

REGRESANDO A CASA



CROSSROADS
MINISTERIO CARCELARIO

CLAVE DE RESPUESTAS

Arte de la portada por Mark, estudiante de Crossroads



Copyright © 2024 por Crossroads Ministerio Carcelario. Traducido del inglés. Todos los derechos reservados. Impreso en los EE. UU

Citas bíblicas tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

CONTENIDO

Introducción	4
Glosario de términos	5
Lección 1	7
Lección 2	14
Lección 3	22
Lección 4	31
Lección 5	40
Lección 6	47

INTRODUCCIÓN

Este curso está asignado a los estudiantes de Crossroads que se acercan a su fecha de liberación del encarcelamiento. El curso se centra más en los aspectos prácticos de salir de la cárcel o prisión. El estudiante compartirá sobre sus desafíos y preocupaciones acerca de regresar a casa. Seguir a Cristo será lo más importante que alguien que salga de la cárcel debe comprometerse a hacer. Busque oportunidades en este curso para fomentar el crecimiento espiritual y el compromiso del estudiante.

HERRAMIENTAS DE ESTUDIO

A lo largo de este curso, los estudiantes recibirán las herramientas enumeradas abajo que los ayudarán en sus estudios. Dichas herramientas proporcionan maneras en las que usted puede interactuar con sus estudiantes.



CASILLAS DE CONVERSACIÓN: Hemos incluido algunos espacios a lo largo de las versiones impresas de las lecciones que llamamos **casillas de conversación**. Los estudiantes pueden compartir preguntas o pensamientos que tengan sobre la lección o sobre la vida. Los estudiantes que completan lecciones digitales pueden utilizar el cuadro de comentarios al final de la lección con el mismo propósito. Usted puede responder en cualquier espacio en blanco.



PASOS DE ACCIÓN: Al final de cada lección, hemos incluido un desafío llamado **paso de acción**. Les pide a los estudiantes que apliquen lo aprendido. Si ellos sienten que necesitan ayuda o ánimo para completarlo, tal vez simplemente escriban lo que planean hacer. Puede hacer un seguimiento con el estudiante preguntándole si lo ha completado.

Glosario de términos

Cada lección contiene nombres, términos, e ideas de la Biblia que podrían ser nuevos para los estudiantes. Haremos lo posible para proporcionar definiciones que sean fáciles de entender. La siguiente lista incluye todos los términos incluidos en este curso. En cada lección, hemos incluido un asterisco (*) la primera vez que aparece cada término.

Administrador de casos — Miembro del personal de un centro penitenciario que asigna y hace un seguimiento de los programas y, en la mayoría de los casos, aprueba el plan de liberación de una persona encarcelada. Es posible que cuente con una lista de recursos que pueden resultar útiles para planificar el regreso de una persona a la comunidad.

Antisocial — Estar en contra o ser perjudicial para la sociedad; mostrar un comportamiento muy diferente del comportamiento aceptado.

Armonía — Vivir en acuerdo con los demás sin conflictos duraderos.

Babilonia — Ciudad antigua cuyos habitantes destruyeron Jerusalén y capturaron a su población. Las ruinas de la ciudad se encuentran en el actual sur de Irak.

Celebre la Recuperación — Un programa cristiano de doce pasos diseñado para ayudar a las personas a recuperarse de una amplia variedad de patrones de comportamiento poco saludables.

Ciro — También llamado **Ciro el Grande**, fue rey de Persia desde el año 559 hasta el 530 a. C. Conquistó Babilonia (ver **"Babilonia"**) y liberó al pueblo de Dios del cautiverio.

Concordancia Strong — Otro nombre para la *Concordancia Exhaustiva de la Biblia*. Es un recurso valioso para el estudio de la Biblia, publicado en 1890 por el teólogo y profesor James Strong. Contiene una lista alfabética de cada palabra presente en la versión King James de la Biblia, junto con definiciones y citas de los pasajes en los que se encuentra cada palabra.

Conducta antisocial — Acciones que dañan o violan los derechos de otras personas, como robar, mentir, manipular y ejercer violencia.

Desencadenar/detonante — Provocar una reacción emocional intensa y generalmente negativa en alguien (verbo); algo que provoca una reacción emocional intensa y generalmente negativa en alguien (sustantivo).

Discernir — Llegar a conocer, reconocer o comprender.

Engañoso — Tener el poder de engañar a alguien para que piense que algo falso es cierto.

Estadística — Rama de las matemáticas que se ocupa de la recopilación y el estudio de datos numéricos, a menudo con el propósito de determinar tendencias o prácticas de un gran número de personas mediante el examen de una pequeña muestra de personas representativas.

Hageo — Uno de los doce profetas menores (véase “**profetas menores**”) del Antiguo Testamento. Profetizó al pueblo de Dios después de su regreso del cautiverio.

Idolatría — La adoración de ídolos (véase “**ídolo**”), cualquier cosa que no sea el verdadero Dios de la Biblia.

Ídolo — Imagen u objeto que representa a una deidad o dios y al que se le rinde culto. Un ídolo puede ser cualquier cosa que consideremos más importante que Dios.

Institucionalización — Efectos nocivos que surgen de pasar mucho tiempo en una institución como una prisión o cárcel y acostumbrarse a su entorno y cultura.

Marduk — Un dios babilónico adorado como dios territorial sobre Babilonia (véase “**Babilonia**”).

Mecanismo de afrontamiento — Comportamiento utilizado para evitar el estrés o las emociones desagradables. Este comportamiento puede ser positivo (oración, ejercicio, escribir en un diario, etc.) o negativo (beber en exceso, abusar de las drogas, evitación, autolesionarse, etc.).

Motivación — Una fuerza que impulsa o anima a alguien a hacer algo.

Nabucodonosor — El rey más poderoso de Babilonia (véase “**Babilonia**”). Gobernó desde el año 605 hasta el 562 a. C.

Patrones de personalidad antisocial — No preocuparse ni respetar los sentimientos, derechos y bienestar de los demás.

Pensamiento y actitudes antisociales — Una visión del mundo que provoca falta de voluntad para seguir las normas o leyes sociales y apoya el comportamiento delictivo.

Profetas Menores — Los profetas del Antiguo Testamento que trajeron mensajes de Dios a Su pueblo y a los pueblos de las naciones circundantes y escribieron los doce libros proféticos más cortos de la Biblia.

Shalom — Palabra hebrea que significa “paz”. En la Biblia, shalom se usa para describir la paz que proviene de Dios y la paz que existe entre las personas. Dios desea que vivamos en un estado de shalom con Él y con los demás. La palabra también se usa como saludo.

Sobriedad — La cualidad o estado de estar sobrio, no afectado ni controlado por el consumo de alcohol o drogas.

Socios antisociales — Amigos o conocidos que están involucrados en conductas criminales o destructivas o que influyen en una persona para que tenga creencias antisociales (vea “**antisocial**”).

