde hace miles de años. Existen cuatro “cuadrantes” (secciones) básicos de temperamento, codificados por colores como se muestra en las dos figuras.

Para averiguar qué temperamento (o color) eres, hazte estas preguntas:

1. En la comunicación, ¿hablo antes de pensar? ¿O pienso antes de hablar? En otras palabras, ¿soy un libro abierto o los demás tienen que preguntarse qué siento o pienso?

- Si eres es un comunicador más extrovertido, todo “un libro abierto”

Continúa en la página 4



Kubkoo: Getty Images

Cartas al Editor



Ekely: Getty Images

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.*



Jesús en California

Escribo para poder aprender más sobre la Palabra de Cristo Jesús. Recibo gozo y paz de los estudios bíblicos por correspondencia. Por favor inscribanme o envíenme una lista de los que estén disponibles.

Estimado Jesús:

Para un estudio bíblico por correspondencia gratuito, vea la sección “Escríbanos” en la página 3. Tu capellán (u otro personal de la prisión si su centro no tiene capellán) puede visitar prisonfellowship.org/storehouse para pedir

otros recursos gratuitos disponibles para los presos.

Julio en Texas

Mi antiguo compañero de celda dejó un Inside Journal, empecé a leerlo y me ha ayudado. Necesito una Biblia y la guía de estudio que la acompaña y me gustaría poder recibir el Inside Journal también. Quiero darle un giro a mi vida, ya pasó demasiado tiempo y perdí a las personas que más quiero. Pero leer esto me ayuda a sobrellevar lo que estoy pasando... miro donde estoy y no me gusta. [Quiero cambiar para que, cuando me

liberen, pueda decirles a los demás que si yo puedo cambiar, ellos también. Solo hace falta dar un paso hacia Dios].

Querido Julio:

¡Tienes una gran actitud! Para recibir gratis una Biblia de Recuperación de Vida de Inside Journal (Nueva Traducción Viviente) y el libro de ejercicios que la acompaña, ve el anuncio en esta página. Y para más recursos gratuitos en español, pídele a tu capellán que visite prisonfellowship.org/storehouse y haga clic en la pestaña “Recursos en español” en la parte superior de la página.

**Atentamente,
El Equipo Editorial ■**

El Camino

Viene de la pág. 1

La conversación se convirtió en lágrimas. Las palabras de Ray empezaron a surtir efecto mientras lloraba a lágrima viva. Por fin creía que Dios era real. Se dio cuenta de que necesitaba dejar ir la ira. Años de amargura, dolor y sufrimiento salieron de él.

El encuentro de Ray con Dios le dio una nueva perspectiva de la vida. Fue a la iglesia y tomó clases. Su vida comenzó a mejorar. Sin embargo, en 2011, Ray contrajo una enfermedad bastante rara y perdió más de 40 libras (18 kg. aproximadamente). Durante su enfermedad, pensó mucho en la víctima que murió en el atraco.

“Fue la primera vez que empecé a sentir verdadera empatía por las cosas que he hecho”, admitió Ray.

La enfermedad de Ray le trajo recuerdos del acontecimiento con su madre. Al principio se culpó a sí mismo, pero se dio cuenta de que no era culpa suya.

“Esa libertad empezó a cambiar mi corazón”, dice Ray.

Encontrar un propósito y un sentido

Lo que también cambió entre rejas fue el deseo de Ray de ser padre. Conoció Prison Fellowship Angel Tree®. Este programa ofrece a los padres encarcelados una forma de hacer llegar a sus hijos un regalo de Navidad y un mensaje personal, entregados por atentos voluntarios locales.

Ray se resistió al principio, pero al final se inscribió. No se arrepintió cuando se dio cuenta de lo feliz que le había hecho el regalo a su hijo.

“Me dio un fuerte abrazo y me dijo: Gracias”, cuenta Ray. Desde entonces, esperaba con impaciencia la llegada de Angel Tree cada año.

“Me sentía completo”, dice Ray. “Sentí que, incluso entre rejas, podía seguir siendo padre”.

La otra hermana de Ray, Roberta, también se involucró con Angel Tree después de acoger a su hijo cuando ingresó en prisión. Lleva más de 15 años colaborando. Recauda dinero, se mantiene en contacto con las iglesias y compra regalos.

