PRISON FELLOWSHIP

EN ESPAÑOL

INSIDE JOURNAL®

TU FUENTE DE INFORMACIÓN E INSPIRACIÓN VOL. 10, NO. 2 PRIMAVERA 2022

EN ESTA EDICIÓN

Recetas, p.4

Libro Gratis, p.7

Actividad, p.7

Una Confesión Conduce a una Segunda Oportunidad

por Prison Fellowship

Cuando era pequeño, César iba a misa todos los domingos. En su mayor parte, se mantuvo alejado de los problemas. Pero a los 24 años, terminó en la cárcel del condado por una situación resultando en la herida de un miembro de su familia. Se estaba enfrentando a dos cargos graves.

Mientras estaba en la cárcel, César no pensaba en Dios. No creía que nada de lo que aprendía en la iglesia pudiera aplicarse a su vida, especialmente en esta olla a presión que es el encarcelamiento.

César se enfrentaba a una larga condena. Se dio cuenta de que ni su iglesia, ni su familia, ni sus abogados iban a sacarlo de su problema. Al ser hispano, tenía miedo de que lo obligaran a unirse a una banda en la cárcel relacionada con la raza.

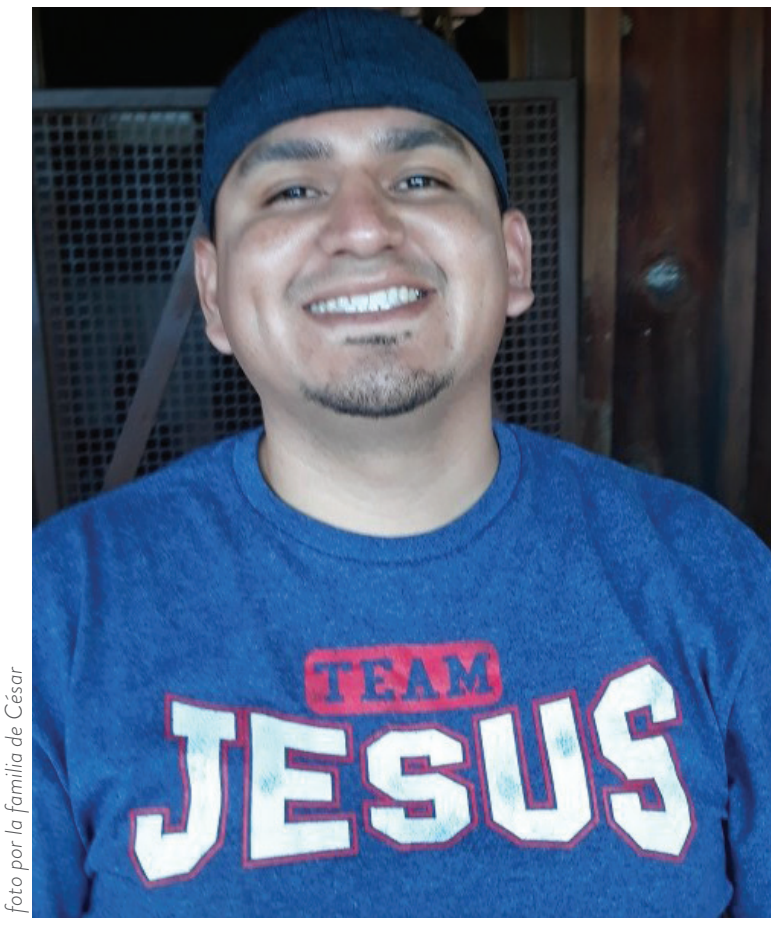


foto por la familia de César

César creció comportándose bien, pero inesperadamente terminó en prisión. Fue allí donde aprendió que tenía un propósito mayor.

Pensó que incluso podría morir en prisión. *¿Y ahora qué ?* se preguntó. *Esto no se puede terminar así.*

La cárcel del condado, sede de una actividad descontrolada de las pandillas, estaba a menudo bajo un cierre de emergencia. No había servicios de capilla a los que asistir, y los pocos reclusos que leían la Biblia lo hacían en silencio. Pero un día, el compañero de celda de César se dirigió a él y le dijo: "¿Has leído alguna vez la Biblia?"

"No, no lo he hecho", admitió César.

El compañero de celda de César le entregó una Biblia y le dijo que empezara por el libro de Juan, una historia de la vida de Jesús en el Nuevo Testamento. Las palabras que leyó renovaron su esperanza.

"Fue algo que me dio la vida", recuerda César.

Después de salir de la cárcel, César pasó la primera parte de su condena de 12 años en un centro de máxima seguridad muy peligroso. Afortunadamente, consiguió mantenerse alejado de la violencia de las pandillas que le rodeaban, y aprendió de los presos de por vida que llevaban décadas siguiendo a Dios en la cárcel. Pero le costó encontrar recursos cristianos.

"En realidad, no había nada más que los servicios de la capilla, que normalmente se cancelaban por lo que ocurría en el patio", dice. "Solo se leía la Biblia y cualquier libro que pudiéramos pedir, si es que llegaba a entrar".

Un lugar para aprender

A finales del año 2012, en el Centro

Continúa en la página 2

Mantener la Identidad Personal a Través de una Ocupación Significativa

por Shelly Gutensohn

Soy madre. Soy terapeuta. Soy esposa. Soy maestra. Soy cristiana. Soy escritora.

Estas son mis afirmaciones "yo soy". Independientemente de dónde esté o de lo que haga, estas cosas siguen siendo ciertas.

Estas funciones personales son ejemplos de *ocupaciones con sentido.* La palabra *ocupación* se suele utilizar para describir el empleo, pero la ocupación con sentido es un término que describe las funciones o actividades personales que dan valor a nuestras vidas. Estas ocupaciones nos conectan con los demás y son una parte importante de nuestra identidad personal y bienestar mental.

