



2018
Calendario,
p.2



Dando la
Navidad, p.3



Señales de la
Depresión,
p.4

La Clave de la Satisfacción

Por E.G. Andrews

“Por favor no llamen a mi papá,” rogaba

Anthony Gonzales, de 16 años, en lágrimas.

Al haber sido criado en Mesquite, Texas, Anthony usualmente había seguido las reglas. Siempre tuvo un poco de temor de su estricto padre, quien vendía drogas como un empleo adicional. Pero siempre tuvieron bastante dinero. Así que cuando lo cogieron robando en Walmart, Anthony no quería que sus padres se enteraran.

Fue su primer encuentro con las fuerzas policiales, así que en vez de llamar a sus padres el policía le puso una multa—la cual Anthony falló en pagar y lo que lo mandó al tribunal. El juez le dijo, “Su madre es su oficial de libertad condicional. Haga lo que ella diga por los próximos 30 días.”



Foto por Chad Prince

Fuera de la prisión, Anthony ha encontrado satisfacción en nuevos fuentes, incluyendo una relación con su hijo, quien juega al fútbol americano para su colegio.

Una adicción mortal

A los 18 años de edad, Anthony era un padre joven y un oficial infante de la marina de los EE.UU. Las fuerzas armadas pagaban su manutención infantil. Luego Anthony recibió su baja

honorable. Su nuevo trabajo como auxiliar de plomería no mantenía el estilo de vida lujoso que él deseaba—especialmente cuando tenía que pagar manutención infantil. Al poco tiempo ya no soportaba la frustración.

Decidió intentar algo nuevo que sabía que le haría dinero: vender drogas.

La primera vez que Anthony se reunió con su proveedor, quedó asombrado cuando le entregaron 30 libras de marihuana. Desde ese punto

su labor se extendió a la cocaína, la heroína, y el crack.

“Nunca había consumido drogas y aún no lo he hecho,” explica Anthony. “Mi adicción era hacer dinero. ...Vender, esa era mi droga. Esa era mi dosis.”

Él nunca había experimentado esa clase de éxito antes. Esta era la estabilidad que siempre había deseado. Luego todo cambió por una venta de drogas que salió mal cuando Anthony le quitó la vida a un comprador. Recibió una condena de 12 años en prisión.

Llamada de alerta

En la Unidad Ferguson en Texas, Anthony sólo estaba “viviendo la vida de la prisión.” Pero aún motivado por la necesidad del dinero, comenzó con los juegos de azar y se unió a una pandilla de la prisión. Luego lo llamó su madre, quien le dijo que debería intentar regresar a la iglesia.

Anthony quedó asombrado. Al ser criado como católico,

Continúa en la pág. 2

Aproveche las Visitas de las Fiestas Navideñas

Por A.R. Quinn

La Navidad sólo viene una vez al año—y para algunas personas, las visitas y llamadas de los seres amados ocurren aún menos que eso. Aunque usted tenga planes de estar en contacto con familiares en esta época navideña, no hay ninguna garantía de que sea fácil. Las llamadas y las visitas pueden producir mucha presión y oportunidades para el conflicto. Pero también pueden reforzar los lazos familiares y mejorar el estado de ánimo.

Aquí hay unas estrategias para ayudar tomar el máximo provecho de sus conversaciones navideñas:

Obedezca las normas.

Para visitarlo, sus seres amados están haciendo sacrificios personales de tiempo, esfuerzo, y dinero.

Usted puede honrar estos sacrificios al hacer elecciones en los días anteriores que no pondrán sus privilegios de visita y teléfono en peligro. Por supuesto es igualmente importante seguir las reglas cuando finalmente se encuentre en la sala de visitas o al hacer una llamada.

Prepare a sus visitantes. La seguridad de una prisión y las reglas de contacto pueden ser atemorizantes, confusas, o decepcionantes. ¿Se les permitirá a sus visitantes abrazarlo, o estarán separados por un vidrio? ¿Será una visita virtual a través de un monitor? Repasar estos detalles por adelantado puede ayudar en reducir la ansiedad, especialmente en los niños.