Ray conoce el impacto personal de Angel Tree, e insta a otros a que se apunten.

“Te cambiará la vida”, dice Ray. “Te da propósito y sentido”.

El propósito y el significado para Ray también incluyen a su esposa Angela, sus hijos y sus tres nietos pequeños. Está agradecido de poder ser un ejemplo para ellos. Ray sirve a los que siguen entre rejas. Está certificado como entrenador de reinserción y ha vuelto a la cárcel para enseñar temas como la compasión y la restitución.

También se preocupa mucho por las víctimas de delitos. Organiza un “círculo de curación” en línea, que da a los participantes la oportunidad de hablar abiertamente. Además, Ray y su esposa ayudan voluntariamente a dar de comer a personas sin hogar dos veces al mes. Puede parecer mucho, pero la razón de Ray para hacerlo es sencilla.

“Dios me ha perdonado tanto”, dice Ray. “Es una alegría devolverlo”. ■

Juntos Somos Más Fuertes

por L.C. Aggen

Has pensado alguna vez cómo sería el mundo si todos fueran como tú? A veces parece que la vida sería mucho más fácil: no habría discusiones, ni desacuerdos si todos pensáramos igual. Pero piensa en lo aburrido que sería el mundo.

De pequeños, mi hermano y yo éramos muy diferentes. A él le encantaban los deportes y a mí se me daban bien los estudios. Algunos días parecía que nuestra casa iba a explotar, ¡había tantas cosas que hacer! A menudo venía a jugar con sus amigos deportistas, mientras que yo tenía las cosas del colegio esparcidas por todo el suelo. Eso también dificultaba la relación con mi hermano: él quería jugar a la pelota, mientras que yo quería leer. No se me daba bien lanzar la pelota, así que no quería jugar.

En mi primer año de instituto, mi hermano entró en el equipo de béisbol. Nuestra escuela no tenía sistema de autobuses y él me llevaba a casa. Mis padres no podían recogerme porque trabajaban al otro lado de la ciudad. Al final, me sugirieron que me uniera al equipo como mánager.

Al principio, me molestó mucho. Toda mi vida me habían arrastrado a sus partidos deportivos y ya no quería ir. No me gustaba el béisbol, no lo entendía y no quería pasar mi tiempo libre con el equipo. Al fin y al cabo, el deporte era lo suyo, no lo mío. Aun así, acepté hacerlo.

Las diferencias pueden ser algo bueno

Para mi sorpresa, empezó a gustarme dirigir al equipo. Los entrenadores y los jugadores me ayudaron a entender cómo se jugaba

al béisbol, lo que a su vez me permitió disfrutar más de los partidos. Pude utilizar mis dotes de organización y gestión para llevar el libro de puntuaciones. También nos dio a mi hermano y a mí algo con que conectar, y nuestra relación creció. Al final, dirigir el equipo se convirtió en lo más destacado de mi año. A día de hoy, el béisbol sigue siendo mi deporte favorito.

Viendo hacia atrás, podría haberme resistido a dirigir el equipo. De haberlo hecho, habría perdido una oportunidad genial de aprender más sobre béisbol, y mi hermano no habría podido jugar en el equipo en su último año de instituto. Vivir para mí mismo nos habría perjudicado a los dos.

Romanos 12:12 dice: “Gozosos en la esperanza; sufridos en la tribulación; constantes en la oración”.

Todos hemos sido creados con diferentes talentos y dones, como de igual forma cada parte del cuerpo hace algo diferente. No se puede oír con la nariz, ni oler con los ojos. Pero cada una de estas cosas es necesaria para que el cuerpo funcione.

Una forma mejor de vivir

A cada uno de nosotros nos han dado dones únicos. Puede parecer fácil tomar las cosas que se te dan bien y ponerlas al servicio de ti mismo. Sin embargo, hacer las cosas por uno mismo no siempre es lo mejor, y a veces puede perjudicarte. Si hubiera luchado por no entrar en el equipo de béisbol en el instituto, nunca habría aprendido lo mucho que me gusta el béisbol, y no tendría esa conexión con mi hermano.

Cuando decidimos vivir para nosotros mismos, perdemos la oportunidad de experimentar la



Viktor Aheiev: Getty Images

comunidad y crecer. Podemos estancarnos en nuestro punto de vista en lugar de ampliar nuestras ideas. Puede que no siempre lo parezca, pero cuando actuamos de forma egoísta, nos desviamos de lo que Dios quiere para nosotros.

