

# SOLO PARA MENTORES

Consejos, inspiración y aliento para usted como mentor de hombres y mujeres privados de su libertad



ENERO DE 2021

Estimado Mentor,

Mientras me adaptaba al ambiente y la cultura de la prisión durante mi encarcelamiento, no reconocí el profundo efecto que estaba teniendo en mí. La vigilancia constante, las rutinas opresivas y la falta de libertad para tomar mis propias decisiones me afectaron profundamente con el tiempo. Algunos dirían que me estaba “institucionalizando.”

Cuando llegó el momento de mi liberación, mi esposa, Hendrina, estaba esperando en la puerta de la prisión. De camino a casa, paramos en un restaurante. Mientras nos sentamos a la mesa con nuestros menús, me quedé mirando fijamente la gran cantidad de opciones. Estaba completamente abrumado. Hendrina se dio cuenta de esto e intervino para pedirme una comida.

Si ni siquiera podía pedir de un menú, ¿cómo iba a navegar por la libertad condicional? ¿Cómo iba a lidiar con las enormes dificultades que estaban por delante?

A medida que avanzaba el tiempo, sentí como si una adversidad implacable estuviera siempre presente. El miedo y la ansiedad seguían arrastrándose en mi mente, sin importar cuánto traté de luchar contra ellos. No tengo ninguna duda de por qué tantas personas que salen de la prisión vuelven a ser encarceladas dentro de tres años.

Mientras piensa en qué escribir en sus cartas este mes, considere esto:

Aunque las circunstancias de la vida a veces parecen insuperables, aún debemos esforzarnos por tomar decisiones saludables y encontrar caminos para seguir adelante. Un buen primer paso que he descubierto es tomar una respiración profunda y purificadora y notar mi respiración. Una forma poderosa de hacer esto es a través de lo que se llama una “oración de respiración.” Esta forma de oración puede ayudarnos a calmar nuestras mentes, liberar cualquier pensamiento negativo y enfocarnos en la fuente de nuestra fuerza. Le animo a que pruebe esta práctica de oración y la comparta con sus estudiantes.

¿Cómo funciona la oración de respiración? Simplemente tome una frase simple arraigada en las Escrituras y dígala en voz alta o silenciosamente con el ritmo de su respiración. Aquí hay algunos ejemplos de oraciones de respiración:

Inhala profundamente, diciendo: “No puedo hacer esto.”

Exhala lentamente, diciendo: “Pero a través de ti, Señor, puedo.” (Filipenses 4:13)

Inhala profundamente, diciendo: “Tú eres mi amparo . . .”

Exhala lentamente, diciendo: “. . . y mi fortaleza.” (Salmos 46:1)

*(Continúa al dorso)*

Al tomar esa primera respiración purificadora, piense en cualquier desafío que esté enfrentando y encomiéndelo al Dios que está delante de usted. Libere su miedo y ansiedad mientras exhala, recordando que Dios siempre está con usted.

“El Señor mismo marchará al frente de ti y estará contigo; nunca te dejará ni te abandonará. No temas ni te desanimas” (Deuteronomio 31:8).

Sirviendo junto con usted,



Douglas Cupery  
Director de Movilización de Iglesias

**¿Tiene una pregunta?** Puede comunicarse con el coordinador de español a [spanish@cpministries.org](mailto:spanish@cpministries.org) o 800-668-2450.

## NOTICIAS Y NOTAS

### Reunión de la comunidad de mentores:

Don y Cathy Allsman, autores del libro *Climbing Up: Preparing on the Inside for Service on the Outside* (*Escalando: preparación en el interior para servicio en el exterior*), se unirán a nosotros para discutir los desafíos que enfrentan las personas que regresan a casa de la prisión y cómo servir a nuestros estudiantes mientras se preparan para esto.

Jueves, el 21 de enero, a las 8:00 p.m. (zona horaria del este)

URL: <https://us02web.zoom.us/j/84182956475?pwd=QWs1OGlYZTZlejVOSkcyOEc5NW9SUT09>

ID de reunión: 841 8295 6475

Contraseña: 329410