PRISON FELLOWSHIP

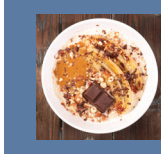
EN ESPAÑOL

INSIDE JOURNAL®

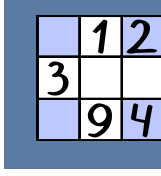
PFIJS-23F

TU FUENTE DE INFORMACIÓN E INSPIRACIÓN VOL. 11, NO. 4 OTOÑO 2023

EN ESTA EDICIÓN


Receta, p.4

Devocionario, p.5


Sudoku, p.7

# Un Rebelde en el Camino Hacia la Reforma

**por C.L. Bopape**

La infancia de Rey puede parecer diferente a distintas personas. Sus padres, entonces recién iniciados en el cristianismo, llevaron a Rey a la iglesia y le dieron a conocer el Evangelio. Pero Rey se llamaba a sí mismo "rebelde" y decía que sólo iba a la iglesia porque su padre le obligaba a ir. A los 13 años, Rey ya bebía cerveza y fumaba marihuana.

Probó más drogas a lo largo de su juventud—un estilo de vida que finalmente le llevó a la adicción y a la delincuencia. En 1988, Rey y su hermano entraron a robar en una casa cerca de su comunidad. Durante el asalto, un vecino los sorprendió y fue asesinado. Rey huyó a México para evitar ser procesado.

Foto cortesía de Rey

**Mientras cumplía 30 años por asesinato, Rey encontró la transformación tras las rejas. Después de recibir 35 certificados de cursos completos en prisión, Rey ahora es un hombre libre que vive una vida de servicio.**

Un par de años antes, el tío adoptivo de Rey le dijo: "ven a verme" cuando Rey estuviera en México. Rey eventualmente aceptó encantado la oferta mientras huía.

Durante la estancia de Rey en México, su tío adoptivo, pastor, fue quien le enseñó quién era realmente Jesús e incluso lo bautizó.

Cuando Rey empezó a estudiar la Biblia y se topó con Romanos 13, un capítulo sobre el respeto a la autoridad, reflexionó sobre su situación. Sintió el peso de su delito y pensó en aquellos a los que les había hecho daño, así que se entregó a las autoridades de Texas. En el Departamento Correccional de Michigan, Rey cumpliría más de 30 años de una cadena perpetua por asesinato.

**Dedicado a servir a Dios**

Mientras estaba en la cárcel, Rey empezó a seguir a Jesús. Pero eso cambió.

"Cinco años después de cumplir mi condena, volví a darle la espalda a Cristo", dice Rey. Se hizo amigo de hombres que estaban inmersos en el camino de las drogas y la corrupción. Llegó a tener 11 denuncias por abuso de sustancias e incluso empezó a fabricar su propio alcohol mientras estaba en la cárcel.

Rey siguió trabajando en su educación, pero descuidó su salud espiritual. Asistió a clases de mecanografía, trabajó como tutor bilingüe y se dedicó a oficios como la horticultura y las artes culinarias. Aun así, no había impresionado a la junta de libertad condicional lo suficiente como para ser puesto en libertad. Le denegaron la libertad condicional en repetidas ocasiones.

Rey dice: "Sabía que Jesucristo era la respuesta". No obstante, admite que

*Continúa en la página 2*

# 5 Consejos Para Continuar Tu Educación

**por S.L. Ray**

El otoño es la época de la vuelta al colegio para la mayoría de los alumnos. Pero los niños no son los únicos que se benefician de aprender cosas nuevas. No importa la edad, el cerebro necesita ejercicio para mantenerse fuerte y sano, igual que los demás músculos del cuerpo.

Aquí tienes cinco maneras de fortalecer tu mente y avanzar en tu educación.

### *1. Leer todos los días.*

Leer no sólo reduce la tensión arterial y ayuda a dormir, sino que también puede ralentizar o prevenir el deterioro mental que acompaña al envejecimiento. Es importante que te comprometas a leer un capítulo de un libro al día. O bien, plantéate el reto de leer un capítulo de la Biblia cada día. Puedes empezar por el Nuevo Testamento. Tiene 260 capítulos, así que sólo necesitas leer una media de tres capítulos al día para terminarlo en sólo tres meses. Aunque te saltes uno o dos días, no lo abandones.

doidam10: Getty Images

### *2. Hacer música.*

Escribe tu propia letra al son de "Sublime Gracia" o "Deciende Carruaje, Ya" (ambas son canciones de dominio público, así que no hay problemas de derechos de autor). Aprende un nuevo instrumento si tu centro ofrece programas/libros al respecto. O escucha música clásica para intentar averiguar cuántos instrumentos diferentes se utilizaron. Las investigaciones demuestran que tocar o escuchar música fomenta la creatividad y un estado de ánimo más alegre, y cantar estimula la parte del cerebro responsable de la digestión, la relajación y el sistema inmunitario.

*Continúa en la página 5*

# Cartas al Editor

Ekely: Getty Images

**Luisa en Virginia**

Empecé a escribir poesía en 2019. Ahora en 2023, todavía escribo, pero mi relación con Dios se ha distanciado. Culpé a Dios por cada error que cometí. Estaba enojada de que Él no eligiera una ruta diferente para mí. Ahora en Prison Fellowship Academy, no sólo he comenzado un nuevo viaje, sino que mi relación con Dios está sanando y mi amor por Él crece cada día.