Afortunadamente, Dios tiene un plan más grande para nosotros. Envió a su Hijo a morir por nosotros. Cuando Jesús estuvo en la Tierra, nos mostró cómo es una comunidad sana. Sus discípulos eran muy diferentes: uno era un recaudador de impuestos odiado por el pueblo judío y otro era un fanático judío. Pero trabajaron juntos para crear comunidad y utilizaron sus talentos para ayudarse unos a otros.

1 Corintios 12:25-27 dice: “para que no haya desavenencia en el cuerpo, sino que los

miembros todos se preocupen los unos por los otros. De manera que, si un miembro padece, todos los miembros se duelen con él, y si un miembro recibe honra, todos los miembros con él se gozan”.

¿Hay personas en tu vida en este momento que podrían beneficiarse de tus dones? Tal vez hay alguien en tu unidad que no sabe leer. Podrías tomar un tiempo de tu semana para enseñarle a leer. O tal vez alguien podría necesitar una palabra de aliento que tú podrías proporcionarle. Cuando usamos nuestros dones y talentos para beneficiar a otros, empezamos a ver unidad en el Cuerpo de Cristo. En lugar de vivir para nosotros mismos, podemos elegir seguir a Cristo y vivir de una manera que honre a los demás. ■

¿ESTÁS A PUNTO DE SALIR?

La Beca Colson (“Charles W. Colson Scholarship”, en ingles) implementada por Charles W. Colson, fundador de la Confraternidad Carcelaria. Esta beca está disponible para aquellos ciudadanos liberados y elegibles que quieran ingresar a la Universidad Wheaton.

¿QUIÉN ES ELEGIBLE? LOS CANDIDATOS DEBEN:

- Ser cristianos.
- Ser ciudadanos de los EE. UU.
- Tener antecedentes penales (*Nota: los antecedentes NO deben incluir crímenes sexuales, incendios provocados o reincidencia de crímenes violentos*).
- Llevar al menos un año fuera de la cárcel al día 1 de abril del año de solicitud.
- Encontrarse establecido en una iglesia local.
- Ser aceptado en los programas de pregrado o posgrado de la Universidad Wheaton.

Proporciona matrícula completa, alojamiento y comida (para estudiantes elegibles).

Wheaton es un colegio académico riguroso y cristiano en Illinois que ofrece más de 40 degrees de undergraduate, y 18 de graduate. Visite wheaton.edu para más información.

Para más información sobre reingreso, pide a tu capellán que visite prisonfellowship.org/storehouse para solicitar la edición especial de Inside Journal Reentry.

¿QUÉ PASARÍA SI TODOS FUERAN IGUALES?

Si todos fueran cirujanos, ¿quién construiría el hospital? Si todos trabajaran en la construcción, ¿quién realizaría la cirugía? El mundo nos necesita a todos por nuestras diferentes habilidades y fortalezas.

Romanos 12:6-7 dice: “De manera que, teniendo diferentes dones, según la gracia que nos es dada, si el de profecía, úsease conforme a la medida de la fe; o si de servicio, en servir; o el que enseña, en la enseñanza”. Si utilizamos bien y plenamente nuestros dones, Dios puede acomodarnos como a las piezas de un rompecabezas.

Tenemos que estar dispuestos a dejar que Dios nos utilice para servir a los demás, no solo para vivir como queramos para nosotros mismos. Esto significa tener la mente abierta y confiar plenamente en Dios. ¿No sabes por dónde empezar? Comienza con esta sencilla oración:

“Querido Jesús, por favor muéstrame cómo puedo trabajar con personas que son diferentes. Te entrego mi vida, confieso mis pecados y te pido perdón. Ayúdame a elevar a los demás en lugar de tratar de vivir solo para mí mismo. Amén”.

Para saber más sobre Jesús o para inscribirse en un estudio bíblico gratuito por correspondencia a través de una de nuestras organizaciones asociadas de confianza, escríbanos a “TOGETHER”, c/o Inside Journal, P.O. Box 1790, Ashburn, VA 20146-1790. Para obtener una Biblia gratuita o una guía de estudio/libro de trabajo, vea nuestro anuncio en la página 2.