También asegúrese que los visitantes conozcan el código de vestimenta, para que nadie sea rechazado por vestir algo que sea inapropiado. Déjenles saber a cuantas personas se

les permitirá visitarlo a la vez. Finalmente, asegúrese que todos se encuentren en el listado de visitantes.

Luzca lo mejor posible. Para tener la oportunidad de verlo en persona, sus visitantes pueden haber hecho un viaje largo. Lucir limpio y sin arrugas es un gesto de apreciación que les puede dar a sus visitantes. Sin decir una palabra, manda el mensaje que su visita significa mucho para usted.

Ofrezca el regalo de la atención. El contacto visual y la buena postura comunican que usted valora lo que se está hablando—y la persona que está hablando. Ya sea que se encuentra sentado en una mesa hablando por teléfono, también puede demostrar su atención al hacer preguntas y al escuchar más de lo que habla.

Sea comprensivo. Aun cuando todos hacen su



sakakawea7/iStock

Llamadas y visitas con sus seres queridos pueden mejorar la época navideña—si tiene las estrategias para aprovecharse de ellas.

mejor esfuerzo, no hay nada “normal” acerca de estas visitas y llamadas. Es natural que usted y su familia sientan estrés o tristeza sólo por las circunstancias. Los niños pequeños puede que lloren o

pidan ir a casa. Es posible que los niños mayores respondan sólo con una palabra. En vez de enfadarse porque sus expectativas no se están logrando, puede intentar

Continúa en la pág. 4

El Obsequio de la Alegría

Por Mike Dunavant

Conozco a un hombre inteligente pagando una condena de vida. Era un hombre joven cuando lo encerraron y lleva décadas detrás de las rejas. Ha aparecido ante el tribunal de libertad condicional como 17 veces. Pero por la naturaleza de su crimen necesita cinco de cinco votos para lograr la libertad condicional. En una de sus últimas oportunidades obtuvo cuatro de cinco votos. Luego de la última vez mi amigo estaba deprimido. Un día él y yo hablamos de cómo deshacerse de esa depresión en la que se encontraba. Le pregunté como podía usar sus habilidades y su educación universitaria para ayudar a otros.

Escogió mirar más allá de su propia situación y se convirtió en un maestro para los otros prisioneros. Hasta ahora, ha ayudado a centenares de hombres para que se mejoren a ellos mismos. Aún reza para que le den la oportunidad en hacer una diferencia en el mundo por fuera de los muros de la prisión, pero ha encontrado un propósito al servir a otros aquí donde se encuentra. Está mirando hacia adelante.

Así como mi amigo, puede que usted se sienta deprimido en esta época del año. No hay mucho que esperar aparte de cualquier paquete de regalo ni comida especial proveída



GenNealPhoto/Stock

por el estado. Lo que es mejor que nada, pero que sigue siendo institucional. Es fácil sentirse agobiado con su propia situación.

En esta edición de Inside Journal, estamos explorando las maneras de combatir esos sentimientos oscuros durante la temporada festiva al acercarse a otros. En la portada encontrará una historia acerca de Anthony—un individuo que encontró la paz en Dios, y no en el materialismo. También encontrará pautas prácticas para reconocer y enfrentarse a la depresión y la inspiración para

crear su propia alegría navideña, así como una guía para mejor aprovechar las visitas y llamadas navideñas con seres amados, y el calendario del 2018 para ayudarlo a continuar mirando hacia adelante.

Por último, esperamos que chequee la historia de la primera Navidad (¿es diferente a lo que haya podido haber escuchado!)—y porque le da a usted una razón para tener esperanzas hoy.