***Querida Luisa:***

*Nos ha gustado el poema que nos has enviado. La poesía es una gran salida creativa para ayudarte a procesar las dificultades de la vida. Sigue escribiendo y compartiendo tu talento con nosotros y con los demás.*

**Carlos en Texas**

Me siento muy solo aquí [en la cárcel]. Apreciaría mucho la literatura y los libros que me ayuden a aumentar mi relación con nuestro Señor. También, si es posible, me encantaría recibir estudios bíblicos para ayudarme con esto.

**Rodrigo en California**

Leí su [edición de invierno de 2023] sobre la soledad. Estoy cansado de que este sentimiento me consuma siempre. Cualquier y toda literatura para ayudar con estas emociones es y sería apreciada. Últimamente he empezado a poner mucha fe en nuestro Padre y me encantaría su ayuda para continuar en ese camino, por favor. Gracias.

***Queridos Carlos y Rodrigo:***

*Pidan a su capellán o coordinador religioso que visite chaplains.prisonfellowship.org para pedir recursos gratuitos que puedan ayudarlos a ustedes y a sus compañeros. Y traten de prevenir la soledad manteniéndose ocupados y encontrando salidas creativas y saludables.*

**Atentamente,**
**El Equipo Editorial** ■


PIDE TU BIBLIA
**GRATIS**

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

NUEVA: UNA GUÍA DE ESTUDIO!

**ESCRIBE A:**

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

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

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

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

**Un Rebelde**
*Viene de la pág. 1*

su vida no significaba mucho para él en ese momento, sobre todo porque sus padres y su hermano mayor habían muerto—todo en un lapso de siete meses. Y todo mientras Rey cumplía condena. Así que cuando su asesor se puso en contacto con él para pedirle información para otra revisión de la libertad condicional, pensó: "Sí, da igual". Su esperanza se había ido.

Un día, todo cambió. Mientras Rey se sentaba en su celda y miraba los canales de televisión, se detuvo en un programa cristiano sobre la gracia de Dios. Era exactamente el mensaje que Rey necesitaba. Se arrodilló y pidió a Dios que le ayudara a vivir como Cristo. Ese día, volvió a dedicar su vida a Jesús y se deshizo de todo el contrabando. Luego habló con un capellán que le dio una Biblia, lo convenció de que se apuntara a la iglesia y lo animó a centrarse en su Salvador.

**Reformado por la gracia**

Con su fe renovada, Rey se hizo responsable de su crecimiento espiritual. Una oportunidad le llegó a través de un folleto del Instituto de Ministerio Urbano (TUMI), un curso intensivo de estudios bíblicos ofrecido por Prison Fellowship® en colaboración con World Impact.

Un amigo de Rey, que ya había participado en el TUMI, realizó algunas presentaciones y lo ayudó a integrarse en el programa. Rey aprendió a hablar delante de un grupo, a ser un líder eficaz, a ser un miembro productivo de la sociedad y mucho más. Todo porque se atrevió a pedir ayuda a Dios.

Rey valoró la genuinidad de los voluntarios de TUMI. Dijo que lo habían hecho sentir como si "volviera a ser un ser humano—no un número". Con su ejemplo, experimentó el liderazgo de servicio. Rey dice: "No sabía que todo el tiempo, Dios me había puesto en una posición, en un lugar, donde me estaba entrenando para prepararme para mi liberación".

En 2019, Rey se enfrentó a la junta de revisión de libertad condicional con 35 certificados de cursos que había completado, sin mala conducta y con una fe más fuerte. En esta ocasión fue puesto en libertad condicional por cuatro años.

Ahora, es voluntario en la comunidad y ofrece servicios de traducción. También trabaja en su iglesia y va a ser ordenado diácono. Al no estar en libertad condicional, Rey puede viajar libremente y espera atender y visitar a su otro hermano, el coacusado, que sigue en prisión.

Rey ve cómo Dios le ha abierto puertas desde su liberación. Un buen sistema de apoyo familiar también ha sido muy valioso para él. Antes de morir, su padre se aseguró de que Rey tuviera un lugar donde quedarse.

Hoy, por la gracia de Dios, Rey es feliz como un rebelde reformado. Sin duda, afirma: "Este es el mejor estilo de vida". ■

# Recorrer el Camino: Poner en Práctica los Conocimientos

**por J.R. Breault**

*"¿Cuándo vamos a usar esto?"*

Trate de recordar haber pensado o dicho algo así alguna vez cuando estabas sentado en clase de matemáticas o aprendiendo sobre la antigua Roma. Los niños que se quejan en clase no suelen tener una gran actitud—pero algo de razón tienen. La educación es más poderosa cuando se pone en práctica.

Imagina que vas a clases de natación y sacas el 100% en todos los exámenes escritos—pero luego te tiras a la piscina e ignoras todo lo que has aprendido. Sabes toda la información, pero decides no dar patadas, mover los brazos o respirar como te enseñaron. No serías un buen nadador, ¿verdad? ¡El socorrista no tardaría en venir a rescatarte!

O qué pasaría si asistieras a una clase de preparación para la excarcelación en la que te enseñaran instrucciones paso a paso para volver con éxito a tu comunidad una vez cumplida tu condena, pero el día de tu excarcelación decidieras hacer exactamente lo contrario de lo que te enseñaron. Una cosa es escuchar la información y otra ponerla en práctica.

La Biblia habla de esto en el libro de Santiago: "Pero no basta con oír el mensaje; hay que ponerlo en práctica, pues de lo contrario se estarían engañando ustedes mismos.

" (Santiago 1:22).