LECCIÓN 1: Preparándose para volver a casa

Enfoque de la lección:

Establezca sus prioridades a medida que anticipa su liberación

¡Felicitaciones! Puede ver la luz al final del túnel. Ya sea que su sentencia haya sido de dos años o de veinte, probablemente le haya parecido una eternidad. Mientras espera con ansias la fecha de su liberación, es posible que también esté experimentando miedo y estrés a medida que se acerca el día. Es posible que se sienta abrumado al pensar en los detalles que tendrá que tener en cuenta. La vivienda, el empleo, la reconexión con la familia, el mantenimiento de la sobriedad y no ir a prisión son solo algunas de las cosas que pueden estar pesando en su mente. Puede ser difícil mantenerse concentrado en las cosas que debe hacer.

Este curso está diseñado para ayudarle a desarrollar un plan que eliminará gran parte de la incertidumbre y el estrés del reingreso. Algunas cosas no saldrán como usted espera, pero si crea un plan sólido, tendrá una estrategia que le ayudará a seguir por el buen camino.

Primero, veamos un momento en que el pueblo de Dios se alejó de Él y terminó en una situación similar.

La profecía de Jeremías

Alrededor del año 597 a. C. (antes de Cristo), Nabucodonosor*, el rey de Babilonia*, atacó Jerusalén. Estos ataques duraron varios años. En el año 587 a. C., Jerusalén y el templo de Salomón habían sido destruidos, y muchos de los habitantes de la ciudad habían huido o habían sido hechos prisioneros por los babilonios.

Varios años antes, en el año 605 a. C., el profeta Jeremías había dado al pueblo judío un mensaje de parte de Dios. Les advertía que se enfrentarían a la destrucción a manos del rey Nabucodonosor, quien los capturaría y los convertiría en esclavos si no se arrepentían.

Lea **Jeremías 25:1–14**.

1. ¿Qué acusación hizo Jeremías contra el pueblo de Judá (versículo 3)?

Jeremías le dice al pueblo de Judá que durante 23 años les ha traído advertencias proféticas del Señor, pero no han escuchado esas advertencias.

“Desde el año trece de Josías, hijo de Amón y rey de Judá, hasta el día de hoy, durante veintitrés años, el Señor me ha dirigido su palabra y yo les he hablado en repetidas ocasiones, pero ustedes no me han hecho caso.” (Jeremías 25:3)

2. ¿Qué dijo Jeremías que el pueblo necesitaba hacer para que Dios no les hiciera daño (versículo 6)?

“No vayan tras otros dioses para servirles y adorarlos; no me ofendan con la obra de sus manos y no les haré ningún mal.” (Jeremiah 25:6)

3. Debido a que la gente no escuchó las repetidas advertencias de Jeremías, ¿qué les dijo Dios que iba a hacer? Haga una lista de todas las consecuencias en los versículos 8–11.

Jeremías 25:8-11 dice:

Por eso, así dice el SEÑOR de los Ejércitos: “Por cuanto no han obedecido mis palabras, yo. . .

****haré que vengan todos los pueblos del norte y también mi siervo Nabucodonosor, rey de Babilonia. Los traeré contra esta tierra, contra sus habitantes y contra todas las naciones vecinas,***

****y los destruiré por completo: ¡los convertiré en objeto de horror, de burla y de eterna ruina!”, afirma el SEÑOR.***

“Haré que desaparezcan entre ellos los gritos de gozo y alegría, las voces del novio y la novia, el ruido del molino y la luz de la lámpara.

****Todo este país quedará reducido a horror y ruina; estas naciones servirán al rey de Babilonia durante setenta años.”***

El pueblo elegido de Dios tenía una larga historia de adoración a otros dioses en lugar del único Dios verdadero. A estos otros dioses se les llama ídolos.* La idolatría* es la adoración de alguien o algo que no es Dios. Si bien hubo y hay muchos dioses a los que la gente adora, todo lo que antepone a Dios en nuestra vida es un ídolo. El dinero, el poder, el sexo, las drogas, el alcohol, las relaciones e incluso la ira pueden ser ídolos.

Una manera de reconocer a los ídolos en nuestra vida es observar a qué recurrimos para consolarnos cuando la vida se pone difícil. ¿En qué confiamos para sentirnos mejor? Así como los dioses falsos de los babilonios no pudieron salvar a la gente, los ídolos que permitimos en nuestra vida no podrán salvarnos de nosotros mismos. Dios es misericordioso y no quiere castigarnos, pero si confiamos en algo más, como el dinero, nos decepcionará. Automedicarse con drogas o alcohol puede brindar un alivio temporal, pero al final causará daño y destrucción.

4. En su pasado, ¿cuáles son algunos de los ídolos que puso delante de Dios?

Los ídolos son cualquier cosa que ponemos delante de Dios. El estudiante puede responder: Dinero, drogas, sexo, relaciones, poder, orgullo o cualquier otra cosa a la que sirviera en lugar de a Dios.

5. Piense en el ídolo que fue más destructivo para usted. ¿Qué tenía ese ídolo que le alivió de las dificultades de la vida?

La respuesta del estudiante debe reflejar una conciencia de cómo ha permitido que los ídolos, en lugar de Dios, controlen y dirijan sus decisiones de vida. Su respuesta debería incluir algo acerca de cómo esos ídolos en particular le trajeron un alivio temporal de sus problemas, pero en última instancia fueron destructivos.

Cuando ponemos nuestra confianza en dioses o ídolos que no son el Dios de la Biblia, nos ponemos voluntariamente en peligro, tal como lo hicieron los judíos. Dios fue paciente y le dio a su pueblo muchas oportunidades para arrepentirse y volver a adorarlo.

Liberación de prisión

Cuando los judíos estuvieron prisioneros de Babilonia durante setenta años, Dios prometió que castigaría a los babilonios. Los babilonios fueron castigados cuando fueron conquistados por Ciro, rey de Persia. Ciro liberó a los judíos y les permitió regresar a la tierra de Judá y a la ciudad de Jerusalén.

Sin embargo, después de setenta años de prisión, algunos de los habitantes decidieron quedarse donde estaban. La mayoría de ellos habían nacido en Babilonia y nunca habían vivido en Judá. El próspero Imperio persa, bajo el gobierno del rey Ciro, ofrecía mejores oportunidades y una vida más fácil. La idea de regresar a Jerusalén para reconstruir la ciudad destruida no les atraía.

Aunque el rey Ciro era un gobernante más bondadoso que Nabucodonosor, adoraba al dios Marduk.* Aquellos que permanecieron bajo el gobierno de Ciro cambiaron el plan que Dios tenía para ellos por una vida en un país idólatra.