Por otro lado, la *privación ocupacional* se produce cuando alguien se ve restringido de estas actividades significativas durante largos periodos de tiempo. Perder ese sentido de propósito es devastador y puede crear o empeorar la enfermedad mental. Puede causar depresión, ansiedad y paranoia. La privación ocupacional mina tanto tu identidad personal como tus relaciones.

Los hombres y las mujeres que experimentan el encarcelamiento corren un alto riesgo de perder estos roles y relaciones. El aislamiento cotidiano, el abandono, y la desesperanza pueden despojar a una persona de su identidad y, en última instancia, dificultar la transición de vuelta a la familia, el trabajo y la vida comunitaria una vez la persona es liberada.

Rawpixel: Getty Images

A pesar de los obstáculos, es posible mantener una relación significativa con uno mismo y con los demás durante el encarcelamiento.

Empieza por decirte a ti mismo: **No eres un número, ¡eres una persona!** Tienes un propósito y objetivos. Pero tendrás que explorar un poco para encontrarle

Continúa en la página 5

Cartas al Editor

Ekely: Getty Images

Melisa en Texas

Siempre he sentido muchas emociones cada vez que leo el periódico [Inside Journal]. Esta vez, me di cuenta de que cada vez que leo una historia, ¡vaya! Me identifico al 100% con casi todas las historias. Es desde lo más profundo de mi corazón que por fin escribo y les doy las gracias por las historias, porque eso es lo que también me ha ayudado a entender que ya no tengo que protegerme del daño y del miedo. Tengo que creer... que el Señor está conmigo a través de todas mis pruebas y tribulaciones.

Carlos en Arizona

Un hermano en Cristo me mostró un periódico suyo, y me inspiraron mucho todos los testimonios. Las historias de las personas son lo que más me gusta leer.

Queridos Melisa y Carlos:

Gracias por sus alentadoras cartas de esperanza e inspiración. Manténganse enfocados en Jesús, y Él les ayudará en sus luchas. ¡Vamos a estar orando por ustedes!

Sinceramente,
El Equipo Editorial ■

Estimados lectores: ¡Queremos saber de ustedes!

¿Tienen algún consejo para verse o sentirse bien mientras estás tras las rejas? ¿Conocen alguna buena receta que puedan hacer usando cosas del economato? ¿Tienen una buena historia sobre la paternidad o el programa Angel Tree? Inside Journal está buscando consejos, poemas, recetas o palabras inspiradoras para compartir con nuestros lectores.

Para que te tengamos en cuenta, escríbenos a: SUBMISSIONS, c/o Inside Journal, P.O. Box 1790, Ashburn, VA 20146-1790. Por favor, escribe también "Autorizo a Prison Fellowship a publicar este envío" en algún lugar de tu carta. *NOTA: Los envíos pueden ser editados por el contenido o el espacio. No se imprimirá todo lo que sea enviado. Si eres seleccionado, tus obras se imprimirán solo con tu nombre; no se incluirá ningún apellido ni información personal.*

PIDA SU BIBLIA
GRATIS

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

NUEVA: UNA GUÍA DE ESTUDIO!

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

Incluya esta información para asegurarse de que se pueda entregar su Biblia y/o Guía:

- ✓ Su nombre completo y número de identificación como prisionero.
- ✓ El nombre de su institución.
- ✓ La direccón de su institución para la entrega de paquetes.
- ✓ Si la desea una Biblia, Guía, o ambas, y en inglés o en español.*

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

Segunda Oportunidad

Viene de la pág. 1

de Rehabilitación de California en Norco, César conoció a Audrey Fay, quien era directora de Prison Fellowship de The Urban Ministry Institute (TUMI) en ese momento. TUMI es un programa intensivo de estudios bíblicos desarrollado por World Impact y dirigido por voluntarios de Prison Fellowship. TUMI acabó de empezar a funcionar dentro de las instalaciones. Al principio, César no estaba seguro de la oportunidad, pero cuando escuchó la descripción del programa por parte de Audrey, pensó: *"Esto es perfecto"*.

César no terminó decepcionado. Estaba encantado de estar en un salón de clases con voluntarios de TUMI y otros hombres que se tomaban en serio la profundización de su crecimiento de la Biblia.

"Teníamos voluntarios muy buenos", recuerda. "Eran muy alentadores y motivadores".

Gracias a los cursos, César se sintió preparado para compartir su fe con los demás, incluyendo a Jovani, el hijo pequeño que dejó atrás cuando fue encarcelado. El niño solo tenía unos 6 años cuando César fue a la cárcel. Además, la relación de César con la madre de Jovani era tensa.

Pero los padres de César llevaban a Jovani a visitarlo con frecuencia, y César le escribía cartas a Jovani, incluso cuando el niño no le respondía. César también inscribió a Jovani en el programa Angel Tree™ de Prison Fellowship.

"Siempre recibía regalos muy padres", recuerda César. "Creo que en verdad ayudó a mantener la relación normal, en cierto sentido, porque él podía decir: 'Estoy recibiendo algo de papá'".

Vínculo familiar

En el 2017, César salió de la cárcel. Lo recuerda como uno de los mejores días de su vida, pero también como uno de los más estresantes. Había visto a demasiados amigos salir solo para volver a equivocarse y regresar a la cárcel.

César fue liberado en un hogar de transición en San Diego. Tuvo cinco trabajos en su primer año. Hizo de todo, desde fabricar platos de papel hasta trabajar en la gasolinera de un primo. Pero César fue paciente y persistente. Finalmente, encontró un mejor empleo que era más estable y completó su libertad condicional.

César también siguió trabajando en su relación con Jovani. Llevó a Jovani a la iglesia con él y respondió a las preguntas de Jovani sobre la fe.

Un día, Jovani le preguntó a César: "Papá, ¿Dios perdona cualquier cosa?"