Mike Dunavant es el gerente del programa de la Academia de la Prison Fellowship en Virginia. ■

Satisfacción

Viene de la pág. 1

Anthony sabía que la iglesia era algo que su familia “sólo hacía.” Nadie hablaba acerca de Dios en casa. Cuando las personas lo invitaban a la iglesia en la prisión, Anthony titubeaba.

Pero esos amigos nunca se dieron por vencidos con Anthony. Él dice que, “Ellos eran auténticos...y parecía que yo les importaba.” Él finalmente fue a la iglesia.

El orador en la iglesia hizo un llamado al altar, invitando a las personas para que se acercaran si deseaban seguir a Jesús. Anthony se acercó al frente—y nunca miró hacia atrás.

Cambiando un corazón

“Comencé asistiendo a la iglesia con mucha más frecuencia, tomé clases de discipulado, y empecé a aprender más,” dice Anthony. “Era como esperaba, esto es real, es lo que debiera estar haciendo. Pensé acerca de mi vida completa y de las cosas de las cuales Dios me había salvado... Y las veces que podría haber muerto.”

Esta nueva vida vino con nuevas opciones. Cortó los lazos con su pandilla y se inscribió en la Academia de Prison Fellowship, que es un programa a largo plazo que guía a los participantes en el proceso de la transformación de vida. Los bondadosos voluntarios ayudaron a Anthony a detectar los problemas que controlaban su vida, como su lucha con la avaricia y el materialismo. Él dice, “Lo que era principal

para mí era ser feliz donde me encontraba en la vida, permitiendo que Dios fuera suficiente.”

Fue liberado hace dos años, y Anthony permanece en contacto con esos mentores impactantes. En la actualidad trabaja como vendedor en un concesionario de automóviles. Encontró el trabajo a través de otro antiguo prisionero que conoció en la Academia.

“Mi adicción era hacer dinero. ...Vender, esa era mi droga. Esa era mi dosis.”

Anthony está agradecido por su nueva situación de vida y por las personas que le ayudaron a llegar a ese punto. Ahora está casado, y él y su esposa tienen planes para iniciar un apostolado de grupo de apoyo para otras personas con un cónyuge encarcelado. Ellos conocen la lucha de la reinserción, y saben que Dios es la única cosa que los mantiene unidos.

“Comprendemos que Cristo está al centro de nuestra vida, de nuestro matrimonio, y de nuestra familia,” dice Anthony. “Sé que mientras permanecemos fieles a Dios, Él se encargará de nosotros y todo lo demás encajará.” ■

Información Sobre Suscripciones

Recibimos muchas cartas de hombres y mujeres en prisión que quieren recibir Inside Journal en Español. Damos gracias a Dios por su interés, pero nuestro periódico solo está disponible por medio de capellanes o voluntarios que visitan su prisión. Capellanes y voluntarios pueden contactarnos por escribir a insidejournal@pfm.org o Inside Journal, PO Box 1790, Ashburn, VA 20146 para recibir Inside Journal (en inglés, español, o ambos) gratis.

PRISON FELLOWSHIP 2018

“Ustedes antes vivían en la oscuridad, pero ahora, por estar unidos al Señor, viven en la luz.” (Efesios 5:8, DHH)

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

Una Navidad No Tan Feliz

Por Stacia Ray

La situación era triste. Un joven acababa de enterarse que su prometida estaba embarazada—y que no era el padre del niño. Estaba dudando si debería permanecer con ella. Ellos vivían en una pequeña ciudad, y esta situación escandalosa seguramente los convertiría en personas socialmente marginadas.

El país de la pareja estaba experimentando inestabilidad política, y se les ordenó hacer un viaje difícil a una ciudad lejana. Era casi el momento para que la prometida del hombre diera luz, pero a pesar de los riesgos, no tuvieron otra opción que viajar por días. Al llegar a la ciudad nativa del joven, no encontraban hospedaje. Pero su pareja ya estaba con dolores de parto. Sin ningún otro lugar a donde ir, ella dio a luz a su bebé en un lugar desconocido, sin doctores, sin equipos estériles, sin vestimenta para el recién

nacido, y sin cuna. Ella envolvió al bebé en trapos y uso un pesebre como cuna.