6. Algunos hombres y mujeres en prisión rechazan la libertad condicional y optan por “llegar al máximo” o “atascar” su sentencia. ¿En qué se parece eso a las acciones del pueblo judío que eligió quedarse donde había sido cautivo?

Cuando terminaron sus setenta años de cautiverio por parte de los babilonios, algunas personas optaron por quedarse en Babilonia porque se sentían cómodos allí y habría sido difícil regresar a Jerusalén para reconstruir una ciudad en ruinas. Algunos hombres y mujeres en prisión optan por no ser puestos en libertad condicional y, en cambio, cumplen su condena completa para no tener que ser responsables de obedecer los requisitos de su libertad condicional. Se sienten más cómodos en la cárcel que en la comunidad, donde será difícil reconstruir su vida.

7. ¿Qué temores o preocupaciones tiene acerca de salir de la cárcel y seguir a Dios?

La respuesta del estudiante debe reflejar una conciencia de algunas de las dificultades y desafíos de reingresar a la comunidad después del encarcelamiento.

8. Mientras se prepara para la liberación, ¿cómo está tratando de poner a Dios en primer lugar en todos sus planes?

Las respuestas pueden incluir, pero no se limitan a:

La oración, el compañerismo cristiano, el estudio de la Biblia, la búsqueda de una iglesia, el compromiso de rendir cuentas en la comunidad, hacer las paces con aquellos a los que han hecho daño.

Lea **Hageo 1:2–8**.

La profecía de Hageo*

Hageo fue uno de los doce profetas menores* del Antiguo Testamento. Los profetas menores no fueron menos importantes que los profetas mayores (Isaías, Jeremías, Ezequiel y Daniel). Se les llama profetas menores porque los libros que escribieron son mucho más cortos que los libros de los profetas mayores.

Hageo vivió durante la época en que el pueblo de Dios fue liberado de su cautiverio por los babilonios. Los eruditos fechan su profecía alrededor del año 520 a. C. Su profecía a los judíos está registrada en el libro de Hageo, que tiene solo dos capítulos.

Lea **los capítulos 1 y 2 de Hageo**.

Como aprendió en su lectura, quienes regresaron a Judá y Jerusalén después de setenta años como prisioneros regresaron a una patria y un templo que habían sido destruidos. Pronto se encontraron enfrentando muchos desafíos. Hageo le dio al pueblo un mensaje de Dios que explicaba qué errores habían cometido y por qué estaban experimentando tantas dificultades.

Vuelva a leer **Hageo 1:2–8**.

9. En sus propias palabras, ¿qué hizo el pueblo después de regresar a su tierra natal (versículos 2–4)?

La respuesta del estudiante debe reflejar un entendimiento de que las personas estaban más preocupadas por sus propios deseos egoístas y su comodidad que por poner a Dios en primer lugar en sus vidas al reconstruir el Templo y honrar a Dios.

10. Como resultado de sus acciones, ¿qué estaban experimentando (versículos 5–6)?

Dios no estaba bendiciendo sus esfuerzos.

Así dice ahora el Señor de los Ejércitos: “¡Reflexionen sobre su proceder! Ustedes siembran mucho, pero cosechan poco; comen, pero no quedan satisfechos; beben, pero no llegan a saciarse; se visten, pero no logran calentarse; y al jornalero se le va su salario como por saco roto.” (Hageo 1:5-6).

11. ¿Qué le dijo Dios al pueblo que hiciera para corregir su rumbo (versículo 8)?

Reconstruyan Su casa, el Templo que había sido destruido.

Los errores que cometió el pueblo judío después de ser liberado de su prisión por los babilonios son los mismos errores que cometen muchas personas hoy en día cuando son liberadas de la prisión. En lugar de poner a Dios en primer lugar, tratan de recuperar el tiempo perdido atendiendo a sus propios deseos.

En lugar de construir el templo para restablecer su adoración a Dios, el pueblo judío construyó casas con paneles de madera para sí mismo. Las casas con paneles de madera eran un lujo. Su prioridad era pensar en sí mismos y en lo que querían, en lugar de asegurarse de que su vida espiritual estuviera en orden.

De manera similar, estos son algunos errores comunes que hoy en día cometen las personas cuando salen de prisión:

Intentan recuperar el tiempo perdido. Como se han perdido la vida fuera de la prisión, sienten que necesitan ponerse al día. Es posible que se concentren en ganar todo el dinero que puedan. Es posible que inicien una relación romántica demasiado pronto porque se sintieron solos dentro de la prisión. Es posible que codicien las vidas y posesiones de sus amigos de afuera, sintiéndose inferiores debido al éxito de sus amigos. Es posible que compren cosas caras y terminen endeudándose porque quieren parecer iguales a sus compañeros.

Creendo que se merecen cosas buenas. Los judíos que regresaron a Jerusalén y Judá sintieron que merecían una vida próspera y cómoda. Después de todo, fueron esclavos durante setenta años. Alguien que ha pasado varios años en prisión podría pensar en todas las cosas que se le negaron, todas las libertades que perdió y todas las dificultades que soportó en prisión y creer que merece todo lo que la vida tiene para ofrecer.

Suponiendo que su vida espiritual será perfecta. Probablemente haya escuchado a alguien en su institución decir algo como: “No voy a ser como estos falsos cristianos que hay aquí. Estas personas van a la capilla y hablan de Jesús, pero cuando salen, vuelven a la cárcel. Cuando salga, seguiré a Dios de verdad”.

Las personas que piensan de esta manera salen de prisión espiritualmente desprevenidas para las dificultades del reingreso. Su orgullo les hace creer que son de alguna manera más fuertes que los cristianos “falsos” que los rodean. En su mente, son más inteligentes y moralmente mejores que los demás.

La verdad es que si no está haciendo algo ahora, es poco probable que lo haga cuando salga. Mientras espera su liberación, su prioridad número uno debe ser poner a Dios en primer lugar en su vida ahora. Esto le ayudará a planificar y tomar buenas decisiones para su futuro. Dios sabe lo que necesitará cuando salga. Mientras busca seguir a Dios en todo lo que haga, confíe en que las demás piezas de su vida encajarán en su lugar.

Lea **Mateo 6:25–34**.

12. ¿De qué dijo Jesús que no debemos preocuparnos (versículo 25)?

La respuesta del estudiante debe reflejar un entendimiento de que Dios proveerá para sus necesidades en el futuro.

“Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida y el cuerpo más que la ropa?” (Mateo 6:25)

13. Escriba las palabras de Jesús en el versículo 33:

“Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, entonces todas estas cosas les serán añadidas” (Mateo 6:33).

Estos son algunos elementos importantes que debe incluir en su plan para ayudarlo a poner a Dios en primer lugar. Cada uno enumera un versículo que lo acompaña y que recomendamos memorizar. Busque cada versículo y escríbalo en el espacio provisto.