César pensó y respondió: "Dios tomó la cruz por cualquiera. ... Dios perdona a cualquiera, incluso a los asesinos en masa. Ese regalo es para todos". Poco después, Jovani le dijo a César que quería hacerse cristiano.

Hoy, César vive con su mujer en California, donde consiguió un trabajo estable. Recientemente, tuvo el privilegio de asistir a la boda de Jovani. Se visitan con frecuencia y van a pescar juntos. Rara vez pescan algo, pero no les importa; están contentos de recuperar el tiempo perdido. ■

Sé una Rana y Da un Salto de Fe

por S.L. Ray

Cuando tenía 22 años y quería una aventura, decidí dejar atrás a todos y todo lo que conocía y mudarme solo al otro lado del país, a una gran ciudad. Después de ahorrar cientos de dólares, cargué mi coche con una maleta de ropa, un televisor de 13 pulgadas y un par de cajas de chucherías y objetos personales.

No conocía a nadie y estaba rodeado de desconocidos. Pero no le tenía miedo a esta mudanza. Tenía algo mucho más grande que el miedo de mi lado: DIOS. Había orado sobre esta mudanza y confiaba en que Dios estaría conmigo en cada paso. Estaba dando un salto de fe.

Salto de fe: La expresión se refiere a saltar alto y lejos de tu zona de confort mientras mantienes la fe en que tus pies aterrizarán en tierra firme. Pero lo importante es en qué ponemos nuestra fe.

Si ponemos nuestra fe en los seres humanos o en las cosas de esta Tierra, a veces (tal vez incluso muy a menudo) nos sentiremos decepcionados. Seguramente puedes pensar en ejemplos de esto en tu propia vida. Pero si ponemos nuestra fe en Dios – todopoderoso y perfecto –, Él proporciona una base sólida en nuestra vida inestable.

Hay un acrónimo que algunas personas utilizan llamado FROG: Fully Rely on God, o en español, *Confía plenamente en Dios*. No se trata de "confía en Dios a veces", o "confía en Dios a medias", *sino plenamente*.

Proverbios 3:5-6 dice: "Confía en el Señor con todo tu corazón; no dependas de tu propio entendimiento. Busca su voluntad en todo lo que hagas, y él te mostrará qué camino tomar". Fíjate que no dice que busques su voluntad en *algunas* cosas, sino "en *todo* lo que hagas".

Para confiar plenamente en Dios, tenemos que buscarlo activamente y luego *seguirlo*. No se trata de un compromiso a medias. La palabra "plenamente" es la clave.

A lo largo de la Biblia, muchos seguidores de Dios dieron un salto de fe, algunos con enormes peligros y muy malas probabilidades. Pero cuando esos creyentes confiaron plenamente en Dios, Dios los guio a través de su oscuridad.

Uno de mis ejemplos favoritos está en Mateo 14:24-33. Los discípulos estaban en una barca en medio del mar cuando se empezó una gran tormenta y empezaron a sentir pánico. En medio de la noche vieron a Jesús caminando sobre el agua hacia ellos. Se asustaron y pensaron que Jesús era un fantasma. *(Me los imagino frotándose los ojos y pensando: "¡Mi mente me está engañando!").*

Pedro le pidió a Jesús que probara que los hombres no estaban imaginando cosas. Jesús le respondió que fuera hacia Él caminando sobre el agua.

Pedro pasó por encima de la barca y caminó sobre el agua hacia Jesús. Pero cuando vio el fuerte viento y las olas, le dio miedo y empezó a hundirse. "¡Sálvame, Señor!", gritó. Jesús extendió inmediatamente la mano y lo agarró. "Tienes tan poca fe", dijo Jesús. "¿Por qué dudaste de mí?"

Cuando Pedro puso toda su confianza en Jesús, pudo caminar sobre el agua, literalmente. Pero en el momento en que dejó de enfocarse en Jesús y se enfocó en el peligro de la tormenta, se hundió.

Si hubiera puesto toda mi atención en las docenas de cosas que podrían salir mal durante mi gran mudanza a través del país, me habría hundido. Pero, en lugar de eso, mantuve mi fe enfocada en el Dios todopoderoso.

Mis primeros seis meses en la nueva ciudad fueron difíciles. Vivía en el nivel de pobreza en un apartamento lleno de cucarachas y con muy poco para comer. Estaba luchando con todo, desde el hambre física hasta un compañero de cuarto abusivo. Pero mantuve la fe en Dios, confiando en que Él me proporcionaría un camino, incluso cuando mis problemas podrían haberme tentado a pensar de otra manera. No era el momento de perder el enfoque en Él. Tenía que ser fiel y paciente.

Un domingo por la mañana, después de perder mi trabajo y enterarme de que mi casero no iba a renovar mi contrato de alquiler, fui a una nueva iglesia. En la parte de atrás del santuario había un plato de ofrendas que no estaba siendo supervisado. Si robaba dinero del plato, me podía comprar un par de comidas para la semana. Pero en lugar de eso, llené una tarjeta de oración, la dejé en el plato de las ofrendas y me fui.

A la mañana siguiente, recibí una llamada del pastor, que leyó en mi tarjeta de oración que estaba a punto de quedarme sin hogar y sin trabajo. Se ofreció a ayudarme a encontrar otro apartamento y me habló de una miembro de la iglesia que estaba contratando. Ella me llamó momentos después, y durante nuestra breve llamada telefónica, me ofreció el trabajo de mis sueños, sin siquiera haberme conocido.

Ese increíble trabajo me llevó a tener unos ingresos estables, buenos amigos e incluso la persona con quien llegué a casarme. Nunca llegué a conocer a esa mujer, pero siempre está en mi mente como mi recordatorio de que Dios está trabajando para nuestro beneficio incluso cuando no lo sabemos o lo vemos. ■

¿ESTÁS LISTO PARA DAR UN SALTO DE FE?