En este momento, es probablemente obvio que la familia sin nombrar aquí son José, María, y el niño Jesús. Hemos escuchado como Jesús tuvo una madre virgen y un pesebre de cuna pero ¿en algún momento hemos parado a pensar acerca de cuán realmente atemorizante y abrumador esto tuvo que haber sido para unos padres nuevos?

El nacimiento reconocible

La situación rodeando el nacimiento de Jesús fue complicada, pero así lo quería Dios. ¿Si el nacimiento de Jesús involucraba un palacio, una cuna de oro sólido, y doctores celebres, sentiríamos alguna conexión con todo eso? Al contrario, el Rey de Reyes ingresó al mundo en una forma humilde y sencilla que todos podemos comprender.

Él llegó al mundo como un bebé (igual a nosotros) a través de una joven pareja que

luchaba con problemas reales del mundo (así como nos ha ocurrido). La historia de su nacimiento estuvo llena de dificultades y obstáculos (igual a nuestras vidas). Él llegó en medio de circunstancias desgraciadas (literalmente—María era considerada una desgracia y usted puede imaginarse que las personas la consideraban una mentirosa cuando ella explicaba que era una virgen embarazada).

Dios ha podido haber escogido una mujer adinerada y experimentada para cargar con Su Hijo y un hombre muy respetado para ayudar a criar a ese Hijo. Pero escogió una pareja pobre sin casarse y ordinarios—virtualmente dos “don nadie.” Dios ha podido hasta haber enviado a Su Hijo como un adulto crecido y fuerte que no dependía de nadie. Pero escogió un diminuto y débil recién nacido que necesitaba alimentación y cuidado.

La luz perfecta de Dios

Hasta el momento del arribo de Jesús fue perfectamente planificado. Este fue un periodo oscuro en la historia de la gente de Dios, pero el nacimiento de Jesús significaba un fin a “ese período de oscuridad y desespero...” (Isaías 9:1, NLT). Jesús llegó durante la oscuridad para traer la luz. Al fin y al cabo, entre más oscuro el entorno es más fácil ver la luz. Es difícil ver la luz de una linterna en un día soleado.

Antes de la historia navideña, la gente no tenía esperanza de finalizar su separación de Dios. Estaban atrapados y necesitaban un rescatista. Así que Dios envió a Su Hijo—no por Su

¿ESTÁ USTED BUSCANDO EN LA OSCURIDAD?

La Biblia dice que podemos y debemos acercarnos a Dios en nuestros momentos de oscuridad. Él puede convertir las luchas más oscuras en alegría. Jesús dice, “Yo soy la luz del mundo; el que me sigue, no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida” (Juan 8:12). Sin importar lo oscuro que parece el mundo, Dios puede alumbrar la luz de su vida si se acerca a Él.

Si no sabe dónde comenzar, puede empezar con esta oración:

“Querido Dios, estoy rodeado por la oscuridad y necesito de Tu ayuda. Enviaste a Tu Hijo para traer la esperanza y luz al mundo en un momento de oscuridad. Deseo seguir a Jesús. Por favor muéstrame como acercarme más a Ti. Ilumina mi camino y brilla la alegría a mi vida. En el nombre de Jesús, Amen.”

Para descubrir como Jesús puede iluminar su camino, inscríbese para un estudio bíblico por correspondencia y gratuito y solicite una Biblia gratis, y ambos están disponibles a través de una de nuestras organizaciones asociadas de confianza escribiendo a “En la Oscuridad,” a cargo de Inside Journal, P.O. Box 1790, Ashburn, VA 20146-1790.



justinkendra/iStock

¿Puede imaginar que un bebé recién nacido hiciera una siesta en esto?