Elaboración de su plan

Cuando el pueblo judío regresó a su país después de setenta años de encarcelamiento, se encontró con un caos total. El templo estaba destruido. La mayoría de sus caminos, edificios, casas y granjas habían desaparecido. Tuvieron que empezar de nuevo y reconstruir completamente sus vidas.

Cuando salga de prisión, también tendrá mucho que reconstruir. Es posible que ya no tenga un hogar, un trabajo, dinero ni amigos. Algunas personas pierden sus matrimonios, sus hijos o el apoyo de su comunidad. En muchos sentidos, como los judíos en la época de Hageo, estará empezando de nuevo.

A medida que continúe con este curso, elaborará un plan de reingreso. Es posible que su institución también le exija que lo haga. Si es así, utilice los principios bíblicos de este curso en su plan de liberación de la institución. Tenga en cuenta lo que le sucedió al pueblo judío cuando fue liberado y no cometa el gran error que ellos cometieron. Ponga a Dios en primer lugar en todo lo que haga. El pueblo judío debería haber reconstruido primero el templo y restaurado la lealtad de su nación a Dios. Asegúrese de buscar a Dios y Su Reino primero, y Él le proporcionará las cosas que necesita.

A continuación, se presentan algunos elementos importantes que debe incluir en su plan para poner a Dios en primer lugar. Cada uno incluye un versículo que recomendamos memorizar. Busque cada versículo y escríbalo en el espacio provisto.

14. **Hable con Dios todos los días:** Dedique tiempo todos los días a la oración, haciéndole saber a Dios sus temores, desafíos y necesidades. Pídale que le fortalezca espiritualmente y le ayude a superar sus debilidades.

Filipenses 4:6–7: “No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.”

15. **Obedezca a Dios:** Aunque sabemos las cosas que Dios quiere que hagamos, a menudo fallamos en hacerlas. ¿Hay alguien a quien deba perdonar? ¿Ha estado resistiendo a Dios en un área de su vida? ¿Se está aferrando a ídolos malsanos o destructivos?

Santiago 1:22: “No se contenten solo con oír la palabra, pues así se engañan ustedes mismos. Llévenla a la práctica.”

16. **Estudie la Palabra de Dios:** A medida que leemos y estudiamos la Biblia, aprendemos lo que Dios ama y lo que odia. Aprendemos cuál es Su voluntad para nosotros. Aprendemos lo que Dios requiere de nosotros a medida que lo seguimos. Lo más importante es que aprendemos que Dios nos ama.

Salmos 119:105: “Tu palabra es una lámpara a mis pies; es una luz en mi sendero.”

17. **Escuche la voz de Dios:** La oración es hablar con Dios, pero lo más importante es escuchar para que Dios nos hable. En su tiempo de oración y estudio, practique estar en silencio en la presencia de Dios. ¿Qué le está diciendo Él a su corazón?

Juan 10:27: “Mis ovejas oyen mi voz; yo las conozco y ellas me siguen.”

18. **Tenga un corazón agradecido:** Tenemos un Dios bueno que nos ama y nos da cosas buenas. Ser agradecido es una elección. Podemos tener problemas en nuestras vidas debido a las malas decisiones que hemos tomado, pero Dios nos perdona y nos invita a tener una relación con Él. Si esa no es una buena razón para estar agradecido, ¿entonces cuál es? Acostúmbrese a agradecer a Dios por Su amor y perdón.

Colosenses 4:2: “Dedíquense a la oración: perseveren en ella con agradecimiento.”

19. **Entienda que Dios siempre está con usted:** Dios dice que nunca nos dejará. Pasaremos por momentos difíciles, pero saber y creer que Dios está con nosotros incluso en nuestros días más difíciles nos fortalecerá y nos dará la confianza para continuar.

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

Paso de acción

Si aún no lo ha hecho, comience a preparar su plan de liberación, enfatizando las formas de mantener y fortalecer su relación con Dios una vez que sea liberado. Busque recursos de reingreso que estén disponibles en su centro. Si tiene peticiones de oración específicas relacionadas con su preparación para la liberación, compártalas aquí para que el mentor que repase esta lección pueda orar por usted.

LECCIÓN 2: Restaurando shalom

Enfoque de la lección:

Preparándose para reconstruir las relaciones con su familia, amigos, comunidad y la Iglesia.

¿Ha oído alguna vez la expresión “Shalom”?* En todo el mundo, es un saludo común que utilizan los judíos y algunos cristianos para decir “hola” y “adiós”. En muchos países árabes, la gente dice “Salaam” o “As-salamu alaykum”. Ambas expresiones tienen el mismo origen, que es anterior tanto a la religión cristiana como a la islámica. Shalom se entiende comúnmente como “paz”. Si bien eso es correcto, también significa mucho más. Algunas de las palabras que la *Concordancia Strong** utiliza para definir shalom son *integridad, plenitud, seguridad, armonía** y *ausencia de agitación o discordia*.

Dios desea que cada uno de nosotros tenga shalom en nuestro corazón, en nuestras relaciones y en nuestras comunidades. En la lección anterior, vimos cómo poner a Dios en primer lugar y desarrollar nuestra relación con Él. Este es el primer paso hacia el shalom. Pero, bíblicamente, el shalom también requiere tener paz y armonía con los demás, dentro de nuestras comunidades, dentro de nuestra nación y con otras naciones.

1. ¿Cuáles son algunas de las cosas que hacen que sea difícil tener shalom con los demás?

Shalom es paz, cooperación y asociación con los demás, nuestra comunidad, nuestro lugar de trabajo. La respuesta del estudiante debe reflejar las cosas que dificultan tener buenas relaciones con las personas y la comunidad.

Cuando tenemos shalom, funcionamos en armonía con Dios y, en la medida en que dependa de nosotros, con nuestra comunidad. Nuestra comunidad incluye nuestro pueblo o ciudad. Pero también incluye nuestra familia, nuestra iglesia, nuestro lugar de trabajo y las autoridades que Dios ha puesto sobre nosotros. El apóstol Pablo, en su carta a la iglesia en Roma, escribió:

No paguen a nadie mal por mal. Procuren hacer lo bueno delante de todos. Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos. (Romanos 12:17-18)

Pablo no dijo que nunca tendríamos conflictos, sino que debíamos hacer todo lo posible por vivir en paz con los demás y no ser causa de conflictos.

Mientras se prepara para regresar a casa, piense en lo que significa restaurar la paz con su comunidad. ¿Necesitará arrepentirse de sus acciones y actitudes pasadas hacia los demás? ¿Necesitará pedir perdón a alguien para restaurar una relación? ¿Cómo reconstruirá la confianza que haya roto? ¿Cómo se convertirá en un miembro valioso de la comunidad a la que haya dañado con sus acciones? A medida que se acerque a Dios, Él le ayudará a responder estas preguntas.