¿En qué o en quién confías cada día? ¿Confías plenamente en los demás? ¿En ti mismo? ¿Alguna vez has querido contar con algo que sea siempre fiel y fiable?

El Salmo 59:9-10 habla de lo fiable que es el amor de Dios: "Tú eres mi fuerza; espero que me rescates, porque tú, oh, Dios, eres mi fortaleza. En su amor inagotable, mi Dios estará a mi lado". E Isaías 26:4 dice: "Confíen siempre en el Señor, porque el Señor Dios es la Roca eterna". Dios envió a su único hijo para traer la vida eterna a los que creen en él. Poner toda tu fe en Jesús es algo más que confiar en Él al dar saltos arriesgados.

¡Se trata de tener una relación con el Creador todopoderoso y fiable de todo el universo! Y al igual que no pondrías toda tu fe y esfuerzos de relación en alguien a quien no conoces, cuanto más *conozcas* a Dios, más crecerás para *confiar en* Él. Conoce a Dios leyendo su Palabra y hablando con Él en la oración.

¿No sabes por dónde empezar? Comienza con esta sencilla oración:

> ***"Querido Jesús, quiero dejar de confiar en cosas y personas que no son fiables. Quiero confiar plenamente en ti. Te entrego mi vida como mi Salvador. Por favor, muéstrame cómo dar este salto de fe y vivir para ti. Amén".***

¿Quieres saber más sobre Jesús o tienes otros comentarios? Escríbenos a "FROG", c/o Inside Journal, P.O. Box 1790, Ashburn, VA 20146-1790. ¿Necesitas una Biblia gratuita o un cuaderno de ejercicios que la acompañe? Mira nuestro anuncio en la página 2.

foto por TomasSereda: Getty Images

Preguntas y Respuestas con Lecrae y Jeff Walker

por James Murray, director de campo de Prison Fellowship

Lecrae y Jeff Walker encabezaron un Prison Fellowship Hope Event™ en un centro de Carolina del Sur el año pasado. Lecrae es un artista de góspel y hip hop ganador de un Grammy que ha colaborado con Prison Fellowship a lo largo de los años. Jeff, también conocido como SWAAG, es un graduado de la Prison Fellowship Academy® y un antiguo preso de este mismo centro de Carolina del Sur.

Durante el Hope Event, Jeff y Lecrae respondieron a las preguntas de los hombres encarcelados. Las respuestas han sido editadas para mayor claridad.

JAMES MURRAY:

¿Cómo esperas inspirar a los presos a través de tu forma de vivir y de tu música?

JEFF WALKER:

Quiero que las personas que están aquí sepan que hay esperanza. Es posible que salgas... y que te quedes fuera de la cárcel y trabajes y te esfuerces y hagas algo positivo. Empieza un negocio. Sé un hombre de familia. Sé fiel a tu esposa. Estas cosas son posibles.

Muchas veces, en la cárcel, llegamos a esos puntos oscuros en los que olvidamos la verdad porque nuestro juicio está nublado por nuestras circunstancias. No podemos llamar [a casa], nadie nos manda dinero, nadie envía cartas o fotos. Cuando estamos en esos momentos, olvidamos que nuestra vida no será así para siempre. Si no me muero aquí, esta no es mi vida para siempre. Así que todavía tengo que trabajar y perfeccionar lo que hago aquí para poder hacer lo mismo en la calle.

JAMES:

La siguiente pregunta es para Lecrae: "Tu canción, *Background*, nos ha mantenido a mí y a mi esposa con los pies en la tierra sobre el egoísmo y sobre quién manda o quién debe tomar las decisiones. ... ¿Podrías compartir cómo se creó esa canción y por qué es tan importante?"

LECRAE:

La idea es que la Biblia dice que Dios se opone a los orgullosos, pero exalta a los humildes (Proverbios 3:34, Santiago 4:6). Hay una historia de un individuo en la Biblia, Uzías, que comenzó como un hombre que enterraba sus manos en la tierra. Estaba cerca de la tierra; era servicial con la gente. Pero luego se convirtió en rey. Se volvió más y más orgulloso, más y más lleno de sí mismo, más y más lleno de ambición egoísta. Y terminó por salirse de los límites que Dios le había dado, y fue maldecido [con una enfermedad incapacitante] (2 Reyes 15:1-7, 2 Crónicas 26).

Es tan fácil llenarse de sí mismo. Es muy fácil acomodarse y no recordar que uno forma parte de una historia más grande. ¿Sabes a qué me refiero? Tú eres parte de la historia de Dios.

JAMES:

¿Qué es lo más difícil para ti al vivir como cristiano?

JEFF:

[Hay] una cierta parte de nosotros como hombres que piensa: *Bueno, no vas a jugar conmigo*. ... Esa pequeña parte alfa de nosotros que dice: *Incluso si soy un cristiano, todavía te puedo hacer daño*. Creo que, para mí, eso es lo más difícil debido a mis antecedentes, a la forma en que me criaron, y simplemente a mí y a mi personalidad. Soy un terco. Sin embargo, tengo que controlar eso.

He mejorado mucho con los años. Yo era un niño salvaje cuando era pequeño. Me peleaba y hacía todo tipo de locuras. Pero a lo largo de los años, he aprendido a controlar esa energía agresiva para hablar más, para intentar al menos explicar la situación antes de explotar. Todavía estoy trabajando en eso.

LECRAE:

Todo el mundo es diferente, y todo el mundo tiene diferentes luchas, así que lo que puede ser difícil para mí puede no serlo para ti. Pero la cuestión es que hay algo que todos tenemos lo que voy a llamar "puntos ciegos", un área de tu vida que no reconoces realmente que te está obstaculizando y frenando. ... Tu punto ciego puede ser la ira, o tu punto ciego puede ser que cedas demasiado, o que mientes demasiado, o te preocupas por cosas que no deberían importarte.