Obsequie la Navidad a Otras Personas

Por Zoe S. Erler

La prisión es quizás el último lugar que desea para celebrar la Navidad. Tal vez extrañar a su familia lo tiene deseando omitir la temporada navideña por completo. Tal vez está deseando que un ser amado lo visite, pero no está seguro si lo lograrán.

Aun cuando la época navideña que se aproxima le llena de miedo, hay algo que puede hacer para asegurar de que esta Navidad será una llena de alegría: encuentre alguien más para bendecir.

Seguramente conoce el refrán, “Más bienaventurado es dar que recibir.” ¡Es verdad! Al enfocarse en hacer la Navidad especial para aquellas personas que lo rodean, puede dejar de pensar en sus problemas e inyectar algo de

alegría en esta época.

Hemos reunido un listado de las ideas inspiradas por los hombres y mujeres en instalaciones correccionales en todo el país quienes han encontrado maneras de hacer que la temporada brille más. Mientras que las reglas de las instituciones pueden variar y algunas de estas ideas no se pueden replicar en su institución, es posible que enciendan su creatividad:

Dé dinero a un fondo para indigentes, si existe uno en su institución. Piense en proporcionar un parte de su apoyo financiero a otros internos menos afortunados. Saber que está alumbrando la Navidad de otra persona puede levantar el ánimo.

Patrocine un intercambio de tarjetas o regalos. Invite a otras personas de su

unidad para que cada uno compre o haga un regalo y para que lo traiga al intercambio. No le coloque etiquetas al regalo, para que todos se sientan cómodos tomando cualquier regalo.

Obsequie una habilidad. Si usted posee una destreza especial, dar de su tiempo y talento puede ayudar a bendecir a otros prisioneros. Ofrezca una cita gratuita

para un corte de cabello, ayude con un asunto legal, o enseñe un tema que ya conoce, etc.

Haga tarjetas navideñas.

Gaste un poco de dinero en el economato en cosas como (cartón, lápices de color, etc.) para hacer las tarjetas navideñas. Envíelas a sus seres amados u obséquielas a sus amigos de la unidad. En especial considere darle

tarjetas a aquellas personas que no reciben mucho correo de afuera.

Obsequie cosas del economato. Organice un grupo de prisioneros para que compren medias o artículos de higiene personal para que los donen a un hogar de personas desamparadas o a una organización de asistencia.

Salga a cantar villancicos.

Forme un grupo de su unidad y camine alrededor del patio cantando villancicos navideños, o vaya a la celda con favoritos como “Noche de Paz.”

La Navidad no se trata sobre lo que uno obtendrá—trata sobre lo que uno dará. Así que piense un poco de cómo puede usted alegrar la Navidad de otra persona, y va a descubrir que la suya también va a mejorar. ■



Foto por Prison Fellowship

Los presos en la unidad de Carol Vance en Texas celebran la Navidad.

¿Deprimido? Conozca las Señales y las Soluciones

Por Stacia Ray

La información en este artículo no tiene como intención diagnosticar ni tratar cualquier condición de salud mental. Siempre busque el consejo de un médico profesional y calificado con cualquier pregunta que pueda tener acerca de su salud o tratamiento.

Para algunas personas las fiestas navideñas son una temporada de alegría y celebración. Pero para otras personas traen un sentimiento de soledad y dolor—especialmente tras las rejas. Es común que los prisioneros experimenten depresión en la época navideña, así que es importante conocer las señales y conocer las herramientas para hacerle frente.

Dr. Karen Boortz, una psicóloga con el Departamento de Correcciones de Minnesota, explica que la tristeza es una emoción normal que todos experimentan a veces, usualmente en respuesta a una situación difícil. Sin embargo, la depresión es un estado anormal. Lo hace a uno sentirse triste acerca de todo y no requiere una provocación externa.

Señales de la depresión

El estrés normal de ajustarse a la vida en la prisión puede asemejarse a la depresión. Así que, ¿cómo puede uno saber si se encuentra deprimido o sólo un poco desajustado? Para resumir, los síntomas de la depresión son *anormales* y *constantemente*.