Restaurando el shalom con su familia

Las relaciones con los miembros de la familia pueden ser difíciles. Es posible que algunos miembros de su familia le hayan hecho daño o traicionado su confianza. Es posible que usted les haya hecho daño o traicionado su confianza. Es posible que haya vivido un hogar caótico o abusivo, lo opuesto a shalom.

Los conflictos dentro de las familias son algo común. Tal vez usted tenga una larga historia de conflictos y desacuerdos con los miembros de su familia. Tal vez su cónyuge o sus hijos estén enojados o hayan dejado de hablarle porque usted fue a prisión.

Restaurar el shalom en las relaciones familiares no significa que todas las relaciones se sanarán por completo. No podemos controlar los pensamientos ni las acciones de los demás, pero Dios aún requiere que hagamos nuestra parte para sanar a nuestras familias. Restaurar el shalom requiere oración, trabajo duro y tiempo.

Lea **Mateo 5:43–45**.

Puede que usted considere a alguien de su familia como su enemigo, pero probablemente ame a sus familiares incluso si sus relaciones están rotas en este momento. Si Dios nos dice que oremos por nuestros enemigos, ¿cuánto más deberíamos orar por nuestros familiares? Comenzamos a restaurar el shalom cuando oramos por nuestras familias. Cuando le pedimos a Dios que sane sus corazones, descubriremos que nuestros propios corazones también comenzarán a sanar.

2. Haga una lista de las personas de su familia por las que necesita orar. Incluya a los miembros de la familia con los que tenga más conflictos. Comprométase a orar todos los días por cada miembro de su familia en su lista de oración.

El estudiante debe hacer una lista de al menos dos miembros de la familia con los que tenga o haya tenido conflictos.

Comprométase a orar todos los días por cada miembro de la familia en su lista de oración.

Reconstruyendo la confianza

No será fácil reconstruir la confianza. Es posible que haya hecho promesas a sus hijos o a otros miembros de la familia que no cumplió. No bastará con decirles que lamenta las formas en que los lastimó o decepcionó. Pedir disculpas es un buen comienzo y es necesario, pero sus acciones serán más efectivas que sus palabras. Con el tiempo, a medida que vean que hace lo que dijo que haría, aumentará su confianza en usted. A medida que vean que se esfuerza fielmente por ser responsable y solidario, encontrará oportunidades para restablecer la confianza.

Fruto del verdadero arrepentimiento

Si nos hemos arrepentido sinceramente y nos hemos apartado de nuestra vida ajena a la voluntad de Dios, habrá frutos (acciones visibles) que demostrarán nuestro arrepentimiento. La historia de Zaqueo es un ejemplo perfecto de verdadero arrepentimiento.

Lea **Lucas 19:1–10**.

3. ¿Quién fue Zaqueo (versículo 2)?

Un rico jefe recaudador de impuestos.

4. ¿Cuál fue la reacción de la multitud cuando Jesús le dijo a Zaqueo que se iba a quedar en su casa (versículo 7)?

Se sorprendieron de que Jesús comiera en la casa de un pecador. Es posible que algunos se hayan molestado. Otros pueden haberlo visto como una señal de esperanza para ellos mismos como pecadores.

5. ¿Qué fruto o acción demostraba que Zaqueo se había arrepentido genuinamente de su pecado (versículo 8)?

Zaqueo no solo creía en Jesús, sino que se comprometió a tomar medidas como parte de su arrepentimiento.

“Ahora mismo voy a dar a los pobres la mitad de mis bienes y . . .

“si en algo he defraudado a alguien, le devolveré cuatro veces la cantidad que sea.”

Comience por hacer una lista de cosas que puede hacer para restaurar su relación con un miembro específico de la familia.

Al igual que Zaqueo, debemos demostrar nuestro arrepentimiento con nuestras acciones cuando sea posible. Piense en a quién puede haber hecho daño o a quién puede deberle algo. Si le debe dinero a un familiar, haga todo lo posible por saldar esa deuda, incluso si no puede pagarla toda de una vez. Por ejemplo, si le debe a un familiar \$1,000 y comienza a pagarle fielmente \$50 por mes, demostrará un compromiso constante con el cambio y el arrepentimiento. Sus acciones generarán confianza y demostrarán su compromiso con su nueva vida en Cristo.

Otros ejemplos de cosas que usted puede necesitar hacer para restablecer el shalom en su familia incluyen:

- Pagar la manutención de los hijos
- Escribir una carta de disculpa que se centre en los pasos que tomará para reconstruir la confianza

- Ser coherente en el cuidado de sus responsabilidades hacia sus padres, cónyuge, hermanos o hijos
- Ser un buen oyente para comprender lo que su familia necesita y espera de usted
- Dejar que sus acciones hablen más que sus palabras
- Hacer lo mejor para hablar y actuar en amor
- Darle tiempo y espacio a los demás para que le perdonen en sus propios términos.

Piense en los miembros de su familia con quienes necesita restaurar el shalom. Orar constantemente por ellos es el punto de partida, pero ¿qué otros pasos deberá dar para restaurar las relaciones que se han roto?

Comience por hacer una lista de cosas que puede hacer para restablecer su relación con un miembro específico de la familia.

6. Familiar: _____

¿Qué voy a hacer para traer shalom a mi relación con él o ella?

El estudiante debe reflejar en su lista algunos pasos prácticos que pueden ayudar a restaurar su relación rota.

Restaurando shalom con su comunidad

Antes de que el pecado de Adán y Eva provocara la Caída, la creación de Dios era un ejemplo de shalom perfecto. La relación de la humanidad con Dios se caracterizaba por la paz, la armonía y la plenitud. Cuando el pecado entró en el mundo, ese shalom se rompió.

Lea **Hechos 3:19–20**.

Cuando nos volvemos a Dios, nuestros pecados son perdonados y experimentamos “tiempos de refrigerio” en nuestras vidas. Pero el plan a largo plazo de Dios es restaurar por completo toda la creación. No era una idea nueva en el tiempo de Jesús. Pedro dijo que esta era la promesa de Dios de hace mucho tiempo, anunciada al pueblo por medio de sus profetas.

Como creyentes, debemos hacer todo lo posible por vivir en armonía con los demás, incluso con los de nuestra comunidad. Piense en la vida que espera tener cuando sea liberado. ¿Ha considerado cómo vivirá en paz y armonía con su comunidad? ¿Qué significará ser restaurado a la sociedad y a su comunidad?

7. Es fácil estar tan enfocados en nosotros mismos y en nuestras familias inmediatas que nos olvidamos de orar por las comunidades en las que vivimos. ¿Cómo puede incluir esto intencionalmente en su vida de oración?

La respuesta del estudiante debe reflejar una comprensión y conciencia de las necesidades de la comunidad y de cómo vivir en armonía con la comunidad dentro o fuera de la prisión.