Lo más difícil para mí es recordar que ya soy aceptado. ¿Sabes? Recordar que ya soy aceptado por Dios. Porque si vives para ser aceptado por los demás, vas a morir por su rechazo. ¿Sabes a qué me refiero? Cuando te das cuenta de que ya eres aceptado, no tienes por qué ponerte más nervioso porque alguien te falte al respeto. Porque es como: *Ya soy alguien. No puedes faltarme al respeto porque ya soy alguien. Así que, lo que me dices, realmente no importa. Ese es su problema, en realidad, no el mío.*

Pero entiendo que hay política en juego todo el tiempo. Siempre nos preocupa que si ven que somos más blandos cuando salimos, entonces todo el mundo va a ponernos pruebas. Es la política en juego.

Pero, a fin de cuentas, ya soy aceptado. Ya me respetan. No tengo que demostrarte nada. Pero esa es la parte difícil con la que lucho. *Muy bien, 'Crae, ya eres aceptado. No tienes que demostrar nada*. Y solo vivo en esa realidad. ■

RINCÓN DE RECETAS

BaileysTable: Getty Images

Pasteles de montaña

Enviado por Seth en Nueva York

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan
- Jalea (relleno de pastel, crema de malvavisco, etc.)
- Mantequilla

Unta una capa delgada de mantequilla en un lado de las rebanadas de pan. Coloca la gelatina, el relleno de pastel o la crema de malvavisco en el otro lado. Fríe el pan hasta que se dore (Si no tienes un plato caliente, caliéntalo en el microondas hasta que esté caliente y pegajoso). ¡Que lo disfrutes!

Puré de papas para llevar

Enviado por Elizabeth en Texas

INGREDIENTES:

- Bolsa de porciones individuales de papas fritas con sabor a barbacoa
- Paquete de sopa de pollo o sopa de carne picante (o similar)

Abre el paquete de sopa. Abre el paquete de condimentos y viértelo en la bolsa de sopa. Vierte agua caliente en la bolsa (puedes colocar esta bolsa en una taza para mantenerla en su lugar). Deja que se cocine a fuego lento. Revuelve la mezcla. Vierte una pequeña cantidad del líquido de la sopa en la bolsa de papas fritas hasta que las papas fritas estén empapadas como un puré de papas. ¡Mezcla con una cuchara y disfruta!

No todos los ingredientes se encuentran disponibles en todas las instalaciones. Asegúrate de cumplir las normas de tu instalación al cocinar. ■

Viene de la pág. 1

un nuevo sentido a tu forma de pasar el tiempo. Desafíate a ti mismo con actividades que refuercen tu identidad. Aquí hay algunos ejemplos.

Actividad 1:

Explora la diferencia entre el "tú" que muestras a los demás y el *verdadero* tú. La "máscara" que llevas mientras estás encarcelado probablemente es dura y asertiva y no muestra muchas emociones. Esto es normal; es un mecanismo de defensa. Sin embargo, es importante no dejar que esta máscara se apodere de todo tu ser. Pregúntate, ¿en qué se diferencian *tu exterior* (la máscara) y *tu interior* (tu verdadero yo)? ¿En qué se parecen?

Busca oportunidades para dejar la máscara encontrando una comunidad. ¿Dónde puedes ser tú mismo? ¿En quién puedes confiar para tener una conversación honesta y real? Encuentra personas con creencias comunes. Forma conexiones. Las verdaderas relaciones se forman mejor cuando te conectas con los demás *todos los días*.

Actividad 2:

Es posible que no puedas participar en las mismas actividades favoritas que hacías antes del encarcelamiento, o que le resulte difícil encontrar actividades satisfactorias que sean saludables. Pero piensa en la función que cumplía tus actividades preferidas y en qué alternativas disponibles podrían cumplir ese mismo propósito.

Ejemplo: Solía jugar a los videojuegos para divertirme y olvidarme de los problemas de mi vida. Ahora puedo leer un libro, hacer ejercicio o inscribirme en una clase de arte. O...antes jugaba a los videojuegos para ser social. Ahora puedo conseguir un trabajo, inscribirme en clases o unirme a un grupo de apoyo.

Actividad 3:

Es posible que no puedas trabajar en el mismo empleo que tenías en el pasado, o quizás no hayas trabajado nunca. Debes estar abierto a las oportunidades de entrenarte en nuevas habilidades. ¿Cuáles son tus puntos fuertes y débiles? ¿Qué habilidades puedes trasladar a otra carrera?

Ejemplo: Yo era mecánico. Soy bueno trabajando con sistemas eléctricos. Me gusta la tecnología y sé cómo arreglar las cosas rápido cuando van mal. Me gustaría trabajar como electricista o soldador.

¿No estás seguro de lo que quieres hacer? Averigua qué ofrece el centro y prueba algo nuevo. Sigue probando diferentes papeles hasta que encuentres lo que te convenga.

Actividad 4:

Mantenerse conectado socialmente es extremadamente importante para el bienestar mental. Observa tus relaciones con los demás. Ahora piensa en tus propias afirmaciones de "yo soy" (como al principio de este artículo) y haz lo siguiente con cada una de ellas:

1. Escribe "Soy _____". *(Llena el espacio en blanco).*
2. Pregúntate: *¿Cuáles son los trabajos más significativos incluidos en esta función?*
3. Pregúntate a ti mismo: *¿Para qué sirven estos trabajos?*
4. Enumera las actividades útiles que has realizado desde casa.
5. Enumera cómo puedes seguir cumpliendo esos mismos propósitos mientras estás encarcelado.