¿Qué significa "engañarnos a nosotros mismos"? Es cuando nos decimos a nosotros mismos mentiras sobre nuestro corazón o nuestro comportamiento. Podemos pensar cosas como: "Lo estoy haciendo muy bien—nunca falto a la capilla, me sé todas las historias de la Biblia e incluso puedo citar algunos versículos de memoria". Pero si tratamos a los demás con rudeza, excusamos nuestros malos hábitos y decimos mentiras, nos estamos engañando a nosotros mismos.

Dios no sólo quiere que asimilemos conocimientos—quiere que seamos transformados por ellos. Quiere que actuemos en consecuencia.

Lee los versículos que vienen después del citado arriba: "El que solamente oye el mensaje, y no lo practica, es como el hombre que se mira la cara en un espejo: se ve a sí mismo, pero en cuanto da la vuelta se olvida de cómo es. Pero el que no olvida lo que oye, sino que se fija atentamente en la ley perfecta de la libertad, y permanece firme cumpliendo lo que ella manda, será feliz en lo que hace." (Santiago 1:23–25).

**Comida en tu cara**

El escritor utiliza la imagen verbal de mirarse en un espejo. ¿Qué pasaría si te miraras en un espejo, te dieras cuenta de que tienes mantequilla de maní en la barbilla y luego te alejaras y te olvidaras por completo de ello? Mirarse en el espejo—e incluso pensar " ¡Oye, eso no debe estar ahí!"— no sirve de mucho si no vas a limpiarte la mantequilla de maní.

Lo mismo ocurre con la Palabra de Dios. Podemos escuchar un mensaje conmovedor sobre cómo Dios quiere que le entreguemos nuestras vidas en respuesta a su amor. Puede que incluso se nos llenen los ojos de lágrimas o que digamos "amén". Pero si nos alejamos y no vivimos de manera diferente, somos lo mismo que una persona caminando con comida en la cara.

Entonces, ¿cuál es la respuesta para dejar que la verdad realmente nos cambie? El pasaje de Santiago nos dice: "Si hacéis lo que dice y no olvidáis lo que habéis oído".

Tiene dos partes: hacer y recordar.

skynesher: Getty Images

**Vive lo que aprendes**

Para hacer lo que dice la Palabra de Dios, necesitamos un plan. He aquí uno: Cada vez que escuches una enseñanza sobre la Biblia, pregúntate "¿y ahora qué?". Haz una lista de pasos de acción, y sé específico. En lugar de "crecer en la fe", ¿qué tal "leer la Biblia cada día"? En lugar de "ser mejor padre", prueba con "enviar una carta semanal". Cuanto más actuemos de formas nuevas y desarrollemos nuevos hábitos, más naturales nos resultarán. También puede ayudarte compartir tu plan con un amigo de confianza que sepas que te ayudará a cumplirlo.

Cuando se trata de recordar lo que hemos oído, nada mejor que transmitirlo. Poner la verdad en nuestras propias palabras ayuda a que permanezca en nuestras mentes y corazones. Tal vez puedas hacerlo en voz alta con un amigo o por teléfono con un familiar. También puedes escribir un resumen de lo que has aprendido y lo que significa para ti—ya sea para enviarlo por correo o para guardarlo y volver a leerlo más tarde.

La Biblia contiene verdades que cambian la vida—no sólo principios para vivir, sino también el gran plan de rescate de Dios a través de Jesús. Cuando nuestros corazones no se limitan a escuchar, sino que también están dispuestos a actuar y recordar, nos sorprenderá lo que sucede en nuestras vidas.

El pasaje bíblico anterior dice: "Dios te bendecirá por hacerlo". No sabemos exactamente cómo será eso— Sus bendiciones son diferentes para cada persona. Pero sí sabemos que al responder a la Palabra de Dios en obediencia, ¡seremos transformados! ■

## ¿ESTÁS CUMPLIENDO TUS PROMESAS?

**¿O acabas de hablar por hablar? Si alguien te enseñara formas prácticas y gratuitas de dormir mejor, al menos lo intentarías, ¿verdad? Lo mismo ocurre cuando vivimos todo lo que aprendemos en nuestro camino de fe. Para experimentar la mejor versión de nosotros mismos, la forma en que Dios nos ve, necesitamos vivir Su bondad. Filipenses 4:5 dice: "Que todos vean que sois considerados en todo lo que hacéis". ¿Lo has entendido? No sólo con la gente que nos gusta, ni sólo cuando estamos de buen humor, sino en todo lo que hacemos.**

**Dios quiere enriquecer nuestras vidas. Pero también quiere que enriquezcamos las vidas de los demás compartiendo Su amor en todo lo que hacemos y viviendo Sus enseñanzas. Dios envió a su Hijo único Jesús para mostrarnos cómo vivir y enseñarnos ejemplos de sus rasgos: amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y autocontrol (también conocidos como los frutos del Espíritu, en Gálatas 5:22-23). Algunos días será más fácil decirlo que hacerlo. Pero los hábitos espirituales acaban siendo eso: hábitos—que lleva tiempo formar y dominar. Así que practica estos rasgos todos los días.**

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

***"Querido Jesús, quiero aprender más sobre Tus enseñanzas y rasgos y luego ponerlos en práctica en mi vida diaria. Quiero ser la versión de mí que Tú creaste. Te entrego mi vida, confieso mis pecados y te pido perdón. Por favor, ayúdame a recorrer el camino. Amén".***

**Para saber más sobre Jesús o para firmar un estudio bíblico por correspondencia gratuito a través de una de nuestras organizaciones asociadas de confianza, escríbenos a "WALK THE WALK", 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, consulta nuestro anuncio en la página 2.**

# ¿SABÍAS SOBRE? Las Becas Pell

Una Beca Pell (Pell Grant, en ingles) es una forma de ayuda financiera que proporciona el gobierno federal a los estudiantes que necesitan ayudarte a pagar la universidad. Las becas Pell son la forma más común de ayuda financiera concedida a los estudiantes de bajos ingresos en los Estados Unidos. Pero durante los últimos 30 años, no han estado disponibles para los estudiantes encarcelados.