- y hablas antes de pensar, te encuentras en el lado extrovertido del cuadrante (Amarillo o Rojo).
- Si eres más reservado y piensas las cosas antes de hablar, eso te sitúa en el lado introvertido del cuadrante (Azul o Verde).
2. ¿Qué te da más energía: lograr algo o conectar con alguien? Si tuvieras que elegir entre una persona o una tarea, ¿qué preferirías?
- Si te da más energía conectar con la gente, sitúate en el lado del cuadrante orientado a las personas (Amarillo o Verde).
 - Si te da más energía hacer cosas, ubícate en el lado del cuadrante orientado a las tareas (Rojo o Azul).

Todo el mundo tiene un color principal y un color secundario, en distintos grados. Puedes ser una combinación de:

- Azul/Rojo o Rojo/Azul
- Amarillo/Rojo o Rojo/Amarillo
- Amarillo/Verde o Verde/Amarillo
- Azul/Verde o Verde/Azul

No puedes ser colores que estén en diagonal en el cuadrante (¡porque no puedes ser lo contrario de ti mismo!). A veces es más difícil averiguar tu temperamento (color) secundario, ya que podrías relacionarte con los colores a

FIGURA A.



ambos lados de tu color principal. Pero tu color dominante debería ser bastante obvio.

Tu color dominante afecta a todo lo que dices, oyes, sientes y piensas. Influye en cómo interpretas las palabras o acciones de otra persona. Conocer tu color te ayuda a ser más consciente de ti mismo y a tener más compasión por las personas que tienen un cableado diferente al tuyo. Ningún color es mejor que otro. Cada uno aporta al mundo un conjunto único de puntos fuertes. Cuanto más vivas dentro estos, más auténtico serás.

Una de las cosas más importantes que

hay que entender sobre los temperamentos es que cada uno habla su propio idioma. Tu color dominante determina tu estilo de hablar más cómodo y que saldrá de tu boca de forma natural.

Es útil hacer una pausa cuando hablas o escuchas, para comprobar si tu temperamento o el de la persona con la que hablas está causando algún fallo de comunicación. Los verdes hablan de forma calmada y unificadora, a menudo intentando evitar la confrontación. Lo que podría frustrar a los rojos, que son más directos o están dispuestos a enfrentarse a alguien para completar una tarea. Los amarillos, a los que les gustan las conversaciones divertidas y enérgicas, podrían abrumar (o aburrir) a los azules que esperan tranquilamente para hablar hasta tener algo que aportar.

Un comentario que una persona pasa por alto puede dejar a otra desolada. Lo que motiva a alguien puede abrumar a otra. Lo que tú olvidas, otro puede recordarlo durante años. Esta es una de las cosas que hacen que la comunicación sea tan difícil. Es como si cada uno de nosotros llevara unas gafas de distinto color. Aunque todos miremos lo mismo, la forma en que lo experimentamos y lo interpretamos es completamente distinta. Por eso, conocer tu color y el de la persona con la que te comunicas es tan importante para una comunicación sana.

En Efesios 4:29, Pablo habla de la importancia de una comunicación sana cuando dice: “Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes”. Las palabras son poderosas. Crean (y destruyen) confianza. Inician (y destruyen) relaciones. Para bien y, por desgracia, para mal, las palabras que dices y las que oyes tienen el poder de moldear toda tu vida. Cada palabra que usas es una que tú mismo eliges.

(Para la segunda parte, véase la página 5) ■

ACTIVIDAD: Página Para Colorear

Colorea esta felicitación navideña y envíasela a un ser querido.

Sapunkle: Getty Images

TEMPERAMENTO PARTE 2: Cómo Nuestro Cableado Afecta a Nuestras Necesidades

by Kathleen Edelman

No solo cada color de temperamento habla su propio idioma, sino que cada uno tiene su propio conjunto de necesidades básicas. Las necesidades básicas son como el agua y la comida: hay que satisfacerlas todos los días. De hecho, hoy emplearás gran parte de tu energía en intentar satisfacer tus necesidades básicas, seas o no consciente de ello. Las necesidades básicas se satisfacen con las palabras que te dicen los demás y con las palabras que nos decimos a nosotros mismos.