Ejemplo:

1. *Soy padre.*
2. *¿Los trabajos más significativos? Dar amor, educar, disciplinar, ayudar a resolver problemas*
3. *¿El propósito de esos trabajos? Darles apoyo emocional; convertirlos en adultos independientes y exitosos*
4. *Lista de actividades con propósito: Mantener la estructura diaria, reír, tener tradiciones familiares, participar en sus actividades escolares y externas.*
5. *Enumera cómo cumplir esos propósitos detrás de las rejas: Llamar por teléfono con regularidad, escribir cartas, enviar obras de arte, pedirle a la familia que envíe fotos y obras de arte, hacerles preguntas a mis hijos sobre su vida personal (amigos, deportes, colegio), ayudarles con las tareas, leer o inventar historias juntos por teléfono, decirles que los quiero y preguntarles por sus sentimientos.*

Actividad 5:

La superación personal es también una parte importante de tu viaje de identidad. Elige una de esas mismas afirmaciones "yo soy" y haz lo siguiente:

1. Escribe "Soy _____".
2. Pregúntate a ti mismo: *¿Cuáles son mis puntos fuertes?*
3. Pregúntate a ti mismo: *¿Qué podría hacer mejor?*
4. Enumera los pasos que puedes dar para mejorar.

Ejemplo:

1. *Soy esposo o esposa.*
2. *Le digo a mi esposo o esposa que le quiero y le extraño y llamo tan seguido como puedo.*
3. *No siempre pregunto cómo está, y hablo mucho de mí. Tengo una mentalidad negativa y no me siento tan cerca de él o ella desde que estoy lejos.*
4. *Voy a empezar a escribir cartas; tal vez pueda decir más cosas de esa manera, ya que es más privado que hablar por teléfono. Voy a hablar de lo que estoy haciendo para mejorar, y me voy a permitir hacer planes para el futuro (para las visitas o después de que sea liberado). Voy a hacer regalos para enviar a casa. Voy a pensar en cosas que preguntar antes de hablar para que la conversación no se enfoque siempre en mí.*

Espero que algunas de estas estrategias te sirvan. Recuerda que se necesita tiempo y práctica para establecer nuevas rutinas. Sé amable contigo mismo, sé creativo y sé persistente. El encarcelamiento puede ser difícil. Encontrarte a ti mismo, abrirte a los demás y hablar con un profesional de la salud mental/consejero penitenciario* puede ayudarte.

**Tus conversaciones con los consejeros/terapeutas son confidenciales y privadas (con la excepción de si haces amenazas de hacerte daño a ti mismo o a otros).*

Shelly Gutensohn es una terapeuta licenciada que trabaja normalmente con hombres y mujeres detrás de las rejas.

¿ESTÁS A PUNTO DE SALIR?

Consulta la Beca Colson puesta implementada por Charles Colson, fundador de la Confraternidad Carcelaria. La Beca Colson está disponible a aquellos ciudadanos liberados elegibles que quieran ingresar a la Universidad Wheaton en Illinois (wheaton.edu).

¿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 a 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.

Para saber más, visita prisoninstitute.com/colson-scholarship. Y para recibir consejos y herramientas para tu nueva libertad, pide a tu capellán que nos escriba a insidejournal@pfm.org para solicitar la edición especial del Inside Journal Reentry.

RECORTE DEVOCIONAL

Arranca este devocionario diario y comienza cada mañana y/o termina cada noche diciéndolo y orando con él. ¡Te sorprenderá cómo un hábito espiritual saludable como éste puede aportar ánimo y concentración cada día!

Todo lo Nuevo

por J.C. Faulknier

La primavera suele hacernos pensar en todo lo nuevo, lo fresco y lo vivo. La monotonía del invierno se desvanece cuando los árboles brotan, las flores florecen y los animales dan a luz. Pero, aunque la primavera simboliza la "novedad", el nuevo año comenzó en realidad hace meses. ¿Te propusiste una meta o al menos tomaste una decisión de hacer algo diferente este año? ¿Estás decidido a hacer algo nuevo o a dejar de hacer algo viejo? ¿Cómo está funcionando eso? ¿Ya has dado el primer paso? ¿Qué te impide tomar el siguiente paso?

"Haré un camino a través del desierto; crearé ríos en la tierra árida y baldía".

EN ISAÍAS 43:19, EL SEÑOR DICE:

"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".

Si tienes alguna duda sobre tu capacidad o valía para dar el siguiente paso, medita en este versículo. ¿Lo estás viendo desde una perspectiva meramente humana, o estás mirando a través del filtro de cómo te ve Dios? ¡Dios está tomando tu "tierra seca" de miedo y duda y la está convirtiendo en un "río" de esperanza y propósito! Él está haciendo un camino a través del desierto para ti, pero debes dar el siguiente paso.

> *"Jesús los miró fijamente y dijo: Humanamente hablando, es imposible, pero no para Dios. Con Dios, todo es posible". Marcos 10:27 NTV*

Cuando aceptas el sacrificio de Cristo en la cruz y te entregas a Él como Señor de tu vida, te conviertes en un hijo de Dios, una nueva creación en Él. Entonces, lo imposible se convierte en posible para ti. Ahora estás facultado para hacer lo que Él se ha propuesto que hagas.

Eres nuevo, ¡así que haz algo nuevo! Toma esa clase, escribe esa carta, ofrece el perdón, haz las paces, lee ese libro, empieza a hacer ejercicio. Y recuerda que no eres el antiguo tú; eres nuevo, y tu vida también puede serlo. No es demasiado tarde para empezar. ¡Empieza hoy mismo!

DE ADENTRO HACIA AFUERA: Ranas y Gorriones

por el capellán Jeff Freeman

¿Cuánto cuestan dos gorriones: una moneda de cobre? Sin embargo, ni un solo gorrión puede caer a tierra sin que el Padre lo sepa. –Mateo 10:29

La semana pasada recibí una llamada de una funcionaria de nuestra Sección Femenina. Una de las residentes se enteró de que su hermano había muerto en un accidente y quiso hablar con el capellán. Me reuní con la residente, haciendo todo lo posible para proporcionarle comodidad y cuidados.