En 1994, el Congreso aprobó la Ley de Control de Delitos Violentos y Aplicación de la Ley, que ilegalizó que los presos federales y estatales solicitaran las becas Pell. Luego, en 2016, un número limitado de estudiantes encarcelados pudo acceder a las becas Pell cuando el gobierno introdujo el Programa Pell de Segunda Oportunidad. Sin embargo, en 2021, el Congreso aprobó una nueva ley que eliminó permanentemente esta restricción.

A partir de julio de 2023, todos los presos podrán acceder a las becas Pell por primera vez en 30 años. Este cambio de política abrirá oportunidades académicas para hasta 700,000 hombres y mujeres encarcelados en todo el país.

A continuación se indican algunos aspectos clave que hay que saber sobre quién puede optar a las becas Pell y cómo solicitarlas:

1. Las becas Pell estarán disponibles para cualquier residente de una prisión, cárcel o centro de detención juvenil.
2. Las personas encarceladas pueden solicitar las becas Pell independientemente de la condena que hayan recibido o de la duración de su pena.
3. Para poder optar a una beca Pell, los solicitantes deben demostrar que tienen necesidades económicas.
4. Los solicitantes de becas Pell deben tener un diploma de escuela secundaria o equivalente.
5. Las becas Pell sólo pueden utilizarse para pagar estudios universitarios (no programas de postgrado) en universidades públicas o sin ánimo de lucro (consulta la nota siguiente).
6. El importe máximo anual de una beca Pell para el curso 2023-2024 es de $7,395.
7. A diferencia de los préstamos estudiantiles, las becas Pell no tienen que devolverse.
8. Las becas Pell sólo pueden utilizarse para pagar un máximo de 12 semestres de estudios.
9. Las personas que ya han completado una licenciatura no son elegibles para las becas Pell.
10. Para confirmar la elegibilidad para una Beca Pell, los solicitantes deben rellenar la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes, también conocida como FAFSA. La FAFSA se puede rellenar y enviar por Internet o por correo postal.

NOTA: Las becas Pell sólo pueden utilizarse en instituciones educativas que cuenten con programas de educación en prisiones (PEP). Muchas instituciones aún no cuentan con PEP, pero varias están trabajando activamente para poner sus programas a disposición de los estudiantes tras las rejas. Comunícate con un consejero u otro miembro del personal de tu institución para ver si pueden ayudarte a obtener más información o para pedir una solicitud FAFSA impresa. *(Asegúrate de cumplir todas las normas del centro, órdenes judiciales, privilegios, etc.).* ■

# RECETA DEL LECTORES

## Tarta de Queso "Big Boy's Delight"

*Enviado por Steven en Florida*

*margouillatphotos: Getty Images*

**INGREDIENTES:**

- 1 galleta con chispas de chocolate
- 2 sobrecitos de avena con azúcar morena
- 1 exprimidor de mantequilla de maní (o ½ cucharada)
- 5 vasitos de porción individual de queso crema
- 1 paquete de bocadillos de pudin de vainilla
- 1 barra de caramelo Butterfinger

**INSTRUCCIONES:**

En una bolsa, tritura la galleta de chocolate hasta hacerla migajas. A continuación, añade los dos paquetes de harina de avena con azúcar morena. Mézclalos. Coloca la mezcla en un bol y, a continuación, añade cuatro cucharaditas de agua y la mantequilla de maní. Mézclalo todo hasta que se amolde al bol.

En otro bol, vacía los cinco moldes de queso crema y añade el pudin. Remueve hasta que se mezclen. Aplasta el Butterfinger (en un plato o incluso en su envase original) y luego añade tres cuartas partes a la mezcla de queso crema. Remuévelo todo junto y viértelo en el primer bol (del molde de mantequilla de maní). Por último, coloca encima la cuarta parte restante del Butterfinger y mete el bol en la nevera durante dos horas hasta que se enfríe. Luego disfruta de lo que Steven (el aspirante a pastelero que envió esta receta) llama "el cielo en un bol".

*No todos los ingredientes estarán disponibles en todas las instalaciones. Asegúrate de cumplir las normas y reglamentos de tu centro siempre que cocines.* ■

## ¡SE BUSCAN REDACTORES!

**Si deseas escribir un devocional para la Confraternidad Carcelaria, por favor menciona un versículo de la Biblia, seguido de una breve historia personal (2-3 párrafos) que se relacione con ese versículo, y termina con una oración/meditación diaria sobre ese versículo o tema. Por favor, añade la línea "Doy permiso a Prison Fellowship para publicar mis obras". Envíalo a "DEVOS", c/o Inside Journal, P.O. Box 1790, Ashburn, VA 20146. No se admiten obras publicadas anteriormente. El contenido de los trabajos podrá ser modificado. Sólo se utilizará su primer nombre/estado. No se seleccionarán todos los trabajos.**

## DEVOCIONARIO DESGARRABLE

Arranca este devocional diario y empieza cada mañana y/o termina cada noche recitándolo y orando con él. Te sorprenderá cómo un hábito espiritual saludable como éste puede dar ánimo y enfoque a cada día.