NECESIDADES FUNDAMENTALES DEFINIDAS (Ver Figura B)

AMARILLAS:

- Aprobación: Ser querido por lo que eres, sin necesidad de cambiar.
- Aceptación: Ser invitado e incluido.
- Atención: Ser objeto de atención plena, especialmente el contacto visual.
- Afecto: Ser notado o reconocido.

ROJOS:

- Lealtad: Priorizar a los demás, haciéndoles saber que le cubres las espaldas.
- Sentido de control: Que todos hagan su parte y sigan el plan.
- Aprecio: Ser valorado por tus puntos fuertes únicos.
- Mérito por el trabajo: Ser valorado por tus contribuciones.

AZULES:

- Seguridad: Ser capaz de confiar en tu entorno y en sus relaciones.
- Sensibilidad: Ser comprendido.
- Apoyo: Que se te ofrezca o proporcione ayuda.
- Espacio y silencio: Tener tiempo para relajarse, procesar o pensar.

VERDES:

- Armonía: Todo el mundo se lleva bien o todo va sobre ruedas.
- Sentimiento de valía: Ser valorado por tus puntos fuertes únicos.
- Falta de estrés: Ausencia de conflictos o palabras combativas.
- Respeto: Ser preguntado por tus pensamientos u opiniones.

Las necesidades básicas explican por qué las palabras nos llegan a cada uno de forma diferente. Un comentario como “Deberías unirte a nosotros” puede resultar estresante para un azul que necesita espacio y silencio, pero probablemente energice a un amarillo que necesita aceptación. Por eso es tan importante conocer tu temperamento y el de las personas que te rodean. La mayoría de los errores de comunicación no son intencionados.



FIGURA B.

¿Recuerdas el versículo de Efesios 4:29 mencionado en la página 4, sobre edificar a los demás según sus necesidades? La frase clave aquí es “de acuerdo a sus necesidades”, ya que diferentes personas tienen diferentes necesidades.

Cada palabra que usas es una palabra que escoges. ¿Elegirás edificar a los demás o derribarlos?

Cada uno de nosotros tiene una comunidad de personas que pueden ayudarnos a satisfacer nuestras necesidades con las palabras que nos dicen. Lo ideal sería que las personas más cercanas a ti conocieran tus necesidades y trataran activamente de edificarte. Pero depender únicamente de los demás para satisfacer tus necesidades básicas a menudo te dejará sintiéndote vacío. ¿Y entonces qué?

- Tú juegas un papel.** No estás a merced de las palabras de los demás para satisfacer tus necesidades. Recuerda que los demás no te definen. Presta atención a lo que dices de ti mismo. Nadie te habla más que tú mismo. ¿Te hablas a ti mismo de manera amable?
- Dios interviene.** Dios es la fuente última de las palabras que anhelas. Busca sus palabras en la Biblia cuando no veas satisfechas tus necesidades.

Ejemplos de Escrituras relacionadas con las necesidades de cada color:

- AMARILLO:** “Según nos escogió en él antes de la fundación del mundo, para que fuésemos santos y sin mancha delante de él, en amor habiéndonos predestinado para ser adoptados

hijos suyos por medio de Jesucristo, según el puro afecto de su voluntad”. —Efesios 1:4-5a.

- ROJO:** “En ti confiarán los que conocen tu nombre, Por cuanto tú, oh Jehová, no desamparaste a los que te buscaron”. —Salmo 9:10
- AZUL:** “Pero fiel es el Señor, que os afirmará y guardará del mal”. —2 Tesalonicenses 3:3
- VERDE:** “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar”. —Mateo 11:28

Naciste con tu temperamento único, intencional, para un propósito. Cuanto más comprendas tu color y digas palabras que satisfagan tus necesidades (y las de los demás), más cerca estarás de vivir una vida auténtica y plena.

Una cosa a tener en cuenta: Nunca sabes por qué luchas silenciosas está pasando la gente. Puede que encuentres a las personas en un momento en el que sus necesidades están vacías y están viviendo a partir de sus debilidades. Esto podría manifestarse como arrebatos, palabras cortantes, terquedad o frustración. Debemos estar dispuestos a dar gracia, comprendiendo que las personas están pasando por muchas cosas y que muchas veces solo están haciendo lo mejor que pueden con los recursos que tienen.