Cuando la residente regresó a su unidad de vivienda, junto con otra residente, ambas soltaron un grito de emoción: "¡Hay una rana en la ventana! No, ¡hay dos ranas en la ventana!" La funcionaria con la que hablaba se acercó a la ventana, yo la seguí, y efectivamente, dos pequeñas ranas estaban sentadas en el alféizar exterior. Las residentes estaban muy emocionadas y empezaron a ponerles nombres a las ranas.

Dios pudo recordarles a estas mujeres, a través de sus vistas y sonidos de la naturaleza, que había una esperanza que se extendía mucho más allá de esas ventanas. Las letras que deletrean F.R.O.G. (rana, en español) han sido denominadas como un acrónimo de "Fully Rely On God", que en español significa "Confía plenamente en Dios".

A veces es fácil sentirse atrapado dentro de las frías y duras paredes de concreto sin vida de tu unidad. Pero esas ranas representaban el compañerismo con algo de fuera de las paredes de las celdas. Representaban una nueva vida.

El gorrión es el ave más común del mundo, con una población de más de 15 mil millones. En los tiempos en que Jesús caminaba por la tierra, dos gorriones valían un centavo. El israelita más pobre de la época incluso comía gorriones porque eran muy baratos. No se consideraban animales de "alto valor".

Sin embargo, como dice Mateo 10:29, Dios todavía se preocupaba por cada gorrión lo suficiente como para saber cuando uno caía o se hería. ¡Ahora imagina cuánto se preocupa por su pueblo! ¡Por TI! De hecho, Mateo 10:31 continúa diciendo: "Así que no tengan miedo; para Dios ustedes son más valiosos que toda una bandada de gorriones".

Para leer más sobre cómo confiar plenamente en Dios, mira la página 3. Y para hacer tu propia rana de origami que puedes colocar en la ventana de tu celda o en una estantería, consulta la página 7.

Jeff Freeman es un capellán en la zona de Minneapolis-St. Paul, Minnesota, que trabaja con el Good News Jail and Prison Ministry (Ministerio de Cárceles y Prisiones de la Buena Nueva).

ACTIVIDAD: Origami

Usa cartulina, papel normal o incluso parte de este periódico de Inside Journal para crear una rana amiga con los pasos que se muestran a continuación. Consulta las páginas 3 y 6 para saber más sobre cómo confiar plenamente en Dios. *NOTA: Al doblar, asegúrate de que los bordes del papel estén alineados y utiliza las uñas para presionar bien los pliegues.*

Busca un cuadrado de papel. Si no tienes un cuadrado, agarra un pedazo de papel rectangular y dóblalo en la Figura A, cortando la línea inferior para hacer un cuadrado con los restos.

PASO 1:
Dobla el cuadrado exactamente por la mitad. Hazlo de forma horizontal y luego vertical.

PASO 2:
Dobla una esquina hacia el centro.

PASO 3:
Repite esto en las cuatro esquinas.

PASO 4:
Ahora que tienes una forma de diamante, toma un lado y dóblalo hacia el centro, y luego haz lo mismo con el otro lado, haciendo una forma de cometa.

PASO 5:
Dobla la punta inferior de la "cometa" hacia arriba, formando un triángulo.

PASO 6:
Toma los puntos inferiores y dóblalos hacia el centro, creando la forma de una casa muy estrecha.

PASO 7:
Dobla la parte inferior de esta "casa" hacia arriba, deteniéndote donde comienza el triángulo/"techo".

PASO 8:
Toma la parte superior de esta "casa" y dóblala por la mitad, hacia abajo. (Nota: el papel será bastante grueso a estas alturas, y si estás usando un papel más grueso, este pliegue será el más difícil).

PASO 9:
Agarra la punta (la parte superior del "techo") y dóblala hacia abajo aproximadamente un tercio del camino.

PASO 10:
Dale la vuelta a todo. Ahora puedes usar marcadores para crear los ojos y cualquier otro detalle. Si seguiste los pasos correctamente, tu rana debería incluso ser capaz de "dar una vuelta" cuando presiones su parte trasera.

Fotos por S. Ray

¡Listo! ¡Hiciste una bonita rana de origami! (O si no, ¡al menos lo intentaste! Puede que te lleve unos cuantos intentos, pero al final lo conseguirás). Coloca tu rana terminada en un lugar donde puedas verla, como un recordatorio diario de dar un salto de fe y confiar plenamente en Dios. O envíasela a tus hijos junto con estas instrucciones para que hagan su propia rana. ■

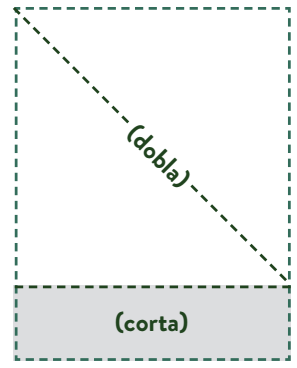
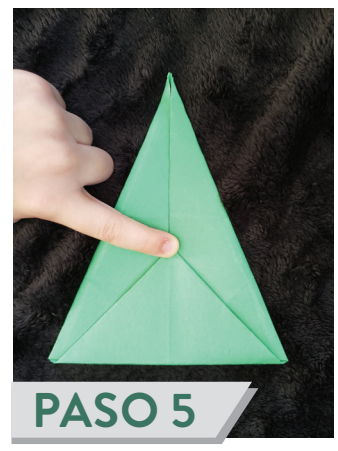
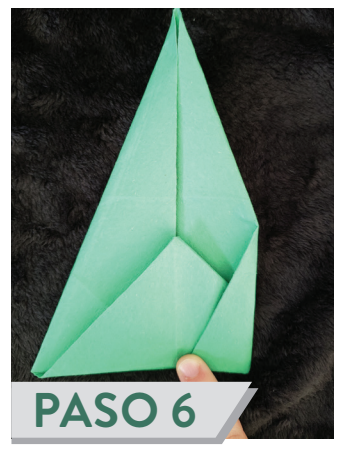
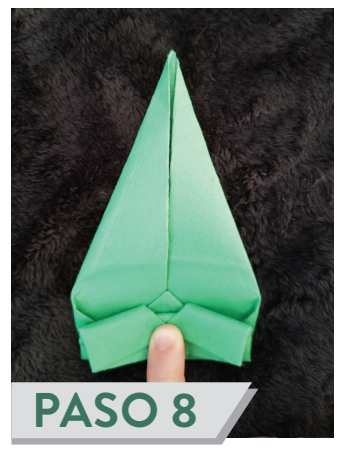
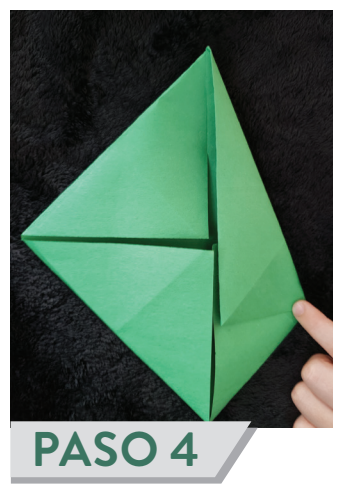