# Cosecha de otoño

**por S.L. Ray**

**"El que siembra en los malos deseos, de sus malos deseos recogerá una cosecha de muerte. El que siembra en el Espíritu, del Espíritu recogerá una cosecha de vida eterna. Así que no debemos cansarnos de hacer el bien; porque si no nos desanimamos, a su debido tiempo cosecharemos.". — Gálatas 6:8–9**

Zoonar/S.Heap: Getty Images

Para los agricultores, el otoño es tiempo de cosecha. Si los cultivos plantados a principios de año se regaron y cuidaron bien, el resultado serán alimentos abundantes y sanos. Pero si las tormentas o la sequía han dañado los cultivos, la cosecha de otoño no será tan abundante ni saludable.

Lo mismo ocurre con nuestra vida espiritual. Una vez que plantamos nuestras raíces en el amor de Dios y no en las cosas de este mundo, podemos empezar a ver los beneficios de su bondad. Pero realmente necesitamos prestar atención a nuestros cultivos. Eso significa empaparnos de la Palabra de Dios en lugar de empaparnos de libros/música/películas que pueden promover la decadencia mental o desencadenar pensamientos inútiles. Significa elegir palabras que animen a otros y glorifiquen a Dios en lugar de usar palabras ofensivas o hirientes. Significa preguntarnos cómo manejaría Jesús una situación antes de hacerlo a nuestra manera. Y significa conectar con Dios más profundamente y con mayor frecuencia a través de la oración.

1 Tesalonicenses 5:17 dice: "Oren en todo momento". ¿Cuánto tiempo de tu día dedicas a la oración? ¿Son tus oraciones conversaciones, o más bien cortas listas de deseos de "por favor haz esto o aquello"? ¿Sólo oras cuando las cosas están muy mal o muy bien? Intenta orar como si estuvieras hablando con un amigo querido. Sé real y vulnerable. Intenta orar con más frecuencia, ya sea en silencio mientras caminas solo o en voz alta con un grupo. Cuando pase por tu lado una persona cualquiera, pídele a Dios que la bendiga.

Si has planeado hábitos saludables en tu vida espiritual pero no has visto muchas bendiciones últimamente, recuerda el versículo 9: "a su debido tiempo." Recogeremos una cosecha de bendiciones—en el tiempo de Dios, no el nuestro. Así que cuida tu relación con el Señor cada día. Y aunque tengas un mal día, como dice el final del versículo 9, no te rindas. ■

**5 Consejos**

*Viene de la pág. 1*

### *3. Escribir con frecuencia.*

Escribir refuerza la creatividad, la memoria y la comunicación. Lo que escribas no es tan importante como poner el bolígrafo sobre el papel y escribir algo. Al final del día, anota todo lo que te ha hecho reír. ¿Alguna vez has querido escribir un libro? Crea una novela de ciencia ficción o unas memorias sobre tu vida. O envíale un poema a un ser querido.

### *4. Ir a la escuela.*

Si tienes hijos o sobrinos, pregunta a sus profesores qué están aprendiendo en el colegio e intenta aprender esa materia con ellos. O si no eres padre o tío o no te permiten el contacto, averigua qué clases de educación hay en tu centro y comparte lo que aprendas con un amigo.

### *5. Aprender y hablar con fluidez otro idioma.*

Nunca se es demasiado mayor para aprender otro idioma. Averigua si tu centro ofrece clases y, si no, búscate un libro en la biblioteca de la prisión sobre el aprendizaje de un nuevo idioma. Haz guías de estudio y practica traduciendo frases básicas o letras de canciones sencillas. Si tienes un hijo que está aprendiendo un idioma, estudien el mismo y escríbanse cartas cortas en ese idioma.

*Las distintas instalaciones ofrecen una gran variedad de clases/programas/trabajos. Asegúrate de cumplir las normas y reglamentos de tu centro.* ■

## ¡CONSIGUE UN TRABAJO!

**Ampliar tu educación no es sólo una cuestión académica. Fortalecer tu ética de trabajo es también una parte importante de tu educación y de tu crecimiento como persona.**

**Tanto si te pagan como si no, estas son solo algunas de las ventajas de trabajar estando encarcelado:**

- **Devolver algo a la sociedad convirtiéndote en un ciudadano productivo.**
- **Estudiar una profesión para incorporarte a la sociedad después de la cárcel.**
- **Adquirir experiencia laboral y práctica para tu currículum.**
- **Desarrollar habilidades laborales, incluidas habilidades sociales como la puntualidad y la responsabilidad.**
- **Aprender a trabajar en equipo.**
- **Encontrar trabajo más fácilmente después de la cárcel.**
- **Reducir la violencia en tu centro.**

**Trabajar duro puede contribuir a tu reinserción y prepararte para volver a la sociedad con más éxito tras tu puesta en libertad.**

# La Importancia de la Educación Tras las Rejas

**por Sammy Perez**

Fui encarcelado por primera vez a los 14 años. Desde entonces, pasé una década entrando y saliendo de prisiones para jóvenes y adultos. Nunca terminé el bachillerato y no leí mi primer libro sino hasta los 19 años, mientras estaba encarcelado. Obtuve mi GED tras las rejas. Poco después de salir de la cárcel, a los 26 años, me matriculé en la Universidad Liberty en línea.