Kathleen Edelman es autora, conferenciante y experta en temperamentos, certificada en Estudios Bíblicos y Psicología de la Orientación Cristiana, con 30 años de experiencia como coach de comunicación. Para saber más sobre los colores del temperamento, consulta sus libros, I Said This, You Heard That y A Grown-Up’s Guide To Kids’ Wiring, disponibles en las principales librerías, o visita su página web www.isaidyouheard.study. ■

DEVOCIONARIO DIARIO

Desprende este devocional diario y comienza cada mañana y/o termina cada noche recitándolo y orando sobre él. Te sorprenderá cómo un hábito espiritual saludable como éste te puede dar ánimo y el correcto enfoque a cada día.

Trae a Dios Todas las Oraciones

Enviado por Angel en Pennsylvania

“Él fue quien oró al Dios de Israel diciendo: “¡Ay, si Tú me bendijeras y extendieras mi territorio! ¡Te ruego que estés conmigo en todo lo que haga, y librame de toda dificultad que me cause dolor!”; y Dios le concedió lo que pidió”. —1 Crónicas 4:10

Cuando regresé a mi prisión de origen de un “viaje de campo” de tres días a otro condado para limpiar los cargos allí, no me colocaron en la misma celda que tenía antes de mi viaje. Esta vez, me colocaron justo al lado de mi celda anterior, lo que me pareció extraño y lo achaqué a que alguien era desorganizado. Más tarde me enteré de que el motivo era acercarme deliberadamente con mi nueva compañera de celda.

Era estupenda y nos llevábamos muy bien. Ella fue quien me enseñó que está muy bien rezar por nosotros mismos. Esto es lo contrario de cómo me educaron. Está bien llevar todas nuestras oraciones a Dios, personales o comunitarias, grandes o pequeñas, y pedirle protección, como en Mateo 9:13.

Padre Dios, bendícenos a mí y a cada uno de nosotros. Ayúdanos a depositar en Ti todas nuestras preocupaciones. Protégeme a mí y a todos nosotros de todo mal, para que ninguno de nosotros cause o sufra más dolor. En el precioso nombre de Jesús, Amén.

¡SE BUSCAN ESCRITORES! El devocional anterior fue escrito por uno de nuestros lectores. Si deseas escribir un devocional para Prison Fellowship, indica un versículo de la Biblia, seguido de una breve historia personal (de 2 a 4 párrafos) que se relacione con ese versículo, y finaliza con una oración/meditación diaria sobre ese versículo o tema. Agrega la línea “Doy permiso a Prison Fellowship para publicar mis trabajos”. Envíalo a “DEVOS”, a/c Inside Journal, P.O. Box 1790, Ashburn, VA 20146. Nota: Ten en cuenta que al enviar tu trabajo, autorizas a Prison Fellowship a publicar total o parcialmente todo lo que envíes. Los envíos pueden editarse por contenido o espacio. No todos los envíos se imprimirán. Si son seleccionados, tus trabajos se imprimirán únicamente con tu nombre; no se incluirá ningún apellido ni información personal.

Salud Física: El Poder de la Comida

por S.L. Ray

En lugar de fijarte un propósito que tal vez no cumplas, ¿qué te parecería hacer pequeños cambios a lo largo del año que realmente se mantengan? Incluso los cambios más sencillos en tu dieta pueden tener un gran impacto. ¿Sabías que los estudios demuestran que muchas personas se sienten mejor cuando reducen el consumo de alimentos muy procesados, azúcar

y gluten? No es fácil hacerlo entre rejas, sobre todo cuando apetecen alimentos reconfortantes como postres azucarados y aperitivos salados. Pero la comida basura podría hacerte sentir perezoso y cansado. Demasiada sal o cafeína pueden elevar la tensión arterial e impedir que duermas bien. En lugar de aperitivos con docenas de ingredientes que no puedes pronunciar, ¿qué tal unas sencillas mezclas de frutos secos, palitos de queso, yogur,

tortillas fritas naturales o palomitas de maíz? Los plátanos pueden aliviar los calambres musculares. Las bayas, los frutos secos, los tomates y el té verde ayudan a combatir la inflamación. El atún y las sardinas en lata contienen nutrientes Omega-3 ideales para la mente, el corazón y la piel. Ciertas verduras (zanahorias, brócoli, coliflor, aguacate) y frutas con piel y semillas suelen ser ricas en fibra, por eso son apropiadas si estás estreñado. La