Vivir en sociedad significa seguir reglas escritas y no escritas. Las reglas escritas se llaman leyes. Cuando violamos las leyes de la comunidad, violamos la confianza de la comunidad. Una consecuencia de violar esa confianza puede ser hacer las paces con aquellos a quienes hemos hecho daño. Otra consecuencia puede ser pagar una deuda con la sociedad pasando un tiempo en la cárcel o prisión.

Las reglas no escritas son las que se esperan de cada miembro de una comunidad. Entre ellas se encuentran respetar los derechos de los demás, demostrar interés y preocupación por los demás y hacer nuestra parte para que la comunidad sea un lugar bueno y seguro donde vivir. Jesús resumió esta idea en lo que se conoce como la Regla de Oro.

Lea **Mateo 7:12**.

8. En sus propias palabras, explique la Regla de Oro.

La respuesta del estudiante debe reflejar una comprensión de la “regla de oro” en Mateo 7:12.

“Así que en todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes. De hecho, esto es la Ley y los Profetas.”

9. ¿Cree que es justo o injusto que se espere que haga que su comunidad sea más segura y mejor para los demás? Por favor, explique.

La respuesta del estudiante reflejará si cree que la expectativa de hacer que su comunidad sea más segura es justa o injusta. Esta pregunta proporciona una oportunidad para que el mentor brinde algún consejo espiritual. Si el estudiante cree que es injusto esperar que hagan su comunidad más segura, la explicación de su razonamiento debe estar bien pensada.

Recordemos la historia de Zaqueo. Era un recaudador de impuestos, un judío que recaudaba impuestos del pueblo para el gobierno romano. Los recaudadores de impuestos cobraban más de lo que se debía a Roma y se quedaban con el dinero sobrante. Se los consideraba traidores y su propio pueblo los detestaba.

Zaqueo no sólo reembolsó el dinero que había robado a su comunidad, sino que prometió devolver cuatro veces la cantidad que había robado. Zaqueo comprendió lo que era necesario para restablecer el shalom en su comunidad.

10. Si fuera parte de la comunidad de Zaqueo, y él le pagara cuatro veces más de lo que le había robado, ¿cuál sería su reacción? ¿Cómo afectaría esto sus sentimientos hacia él?

La respuesta del estudiante debe reflejar un entendimiento de que se sorprendería y/o inspiraría por el arrepentimiento de Zaqueo y la admisión de que había dañado a la comunidad. Es probable que el estudiante indique que estaría dispuesto a perdonar a Zaqueo.

Shalom en su lugar de culto

A medida que se acerca la fecha de su liberación, es probable que la gente lo haya estado animando a encontrar una buena iglesia a la que unirse en su comunidad. Este es un consejo excelente. Una comunidad eclesial saludable le brindará compañerismo, aliento y un entorno en el que podrá seguir creciendo espiritualmente.

El plan de Dios desde el principio de la creación ha sido que Su pueblo viva en Su Reino, bajo Su protección, en relación con Él. A través de la obra de Jesús en la cruz para redimir a la humanidad, se está estableciendo el Reino de Dios. Jesús vino a establecer Su Iglesia. La Iglesia de Jesús no es un solo edificio de iglesia ni un pequeño grupo de personas en una parte del mundo. Su Iglesia son todos aquellos que ponen su fe en Él.

Lamentablemente, muchos hombres y mujeres, incluso los cristianos más comprometidos, no logran encontrar una familia eclesial que los apoye después de ser liberados. Existen varias razones comunes para esto.

Escondiéndose

Algunas personas comienzan a asistir a una iglesia grande donde no serán notadas. Tienen miedo de que la gente sepa que acaban de salir de prisión. Piensan que una iglesia grande les permitirá permanecer anónimos o esconderse. Muchas iglesias grandes son lugares saludables de adoración, pero dentro de esas iglesias grandes hay oportunidades como grupos pequeños de estudio bíblico o ministerios que ayudan a las personas a conocerse y construir relaciones que son necesarias para el crecimiento espiritual. Si encuentra una iglesia grande que le gusta, será importante encontrar un grupo más pequeño dentro de esa iglesia donde pueda conocer a otros creyentes y ellos puedan conocerle a usted.

11. Aunque no es necesario que todo el mundo conozca todos los detalles de su pasado, necesita algunas personas en su vida que estén familiarizadas con su viaje para que puedan apoyarle adecuadamente. ¿Se siente cómodo permitiendo que las personas de su futura iglesia conozcan su verdadero yo? Por favor, explique.

La respuesta del estudiante revelará algo sobre su nivel de confianza en Dios, en el mundo o en los demás. Busque una oportunidad para animar al estudiante a tener personas en su vida en las que pueda confiar para compartir sus luchas.

No sentirse bienvenido

Todos queremos ser parte de una iglesia donde nos sintamos amados y bienvenidos. Así como Jesús nos acepta y perdona nuestros pecados, podríamos esperar que cada iglesia haga lo mismo. Sin embargo, la Iglesia está formada por personas como nosotros: pecadores que no siempre reflejan perfectamente el amor de Cristo. Si una iglesia le rechaza, podría sentir la tentación de pensar que Dios le está rechazando a usted. ¡No cede a esa tentación!

Cuando alguien visita una nueva iglesia, la gente se da cuenta. Algunos lo saludan y le dan la bienvenida de inmediato, pero al enterarse de que estuvo en prisión o en la cárcel, algunos pueden mostrarse hostiles o desconfiados.

Como cristianos, debemos ser sabios y tener la mente de Cristo. Si somos orgullosos, podemos enojarnos o sentirnos heridos porque en una iglesia no todos nos reciben con cordialidad. El apóstol Pablo, cuando todavía era conocido como Saulo, también experimentó esto.

Lea **Hechos 9:26–27**.

Los cristianos de Jerusalén conocían el historial de violencia de Pablo contra los cristianos. No tenía buena reputación entre los creyentes. Es posible que usted también tenga una mala reputación en su comunidad. Cuando otros se enteren de que usted estuvo encarcelado, pueden preocuparse. Si tiene antecedentes de un delito violento o sexual, su preocupación puede estar justificada. El pastor puede verse en una situación difícil si alguien de la iglesia dice que le preocupa su asistencia. Es importante que usted comprenda que esto puede suceder. Recuerde que restaurar el shalom requerirá que usted haga su parte para generar su confianza. Puede llevar tiempo, pero cuando vean su fe, humildad y compromiso de vivir para Jesús, verán cómo Dios puede transformar una vida.