Dr. Sarah Deweese, una psicóloga de la prisión de San Quentin, dice que si las cosas que normalmente lo hacen a uno feliz ya no lo alegran, esa puede ser una señal. También,

en los hombres la depresión a menudo aparece como ira más que como tristeza—donde atacan a todos por la cosa más mínima.

“Busque las pistas de algo que no se sienta bien o que no es usted mismo,” dice Deweese. Ponga atención si otras personas se encuentran preocupadas por su estado mental, porque la depresión puede distorsionar su sentido de la realidad y dificultar que comprenda que algo anda mal.

Otros síntomas de la depresión incluyen: falta de interés (la sensación de desconexión o de letargo); un gran cambio en el peso corporal o el apetito; problemas al dormir o dormir demasiado; fatiga o agitación; sentimientos de inutilidad o vergüenza; problemas de concentración o en pensar correctamente; y pensamientos de muerte o del suicidio. Los síntomas físicos pueden incluir dolores de cabeza, dolores corporales, y problemas digestivos.

“Hay tantos comerciales en la televisión que muestran familias perfectas y felices ... uno puede sentirse muy solo.”

Razones por la depresión de prisión

El mayor factor que conlleva a la depresión tras las rejas, dice Boortz, es la separación de la familia,

amistades, y la comunidad—un factor que se vuelve más difícil durante la temporada navideña. Deweese señala que somos diseñados para ser criaturas sociales. “Las fiestas navideñas son un recordatorio que el sistema familiar que el lazo con las personas con quien acostumbras compartir se ha roto, así que tiene sentido que los prisioneros tendrían una sensación de pérdida,” dice ella.

Dr. Lisa Herman, PsyD, LP, una psicóloga, agrega que las cosas que vemos por la televisión o que escuchamos por la radio también pueden hacer la Navidad más difícil. “Existen tantos comerciales en la televisión que muestran familias perfectas y felices, y tradicionalmente la época navideña ocurre en un período del año enfocado en la unión familiar,” así que cuando uno no tiene eso por encontrarse en la prisión y lejos de la familia, “uno puede sentirse muy solo.”

Otros factores pueden desmejorar la depresión incluyendo la falta de privacidad, demasiado tiempo de quietud, y menos acceso al apoyo. Los síntomas pueden ser más severos durante estas fiestas de invierno porque los días son más oscuros y cortos.

Formas de afrontar

¿Está listo para algo de buenas noticias? Existen herramientas de auto-cuidado que usted puede usar al afrontar la depresión tras las rejas. Aún si usted no está clínicamente deprimido, estas pautas le pueden ayudar a superar un período difícil.

- **Duerma lo suficiente.** Es posible que la depresión lo mantenga despierto toda la noche o durmiendo todo el día. Ir a dormir a una hora decente y levantarse de la



wsmahar/istock

cama durante el día puede ayudar a mejorar su ánimo.

- **Coma bien y haga ejercicio—afuera si es posible.** Sea amable con su mente y cuerpo. Aléjese de sustancias que alteran el ánimo (incluyendo la cafeína), lo que puede desmejorar las cosas. Camine en el aire fresco; y un día soleado puede mejorar su ánimo.
- **Haga meditación.** Deweese sugiere leer y en hacer meditación de relajación (hasta mini-meditaciones, donde uno se enfoca en la respiración, en sentir el corazón y en contar sus latidos por 30 segundos). La actividad creativa, como tocar música o llevar un diario, también puede ayudar.
- **Fije una meta.** Encuentre una actividad diaria—como memorizar un capítulo de la Biblia, o caminar cierta distancia todos los días; comience despacio (puede ser tan sencillo como hacer 10 saltos) y luego incremente la tarea cuando esté listo. Lograr una meta puede ayudar en combatir los sentimientos de inutilidad.
- **Conéctese.** El aislamiento tiene la tendencia de desmejorar la depresión. Si puede, conéctese con