avena también contiene mucha fibra y nutrientes saludables, y es benéfico para reducir el colesterol, mejorar el nivel de azúcar en sangre y hacer que te sientas saciado. Eso sí, ten en cuenta que algunos paquetes de avena con sabores contienen ingredientes artificiales, que pueden ser poco saludables. Beber mucha agua (seis vasos al día o más) puede prevenir los dolores de cabeza por deshidratación. Las bebidas azucaradas con

gas suelen provocar hinchazón o ardor de estómago, por lo que el café o el té negro serán una mejor opción, pero limitando la cafeína a pequeñas cantidades y consumiéndola a primera hora del día.

El contenido de este periódico no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Habla con el personal médico de tu centro sobre cualquier duda que puedas tener en relación con tu salud. ■

LOS GALARDONADOS CON EL PREMIO CAPELLÁN DESTACADO

Pedimos a los lectores que nominaran a su capellán favorito para el Premio al Capellán Destacado (Prison Fellowship® Outstanding Chaplain Award, en ingles). Basándonos en las nominaciones, esta es nuestra siguiente ronda de galardonados:

Jim Adair (CA), Mark Barryhill (TN), Diane Carlson (ME), Chad DeBroux (WI), Linette Ewell (LA), Joseph Gonzales (PA), Tim Johns (DE), Todd Marcotte (WI), Gwen McClinton (MS).

El Premio al Capellán Destacado honra a los capellanes sobresalientes que sirven fiel y amorosamente a los que están entre rejas. Este premio continuo se concede mensualmente. Envía tu nominación a OCA, c/o Inside Journal, P.O. Box 1790, Ashburn, VA 20146-1790. O por correo electrónico a chaplainresources@pfm.org. Asegúrate de incluir el nombre del capellán que deseas honrar, el nombre de su institución (incluyendo ciudad y estado), su nombre y su historia personal o un párrafo sobre por qué esta persona debe ser reconocida como sobresaliente.

2025 CALENDARIO

Sin embargo, Dios lo hizo todo hermoso para el momento apropiado. Él sembró la eternidad en el corazón humano, pero aun así el ser humano no puede comprender todo el alcance de lo que Dios ha hecho desde el principio hasta el fin. —Eclesiastés 3:1

ENERO							FEBRERO							MARZO						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4							1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

ABRIL							MAYO							JUNIO						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

JULIO							AGOSTO							SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5						1	2		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							30													

LOS DÍAS FESTIVOS

- 1 DE ENERO – Día del Año Nuevo

20 DE ENERO – Día de Martin Luther King Jr. (EEUU)

14 DE FEBRERO– Día de San Valentín

17 DE FEBRERO – Día de los Presidentes (EEUU)

20 DE ABRIL – Pascua

11 DE MAYO– Día de las Madres (EEUU)

26 DE MAYO – Día de los Caídos (EEUU)

JUNIO – Pregunta a tu capellán sobre Angel Tree.
- 15 DE JUNIO – Día de los Padres (EEUU)

4 DE JULIO – Día de Independencia (EEUU)

AGOSTO – No te olvides de entregar tu formulario para Angel Tree.

1 DE SEPTIEMBRE – Día del Trabajo (EEUU)

11 DE NOVIEMBRE – Día de los Veteranos (EEUU)

27 DE NOVIEMBRE – Día de la Acción de Gracias (EEUU)

25 DE DICIEMBRE – Día de la Navidad

FECHAS IMPORTANTES:

NOTICIAS + NOTAS

por S.C. Anthony

Se Amplía el Programa de Jardinería

Las mujeres de la Prisión Estatal de Utah tendrán la oportunidad de cuidar un nuevo jardín. El centro empezó a construir el jardín en julio. Ya existe un popular huerto de hierbas y verduras en la parte para hombres de la prisión. Ahora, las mujeres que muestren buena conducta también tendrán esta oportunidad.

Kimberly, una mujer encarcelada, le explicó a Fox 13: “Es algo que va a traer, creo, paz y algunas cualidades terapéuticas para todos”.

Los alimentos procedentes del huerto formarán parte de las comidas de la prisión. También se utilizarán en su programa de artes culinarias.