La historia de Raúl

Raúl pasó muchos años en prisiones de Minnesota y California. En la prisión era conocido por su bondad y su apasionado amor por Jesús. Raúl dice que el mejor consejo que recibió antes de su liberación fue el de encontrar una buena iglesia:

“Alguien me dijo que tenía que ser humilde, hablar abiertamente con el pastor sobre mi pasado y buscar lugares en los que pudiera servir. Ayudé siempre que había una oportunidad. Me ofrecí como voluntario para limpiar y hacer el mantenimiento de la iglesia. Finalmente tuve la oportunidad de ser voluntario en el equipo de video. Trabajé duro y Dios me bendijo con una iglesia donde me amaban y me aceptaban. Finalmente, me pidieron que fuera a trabajar para la iglesia haciendo producción de videos y todo lo que necesitaran. Entré sabiendo que la gente no me conocía y que tendría que ganarme su confianza. Dios fue fiel. Solo necesitaba tener un corazón recto y una buena actitud.”

12. ¿Cuáles son algunas maneras en las que puede trabajar para generar confianza con las personas en su futura iglesia?

La respuesta del estudiante debe reflejar algunas cosas prácticas que le ayudarán a convertirse en un miembro confiable y contribuyente de una iglesia cuando sea liberado de la cárcel o prisión.

Un cuerpo, muchos miembros

Cada uno de nosotros tiene un lugar en la Iglesia, el Cuerpo de Cristo. La Iglesia nos necesita, así como nosotros necesitamos a la Iglesia. Dios nos ha dado a cada uno dones para que los usemos

para edificarnos mutuamente. Tenemos que dejar que Dios nos muestre cómo podemos crecer y servir a los demás.

Lea **Romanos 12:3–7**.

13. Enumere algunos de sus dones, talentos o cualidades que le ayudarán a encontrar maneras de servir a la Iglesia cuando regrese a casa.

La respuesta del estudiante debe demostrar autoconciencia sobre los dones, talentos y cualidades que posee y que es valioso compartir con los demás.

Paso de acción

Escriba una carta a alguien con quien quiera restablecer una relación. No elija la relación más difícil. Comience con algo pequeño: quizás un amigo o compañero de trabajo que crea que responderá de manera positiva. Tenga en mente el objetivo de restablecer la paz mientras escribe la carta. Si su entorno lo permite, envíe la carta por correo. Oremos que Dios abra el corazón del destinatario a sus palabras.

LECCIÓN 3: Salir y mantenerse fuera

Enfoque de la lección:

Cómo mantenerse fuera de la prisión superando los factores de riesgo

Piense en el momento en que recibió su sentencia y llegó a su centro penitenciario. Probablemente se preguntó: “¿Cómo llegué aquí?” o se dijo: “Cuando salga, ¡nunca volveré a la prisión!”. Si ha estado en prisión durante un tiempo, probablemente haya visto a muchas personas regresar después de ser liberadas. Un artículo de 2021 en Harvard Political Review afirma que el 76.6 por ciento de las personas liberadas de prisión en los Estados Unidos son arrestadas nuevamente en un plazo de cinco años. Si esa cifra es correcta, eso significa que casi ocho de cada diez personas serán arrestadas nuevamente después de salir de prisión o de la cárcel. Las probabilidades de que alguien se mantenga fuera de la cárcel no son buenas.

1. En una escala del 1 al 10 (1 es nada seguro; 10 es muy seguro), ¿qué tan seguro está de su capacidad para mantenerse fuera de la cárcel o prisión después de ser liberado?

Encierre en un círculo uno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(El estudiante debería haber encerrado un número en un círculo.)

2. Por favor, explique por qué eligió ese número:

No hay una respuesta mejor. A medida que expliquen por qué tienen el nivel de confianza que tienen sobre su capacidad para mantenerse fuera de la cárcel o prisión, busque la mejor manera de alentarlos o guiarlos a hacer cosas que aumenten su confianza y capacidad para no ser arrestados nuevamente.

Se han realizado muchas investigaciones para determinar qué pone a alguien en riesgo de ser arrestado nuevamente o de regresar a prisión. Este es un estudio bíblico, por lo que antes de analizar lo que dicen las investigaciones, debemos recordar lo que Dios dice sobre nosotros. Le animamos a que escriba estos versículos, los memorice y piense a menudo en lo que significan para usted:

*Porque yo conozco los planes que tengo para ustedes—afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza. (Jeremías 29:11)
Por lo tanto, si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo! (2 Corintios 5:17)*

Ustedes, queridos hijos, son de Dios y han vencido a esos falsos profetas, porque el que está en ustedes es más poderoso que el que está en el mundo. (1 Juan 4:4)

Como cristianos, debemos recordar que estamos en una batalla espiritual. Nuestro enemigo, el diablo, quiere desanimarnos, hacernos sentir miedo y, en última instancia, alejarnos de Dios. La buena noticia es que cuando entregamos nuestra vida a Jesús, le pertenecemos. Cuando ponemos nuestra confianza en Dios, no tenemos por qué temer lo que el diablo, el mundo o las estadísticas* digan de nosotros.

Factores de riesgo

Algunas de las cosas que ponen a las personas en riesgo de ser encarceladas o arrestadas nuevamente son cosas que no pueden cambiar. Por ejemplo, tener antecedentes penales, tener un padre que estuvo encarcelado y crecer en un entorno familiar insalubre aumentan las probabilidades de que una persona sea encarcelada. Los factores de riesgo que una persona no puede cambiar se denominan **factores de riesgo estáticos**.

3. ¿Cuáles son algunos posibles factores de riesgo estáticos en su vida que lo hacen estadísticamente en riesgo de volver a ser arrestado? Piense en su pasado, su familia, etc.

Las posibles respuestas podrían ser:

Un padre que había sido encarcelado

Un historial de arrestos en su vida

Primera detención a una edad temprana

Baja o nula educación

Afiliación pasada o actual a pandillas

Antecedentes de abuso de drogas y alcohol

Antecedentes de problemas de salud mental

Muchas personas crecieron sin el amor y la guía que necesitaban para su crecimiento emocional y espiritual. Esto tiene consecuencias para sus vidas. Moisés advirtió a los israelitas que los pecados de los padres podían afectar a sus hijos por generaciones. En la lección 1 de este curso, analizamos el pecado de la adoración de ídolos. Recuerde que los ídolos son cualquier cosa que colocamos antes de Dios en nuestras vidas. Dios es celoso de nuestro amor.

Lea **Deuteronomio 5:8–10**.

Esta advertencia les dice a los padres que sus acciones tienen consecuencias que afectan a las generaciones que los siguen. Cuando las personas citan estos versículos, a veces se olvidan de mencionar la última parte. Léalo nuevamente:

*“Yo, el Señor tu Dios, soy un Dios celoso. Cuando los padres son malvados y me odian, yo castigo a sus hijos hasta la tercera y cuarta generación. Por el contrario, **cuando me aman fielmente y cumplen mis mandamientos, les muestro mi amor por mil generaciones**”*
(énfasis añadido).