Figura A.









CUMPLIENDO SU TIEMPO

Cumpliendo SU Tiempo es un diario devocional que trae el Evangelio de Jesús en su idioma, en sus situaciones de la vida real. Esta es nuestra guía de estudio revisada que ha agregado nuevas meditaciones y nuevas páginas de guías de estudio. Se han distribuido más de **500,000 copias** en prisiones en **50 países** en **17 idiomas**. Para recibir cajas GRATUITAS (aproximadamente 30 copias por caja) del devocionario (en inglés, español, o ambos), solicítele al capellán o al director de servicios religiosos ponerse en contacto con suzy@doinghistime.org o, escríbale a:

Doing HIS Time Prison Ministry
P.O. Box 91509
Santa Barbara, CA 93190

NOTICIAS + NOTAS

Contenido en Español Llega a Floodlight

Floodlight® es la plataforma de video en línea de Prison Fellowship que ofrece contenido positivo, inspirador y educativo a las prisiones de todo el país. Esto les proporciona a los hombres y las mujeres que se encuentran tras las rejas un entretenimiento y un estímulo muy necesarios. Recientemente, Floodlight ha añadido contenidos en español a la plataforma para atender a un número aún mayor de presos en todo el país.

Floodlight ya está disponible en más de 300 prisiones, llegando a más de 500,000 presos. Prison Fellowship se ha asociado con docenas de organizaciones para proporcionar contenidos. Floodlight también incluye breves videos de atletas, músicos y otros invitados notables, y se siguen añadiendo más contenidos.

Un preso de Oklahoma dice: "Apreciamos mucho y estamos muy agradecidos de que Prison Fellowship nos haya dado acceso a su material. Nos encanta. Ha sido una gran ayuda y un momento edificante durante el encierro".

Con el acceso a Floodlight, los presos que están en camino hacia la restauración pueden mantener la esperanza y ser productivos, no solo para cumplir la condena, sino para utilizar el tiempo de su servicio para su transformación.

Los Presos Donan Sueldos Para Ayudar a los Niños

En Lexington Assessment and Rehabilitation Center (LARC) en Lexington, Oklahoma, alrededor de tres docenas de hombres encarcelados sacrificaron sus salarios mensuales para comprar útiles escolares para los niños locales. Los prisioneros de LARC ganan alrededor de $11 al mes.

"Es un gran beneficio poner a los demás en primer lugar", dijo un preso. "Solo quiero hacer mi parte para dar".

Los prisioneros son miembros de la Prison Fellowship Academy en LARC. Los participantes de la Academia trabajan para desarrollar y practicar valores como integridad, responsabilidad, y productividad.

El personal de Prison Fellowship entregó artículos como papel, pegamento, lápices y marcadores a la Escuela Primaria Lexington, donde maestros y estudiantes celebraron la generosidad de la Academia.

"Esto hace una gran diferencia", dijo un maestro. "Podemos darles a nuestros hijos y conseguirles las cosas que necesitan". ■

> *"Podemos darles a nuestros hijos y conseguirles las cosas que necesitan".*

Responde a las preguntas sobre ti mismo y envíalas por correo a tu hijo o hija. Luego, pídele a tu hijo o hija que responda a las mismas preguntas y te las envíe por correo.

1. ¿Cuál es la actividad que nunca has hecho y que te gustaría poder hacer?
2. Si pudieras vivir en cualquier parte del mundo, ¿dónde vivirías?
3. ¿Cuál es tu primer recuerdo?
4. ¿Qué es lo más emocionante que ha ocurrido recientemente?
5. A estas alturas del año que viene, ¿qué esperas hacer?
6. ¿Qué consejo le darías a alguien más joven que tú?
7. Si pudieras conocer a un personaje de una película o un libro, ¿a quién te gustaría conocer?
8. Tu momento favorito del día es:
9. Tu libro favorito es:
10. Tu deporte favorito para ver es:
11. Tu deporte favorito para jugar es:
12. Tu programa de televisión favorito es:
13. Si pudieras pasar un día entero haciendo una sola cosa, ¿cuál sería?
14. Lo más divertido que me ha pasado es:
15. Si pudieras cambiar una cosa del mundo, ¿qué sería?
16. ¿Cuál es tu postre favorito?
17. ¿Qué es lo que más te molesta?
18. Si ganaras un millón de dólares, ¿qué harías con el dinero?

Utilice este espacio para escribir una nota a tu hijo. Y niños, pueden escribir una nota para enviártela a tus padres...

PRISON FELLOWSHIP
© 2022 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: **M.M. White**
Jefe de Redacción: **S.L. Ray**
Escritores: **J.C. Faulknier, Jeff Freeman, Shelly Gutensohn, James Murray, 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®.