Campamentos Angel Tree en Todo el País

El verano pasado, miles de niños de Angel Tree asistieron a campamentos, normalmente de una semana de duración, en todo el país. Desde el sur de California hasta la costa de Maine, los niños pudieron alejarse de sus preocupaciones para disfrutar de la naturaleza, hacer nuevos amigos y conocer a Jesucristo.

Para Isabelle, una niña de Angel Tree de 12 años, el campamento era un lugar seguro para apartarse.

“A veces siento que me alejo, pero cuando vengo aquí, me recuerdo que no soy la única que tiene esa sensación y que debo seguir intentándolo”, dice.

Durante más de 20 años, los niños han tenido la oportunidad de asistir a los campamentos de verano participantes a través de Prison Fellowship Angel Tree, gracias a generosas donaciones que proporcionan a los niños la oportunidad financiera para asistir a

un campamento que de otro modo no podrían haber conseguido.

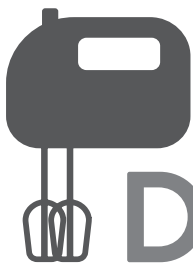
Lanzamiento del Programa Itinerante de Soldadura

El Departamento Correccional de Virginia (VADOC) tiene un nuevo remolque de soldadura móvil “Educación en movimiento”. El departamento celebró una jornada de puertas abiertas el pasado mes de julio en Richmond para mostrar el remolque, que cuenta con seis estaciones de soldadura y seis simuladores de soldadura de realidad virtual (RV).

El programa, dirigido

por un instructor de soldadura titulado que enseña diversos métodos de soldadura, dura entre tres y cinco meses y se ofrece en cuatro centros masculinos y femeninos: Chesterfield Women’s y Brunswick community corrections alternative programs (CCAP), y los centros de trabajo de Nottoway y Deerfield.

El director del VADOC, Chad Dotson, declaró en un comunicado de prensa: “El remolque móvil de soldadura “Educación en movimiento” es un avance significativo, no solo para el Departamento Correccional de Virginia, sino para toda la Commonwealth de Virginia”. ■



RECETA DEL LECTOR

Bebida Invernal de Chocolate

Presentada por Larry en Arizona



Dan-Edwards: Getty Images

INGREDIENTS:

- (2) Cucharadas de café instantáneo
 - (2) Cucharadas de mezcla para bebida de chocolate
 - (3) Cucharadas de leche en polvo
 - (3) Paquetes de crema
- Opcional: caramelos de chocolate o menta

DIRECTIONS:

En una taza, calienta 20 onzas de agua hasta que esté caliente. Añade todos los ingredientes y mézclelos bien. Si lo deseas, tritura los caramelos y colóquelos encima. ¡Que aproveche! ■

No todos los ingredientes estarán disponibles en todas las instalaciones. Asegúrate de cumplir con las reglas y regulaciones de tu centro cada vez que cocines.

EL RINCÓN DE LA RECUPERACIÓN

Pastillitas de sabiduría en la recuperación:

- Elige estar amargado o ser mejor. Deja atrás las heridas y perdona a los demás y a ti mismo.
- Identifica a las personas “escurridizas” de tu vida y evítalas si te sientes vulnerable.
- Sustituye las relaciones tóxicas por otras enriquecedoras.
- Encuentra uno o dos amigos sobrios que te hagan rendir cuentas.
- Aprende a reconocer la voz de tu adicción para saber qué voz no debes seguir.
- Recuérdate a ti mismo que adormecer tu dolor solo lo retrasa, o lo empeora.
- Recuerda que el consumo ocasional conduce al abuso.
- Recompénsate: Haz una lista de formas sobrias de divertirse o relajarte.
- Entrégate completamente a un poder superior: tu relación con Dios es solo TUYA.
- No eres tu peor error, y las recaídas no deshacen todo tu duro trabajo.
- La recuperación es un maratón, ¡No una carrera corta! ■

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



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



© 2024 por Prison Fellowship

INSIDE JOURNAL®

se publica cuatro veces al año por Prison Fellowship, P.O. Box 1790, Ashburn, VA 20146-1790

prisonfellowship.org
703.478.0100

Director Editorial:
D.P. Bender

Jefe de Redacción:
S.L. Ray

Escritores:
S.C. Anthony, D.P. Bender, C.L. Bopape, Kathleen Edelman, S.L. Ray

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®.