Estaba un poco asustado, ya que nunca había cursado estudios formales. Pero sabía que obtener un título sería fundamental para mi éxito. Estudié mientras mantenía un trabajo a tiempo completo y mantenía a mi familia. Cuatro años después, me licencié en psicología con matrícula de honor, convirtiéndome en la primera persona de mi familia que se graduaba en una universidad de cuatro años. Más tarde continué mis estudios y obtuve un máster en asesoramiento profesional.

Unos años después de graduarme, me invitaron a dar una clase sobre encarcelamiento y familias en la Universidad Católica de América. Fue un logro importante para mí, porque en mi casa nunca se habló de la palabra "universidad". La educación me ha abierto muchas puertas y se la recomiendo a todos los hombres y mujeres encarcelados.

Recibir una educación, especialmente durante la condena, enriquecerá tu vida de muchas maneras diferentes:

- Te introducirá en nuevos conceptos y formas de pensar.
- Te retará a pensar de forma crítica sobre temas que quizás no hayas tratado antes.
- También te dará un sentido de propósito. Encontrar un objetivo es difícil en la cárcel, porque hay muchas cosas que te despojan de él. Cursar estudios superiores es una forma de tomar las riendas de tu futuro y puede proporcionarte un sentido de la responsabilidad durante tu estancia en prisión.
- Tomar clases mientras estás encarcelado ocupará tu tiempo en algo productivo que te reportará grandes beneficios cuando salgas de prisión. (Nota del editor: Una investigación de la Corporación RAND muestra que las personas que siguen cursos universitarios durante su encarcelamiento tienen un 43% menos de probabilidades de volver a prisión tras su puesta en libertad).
- Si puedes obtener un título, serás más atractivo para los posibles empleadores cuando salgas en libertad. También te abrirá las puertas a la movilidad ascendente (ascensos), lo que te permitirá obtener empleos mejor pagados que te permitirán mantener a tus seres queridos. Hay una gran diferencia entre un trabajo sin futuro y un trabajo que ofrece prestaciones, vacaciones y un sueldo considerable.

Obtener una educación superior puede parecer desalentador. Si es así, atrévete a adentrarte en lo desconocido. Aunque pueda asustarte, si te esfuerzas por alcanzar un nuevo nivel encontrarás el crecimiento personal y la realización personal. ¡El esfuerzo merece la pena!

*Sammy Pérez es director del programa de base de Prison Fellowship y defensor de la educación y las oportunidades profesionales para las personas que han estado encarceladas.*

# RINCÓN DE RECUPERACIÓN

## Celebrate Recovery Inside

**Entrevista con James D'Amato, ex especialista de capellanes en recursos de Prison Fellowship.**

**Prison Fellowship: ¿Qué es Celebrate Recovery?**

James D'Amato: Celebrate Recovery® (CR) es un programa de 12 pasos de un año de duración que ayuda a las personas en recuperación a experimentar la comunión a través del poder sanador de Cristo. John y Cheryl Baker fundaron el programa en 1991 en la Iglesia Comunitaria Saddleback Valley de Lake Forest, California. Desde entonces, CR ha crecido hasta llegar a casi 40,000 iglesias en todo el país.

**PF: ¿Qué es Celebrate Recovery Inside?**

JD: Celebrate Recovery Inside es la extensión carcelaria de CR. El primer grupo encarcelado se formó en 1998 en Nuevo México y hoy en día, prisiones y cárceles de todo Estados Unidos y otros países utilizan CR Inside como parte de sus programas de recuperación. Prison Fellowship se asocia con CR para llevar los programas de Celebrate Recovery a adultos encarcelados como parte de la Prison Fellowship Academy. El programa de recuperación de adicciones aborda el alcoholismo, la drogadicción, la ludopatía, el comer en exceso, etc., tratando de forma reflexiva las heridas, las manías y los hábitos de la vida. A través de estos programas, los hombres y mujeres encarcelados pueden crecer espiritualmente y superar sus adicciones.

**PF: ¿Cuál es la diferencia entre Alcohólicos Anónimos y Celebrate Recovery?**

JD: Alcohólicos Anónimos (AA) es una comunidad de hombres y mujeres que se apoyan mutuamente en su lucha contra el alcoholismo. AA reconoce un Poder Superior, pero no está centrada en Cristo. Otra diferencia es que las reuniones de AA suelen mezclar a hombres y mujeres, mientras que CR es específico para cada sexo. Además, AA suele estar dirigida por voluntarios. Los moderadores de CR reciben una formación exhaustiva antes de poder dirigir grupos.

**PF: ¿Quién puede beneficiarse de CR Inside?**

JD: Todo el mundo puede beneficiarse de CR Inside, no sólo los adictos. CR Inside ofrece a sus participantes un nuevo camino para reparar el daño causado a los demás y a sí mismos. Participar en el programa les permite crear relaciones personales más sólidas con sus familias y estrechar lazos basados en la fe en todos los ámbitos de su vida.