otras personas quienes están pasando por lo mismo. “Crear una familia temporal y hablar con otros prisioneros que ofrecen apoyo puede ayudarlo en sentirse mucho mejor,” dice Deweese. Únase a un programa educacional o a un grupo religioso. (Muchas personas encuentran consuelo y ayuda en una relación personal con Dios, pero incluso los cristianos pueden sentirse deprimidos.) Y use extra amabilidad hacia usted mismo y hacia otras personas, recordando que esta temporada y estos sentimientos pasarán.

No existe ninguna vergüenza en la depresión. “La mente es un órgano y al igual que cualquier otra parte del cuerpo es susceptible a la enfermedad o al desequilibrio, así como su cerebro,” dice Deweese. “No trata con la debilidad; a veces sólo significa que has jugado suficientemente duro, o que la vida le tiró suficientemente duro para pegarle a usted. Y así como no hay ninguna vergüenza en ver a un doctor si necesita enyesar una pierna, no hay ninguna vergüenza en obtener ayuda extra si se encuentra deprimido.” ■

Visitas Navideñas

Viene de la pág. 1

reconocer que la situación es difícil y expresar el aprecio de que sus visitantes están haciendo un esfuerzo.

A veces, los seres amados no están dispuestos ni disponibles para tener contacto durante la época navideña. Quizás, la persona que cuida de sus hijos no puede conseguir tiempo fuera del trabajo. Si usted se entera que no va a ver a su familia en la Navidad, esto puede ser extremadamente triste, pero intente lo máximo para que no incremente el resentimiento. Es probable que ellos están tomando la mejor decisión que pueden en una situación difícil.

Tenga un plan. Si su llamada o visita será dividida entre múltiples niños o seres amados, puede ayudar dar a cada

persona tiempo igual de cara a cara, si es posible. Siendo que los niños pequeños a menudo se les dificulta esperar su turno, puede que los deje ser primeros. También es posible que desee planificar una actividad estacional, como leer historias navideñas juntos del Nuevo Testamento. Para algunas familias es importante

orar juntos por las necesidades de todos.

Esté preparado para las preguntas difíciles. Nunca se sabe que ocurrirá en una visita o llamada. Los niños a menudo quieren saber cuándo va a ir a casa. Sin importar que preguntas se hacen, normalmente es mejor ser

honesto pero positivo. Usted no quiere hacer promesas que no puede cumplir, pero tampoco quiere causar preocupación adicional. Si usted está adelantando su educación, trabajando, o participando en actividades religiosas, háblele a sus seres amados acerca de estas cosas, para que ellos tengan algo positivo que interactuar con usted.

Seguimiento. No permita que el contacto que ha tenido a lo largo de las fiestas navideñas sea un evento aislado. Usted puede demostrar su cariño por los seres amados al hacerle seguimiento de las cosas que aprendió durante su visita. Si la persona que cuida de sus hijos mencionó un asunto de disciplina, llámela en unas semanas para ver cómo van las cosas. Si su hijo mencionó que tiene que entregar un informe

de un libro, obtenga una copia del mismo libro para poder leerlo con él. Los pequeños gestos pueden hacer mucho hacia el refuerzo de su relación familiar durante la época navideña—y en el futuro. ■

Sin importar que preguntas se hacen, normalmente es mejor ser honesto pero positivo. Usted no quiere hacer promesas que no puede cumplir, pero tampoco quiere causar preocupación adicional.



© 2017 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: A. R. Quinn
Jefe de Redacción: Stacia Ray

Escritores: E.G. Andrews, Mike Dunavant, Zoe S. Erler, A.R. Quinn, Stacia Ray

Diseñador Gráfico: A. Pournaras

Un miembro del Evangelical Council for Financial Accountability, y el American Correctional Association.

Inside Journal® es una marca registrada de Prison Fellowship®