*Para obtener más información o saber si tu centro dispone de CR Inside, habla con tu capellán o consejero.*

## LOS 5 CONSEJOS DE SAMMY PARA TRIUNFAR EN LA CARRERA TRAS LA LIBERACIÓN:

1. Seguir una educación. Consigue un diploma o título y, si ya lo tienes, continúa con tu formación avanzada.
2. Ser humilde. Muéstrate abierto a aprender de los demás y no creas que eres "demasiado bueno" para la escuela.
3. Tener una mentalidad positiva. El positivismo llega muy lejos, sobre todo si la educación parece dura o aburrida.
4. Estar abierto a una variedad de trabajos. Es posible que el "trabajo de tus sueños" no se produzca de inmediato, por lo que debes estar dispuesto a esforzarte para ascender o a realizar trabajos menos gratificantes al principio.
5. Utilizar los recursos. Hay muchos sitios web y organizaciones que ayudan a las personas con antecedentes penales a crear un currículum o a encontrar trabajo. También hay algunos recursos estupendos en la página de recursos de Prison Fellowship (asegúrate de seguir los requisitos de tu libertad condicional/liberación): www.prisonfellowship.org/resources/support-friends-family-of-prisoners/supporting-successful-prisoner-reentry

# 4 Formas Sencillas de Mejorar la Oratoria

**por James J. Ackerman, Director General de Prison Fellowship**

Cuando se trata de hablar en público, a menudo he bromeado: "Nunca he conocido un micrófono que no me gustara".

Pero no aprendí a amar la oratoria de la noche a la mañana. Aprendí muchas cosas de mi madre, la actriz Elinor Donahue, y aprendí mucho de la práctica.

Aquí tienes cuatro puntos básicos que te ayudarán a ser un comunicador más seguro y eficaz.

### *1. Habla despacio.*

Mi madre siempre decía: "Hablar despacio puede resultarte un poco antinatural o incómodo al principio. Pero para los demás, sonarás reflexivo y considerado".

Mi madre tenía razón—la mayoría de la gente se pone nerviosa ante el público y habla demasiado rápido. Habla más despacio y parecerás más seguro de ti mismo. Otra cosa que me enseñó es a "reunir las mariposas para dar la mejor actuación que puedas". Tener mariposas en el estómago es buena señal; significa que quieres hacerlo bien. Debes bajar el ritmo lo suficiente para controlarlas, o arruinarán tu charla.

### *2. Prepárate bien.*

Investiga. Asegúrate de que entiendes tu tema. Ten en cuenta toda la información de la que puedas disponer con antelación, de modo que puedas ponerte delante de una sala y explicarla con detalle. Si la gente tiene preguntas, debes estar preparado para responderlas.

A veces me ayuda escribir las cosas de forma larga. Practica leyéndotelo en voz alta, aunque no lo memorices palabra por palabra. También puedes escribir el resumen en forma de viñetas en una tarjeta. Mientras hablas, puedes echar un vistazo para recordar lo que viene a continuación.

### *3. Hazlo interesante.*

Hablar en público es un arte escénico. Cree en lo que dices y ponle pasión. Puedes intentar añadir humor. Empezar con un chiste puede ser una buena forma de atraer al público y hacer que te acepten como orador.

Otro gran truco es incluir sorpresas en tu charla. Cuando cuento la historia de Darryl Brooks, uno de los miembros de nuestro personal de la Prison Fellowship Academy, siempre lo hago en cronología inversa. Cuento que es un miembro de nuestro personal que sirve a nuestra Academia en Texas. Es un líder maravilloso, muy querido por todos los hombres de la prisión. Luego digo que se graduó en esa misma academia y estuvo 15 años en la cárcel. Eso crea ese elemento de sorpresa. Siempre que des una charla, intenta encontrar eso que hace que la gente diga: "Ah, qué maravilla". Porque eso es lo que recordarán.

*Chinnapong: Getty Images*

### *4. La práctica hace al maestro.*

Ensaya, ensaya, ensaya—incluso puedes ensayar ciertas inflexiones vocales o ciertas pausas. Me gusta leer poemas y discursos en voz alta para practicar el arte de decir algo con una cadencia o una fluidez determinadas. Practica diferentes entonaciones en las que destaques algo con fuerza, con el fin de que se entienda.

Mientras practicas, recuerda tu "por qué". Tienes algo que decir sobre algo que es importante para ti. ¡Puedes quedarte ahí y preocuparte por lo que piensen de ti, o puedes decidir controlar esas mariposas y dar lo mejor de ti! ■

## ACTIVIDAD: Sudoku — Pares e Impares

*Celdas azules = solo números pares. Respuestas en p.8.*

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 6 | 7 | | 5 | | 1 | 2 |
| 2 | 8 | | | | | 3 | | |
| | | 7 | 8 | 3 | 2 | | 9 | 4 |
| 5 | 4 | | | 1 | 3 | 7 | | |
| | | 1 | 2 | | 7 | | 4 | 6 |
| 6 | 7 | | 9 | | | | 3 | |
| | | | | 7 | 8 | 2 | | |
| 7 | | 3 | 4 | | 9 | | 8 | |
| | 2 | | | 6 | | 4 | | 3 |

*Anastasia Rybalka: Getty Images*


## FÓRMATE EN TORNO A LA PALABRA DE DIOS

**Cursos Bíblicos Gratuitos por Correspondencia**

### *¡SUSCRÍBETE AHORA!*

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

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

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

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

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

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

# NOTICIAS + NOTAS

**por L.C. Aggen**

## Pronto en Tu Cárcel Más Cercana

En abril de 2019, el primer episodio de "The Chosen" se estrenó en línea y, finalmente, en televisión. La serie creció rápidamente en popularidad y se convirtió en el mayor proyecto televisivo de recaudación colectiva de la historia. El programa, de aproximadamente una hora de duración, narra la vida de Jesús cuando llama a sus discípulos. Dallas Jenkins, su guionista y director, espera desarrollar siete temporadas para narrar por completo el ministerio de Jesús en la tierra.

El año pasado, la tercera temporada se estrenó en los cines de todo el país—¡y ahora "The Chosen" llega a las prisiones! Prison Fellowship, en colaboración con la Fundación Come and See, tiene la misión de hacer accesible "The Chosen" a más de 300 prisiones de todo el país a través de Floodlight®, la plataforma de streaming de Prison Fellowship.

"Nos sentimos honrados y emocionados de asociarnos con Prison Fellowship para que "The Chosen" pueda ser vista por reclusos de todo el país", dijo Stan Jantz, Director Ejecutivo de la Fundación Come and See. "Oramos para que aquellos que están cautivos encuentren esperanza y sanación a través de Jesús mientras ven 'The Chosen'".

**Floodlight no está disponible en todas las prisiones. Pide a tu capellán que visite la página de recursos para capellanes en el sitio web de Prison Fellowship para obtener más información sobre cómo conseguir Floodlight en tu centro.*

## Creciente Apoyo Jurídico a la Recuperación de Adicciones

En los últimos años, la lucha por un tratamiento más eficaz de la drogodependencia ha recibido cada vez más apoyo a nivel federal.

La Ley de Integración del Tratamiento de Adicciones (MAT) fue aprobada en la Cámara de Representantes por 402 votos a favor y 20 en contra, pasó al Senado y fue promulgada por el presidente Joe Biden como parte de un paquete más amplio a finales de 2022. El proyecto de ley ayudará a proporcionar medicación más eficaz contra la adicción a los reclusos. También contribuirá a salvar vidas y a reducir la vergüenza asociada a la adicción al normalizar algunos tratamientos de la drogadicción como procedimientos de salud estándar.

Hay una gran necesidad de nuevas reformas relacionadas con la recuperación de adicciones, especialmente para quienes están en prisión. Las personas que salen de prisión tienen 12.7 veces más probabilidades de morir de sobredosis durante las dos primeras semanas posteriores a su puesta en libertad que las que no estaban encarceladas. Cuando las personas que están entre rejas dejan las drogas rápidamente y con un apoyo limitado, su tolerancia suele disminuir, lo que puede provocar una sobredosis si recaen.

En los últimos meses se han propuesto otras leyes que también abordan el apoyo a la recuperación de adicciones. Se han presentado proyectos de ley para facilitar el acceso a la medicación, incluso tras las rejas. Este tipo de propuestas podría ayudar a los que luchan contra la adicción mientras están encarcelados y proporcionar vías más seguras y satisfactorias para la recuperación. ■

# DE ADENTRO HACIA AFUERA:
## Más poesía escrita por nuestros lectores

Les pedimos que nos enviaran poemas originales y, ¡vaya si lo han conseguido! Los poemas que hemos recibido son fantásticos. Algunos de ustedes deberían considerar la posibilidad de llevar un cuaderno o diario con todos sus pensamientos y poemas, ya sea para mirarse a sí mismos o para compartirlos con sus seres queridos. Inside Journal cuenta con lectores de gran talento.

### MI PADRE, MI CAPITÁN

**por Miguel en Arizona**

Oh capitán, oh capitán
¿Me oyes llamar?
Mientras me regocijo alegremente
En lo que entregas
En este mismo día
La marea, calmada como el día
Con una ola tan agradable
Que diste

Ahora que el sol se ha puesto
Muy lejos en el horizonte
Condúcenos por el buen camino
Para que un día podamos
Dejar nuestras malas acciones en el pasado

Mientras seguimos humildemente tu camino
Déjanos navegar hacia tu tierra prometida
Ánclate en mi corazón
Que siente profundamente el amor
Que no me aleja
De ti, Padre mío que estás arriba
Bendito seas mi Salvador.
Amén.

### LA BIBLIA

**por Wilian en Florida**

Caminando por esta vida
Te encontré
Pensé que estaba lleno
Y nada me satisfacía
Pensé que estaba bien alimentado
Y estaba desnutrido y débil
Tu nombre escuché
Tu libro abrí
Tus leyes leí
Y aprendí: que allí
Esta el alimento necesario
Y la nutrición diaria, y la porción
Que nos da vida
Que nos sostiene y nos lleva
En un camino duro
Dios es tu destino? ■

*Creativeye99: Getty Images*

# SUDOKU RESPUESTAS

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 9 | 6 | 7 | 4 | 5 | 8 | 1 | 2 |
| 2 | 8 | 4 | 1 | 9 | 6 | 3 | 5 | 7 |
| 1 | 5 | 7 | 8 | 3 | 2 | 6 | 9 | 4 |
| 5 | 4 | 9 | 6 | 1 | 3 | 7 | 2 | 8 |
| 8 | 3 | 1 | 2 | 5 | 7 | 9 | 4 | 6 |
| 6 | 7 | 2 | 9 | 8 | 4 | 5 | 3 | 1 |
| 4 | 1 | 5 | 3 | 7 | 8 | 2 | 6 | 9 |
| 7 | 6 | 3 | 4 | 2 | 9 | 1 | 8 | 5 |
| 9 | 2 | 8 | 5 | 6 | 1 | 4 | 7 | 3 |

PRISON FELLOWSHIP

© 2023 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:
**J.R. Breault**

Jefe de Redacción:
**S.L. Ray**

Escritores:
**James J. Ackerman, L.C. Aggen, C.L. Bopape, J.R. Breault, Sammy Perez, 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®.