Cuando entregamos nuestras vidas a Dios, recibimos el poder de romper el ciclo del pecado. No solo nos liberamos de los pecados de nuestros padres, sino que Dios promete mostrarnos

amor. El mundo puede decir que no podemos escapar de nuestro pasado, pero Dios dice algo diferente.

A diferencia de los factores de riesgo estáticos, los **factores de riesgo dinámicos** son cosas que se pueden cambiar. Superar estos factores de riesgo puede ayudar a una persona a no ir a prisión o a la cárcel para siempre. Un ejemplo es un historial de abuso de drogas o alcohol. Si una persona con antecedentes de abuso de sustancias hace todo lo posible por mantener su sobriedad*, es más probable que no vuelva a la cárcel una vez que sea liberada.

Otro factor de riesgo dinámico es el conflicto en las familias y los matrimonios. Como hemos comentado en la última lección, la búsqueda del shalom ayuda a restablecer las relaciones. Esto afecta no solo a la salud espiritual de una persona, sino también a las decisiones que toma, lo que puede ayudarla a mantenerse fuera de prisión.

La falta de educación y de habilidades laborales es otro factor de riesgo dinámico. Si ha continuado su educación durante su encarcelamiento, eso puede tener un impacto positivo en su futuro. Encontrar y conservar un trabajo después de su liberación lo ayudará a mantenerse fuera de prisión.

4. Lea **Colosenses 3:23** y **Proverbios 14:23**. ¿Qué dicen esos versículos sobre el trabajo?

Colosenses 3:23-24: “Hagan lo que hagan, trabajen de buena gana, como para el Señor y no como para nadie en este mundo, conscientes de que el Señor los recompensará con la herencia. Ustedes sirven a Cristo el Señor.”

Proverbios 14:23: “Todo esfuerzo tiene su recompensa, pero quedarse en las palabras solamente, lleva a la pobreza.”

5. ¿Cuáles son algunas de las cosas que le ponen en riesgo de regresar a la cárcel y que puede cambiar? Haga una lista de sus factores de riesgo y las medidas que puede tomar para cambiarlos.

El estudiante debe identificar las cosas que puede hacer / hará para reducir sus posibilidades de volver a ser arrestado después de salir del encarcelamiento. Algunos ejemplos son:

Educación

Programación de drogas o alcohol

Cambiar el pensamiento y las actitudes antisociales

Recibir consejería / mentoría

Formación profesional

Amigos prosociales y sistema de apoyo

Crecimiento espiritual

Comienza en el corazón y la mente

Aunque los factores de riesgo estáticos y dinámicos juegan un papel importante en la capacidad de una persona de permanecer fuera de prisión, los factores de riesgo más importantes comienzan en el corazón y la mente.

La manera en que pensamos y vemos el mundo comienza en nuestros corazones. Cuando nuestros corazones están llenos de culpa, ira, celos, desesperanza o pecado, pensaremos de maneras que sean coherentes con lo que hay en nuestros corazones.

6. Lea **Proverbios 4:23** y **Mateo 15:18–19**. ¿Qué dicen esos versículos acerca de nuestro corazón? **(El estudiante puede parafrasear o copiar el versículo de su traducción de la Biblia).**

Proverbios 4:23: “Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida.”

Mateo 15:18–19: “Pero lo que sale de la boca viene del corazón y contamina a la persona. Porque del corazón salen los malos pensamientos, los homicidios, los adulterios, la inmoralidad sexual, los robos, los falsos testimonios y las calumnias.”

En las dos primeras lecciones de este curso, analizamos cómo tener una relación correcta con Dios. Cuando está espiritualmente sano, la condición de su corazón también lo estará. Un corazón sano conducirá a un pensamiento sano. Un pensamiento sano conducirá a acciones y conductas saludables.

Cuando hablamos del corazón desde una perspectiva espiritual, no nos referimos al órgano del cuerpo que bombea sangre, sino a la esencia de la persona. Tal vez sea más fácil pensar en el corazón como el *alma*. En el siglo XVIII, el evangelista inglés John Wesley comenzaba sus reuniones preguntando a los asistentes: “¿Cómo está su alma?” En esencia, estaba preguntando: “¿Cuál es la condición de su corazón?” Entendía que, como dice Proverbios 4:23, todo lo que pensamos y hacemos fluye de nuestros corazones (o almas).

7. ¿Cómo le responderías a un amigo que le preguntara hoy: “¿Cómo le va con el alma?”

No hay una respuesta correcta o incorrecta. El estudiante puede sentir que la condición de su corazón no es buena. El mentor debe usar la respuesta del estudiante como una oportunidad para brindar aliento o dirección.

Algunas personas se refieren a los factores de riesgo más importantes que conducen al encarcelamiento como “los cuatro grandes”. Estos “cuatro grandes” factores de riesgo están relacionados con el estado del corazón y la mente de una persona. Son:

- Pensamiento y actitudes antisociales*
- Patrones de personalidad antisocial*
- Comportamiento antisocial*
- Asociaciones antisociales*

Algo que es antisocial* es contrario a la sociedad o hostil a la estructura, las normas y las expectativas de la sociedad. A continuación, se presentan algunos ejemplos de pensamiento y comportamiento antisocial:

- No sentirse culpable ni responsable por dañar a otros
- Sentirse superior a los demás
- Hostilidad, agresión o violencia hacia los demás
- Hostilidad hacia la ley
- Incapacidad para considerar los sentimientos y opiniones de los demás
- Mentir continuamente a los demás
- Culpar a los demás por los propios problemas

Es posible que haya tenido la oportunidad de participar en un programa que aborda los errores de pensamiento y cómo corregirlos. Estos programas están diseñados para ayudar a las personas a reducir el riesgo de volver a prisión.

La Biblia tiene mucho que decir sobre nuestra manera de pensar, nuestras actitudes, nuestros patrones de personalidad, nuestras conductas y nuestras relaciones. Veamos qué opina la Biblia sobre las personas con las que nos relacionamos.

Asociados antisociales

Nos dejamos influenciar por nuestros asociados, las personas con las que pasamos el tiempo. Si pasa tiempo con otras personas que cometen delitos, es más probable que haga cosas que podrían llevarle a que le arresten nuevamente. Debe hacer todo lo posible por rodearse de personas que estén tratando de hacer lo correcto.

8. Lea **1 Corintios 15:33**, **Salmo 1:1–2** y **Proverbios 12:26**. ¿Qué dicen esos versículos acerca de las personas con las que pasamos nuestro tiempo? (**Algunos estudiantes copiarán el versículo de su Biblia, otros pueden parafrasear. Cualquiera de las dos respuestas está bien.**)

1 Corintios 15:33: “No se dejen engañar: ‘Las malas compañías corrompen las buenas costumbres.’”

Salmo 1:1–2: “Dichoso es quien no sigue el consejo de los malvados, ni se detiene en la senda de los pecadores, ni se sienta en la reunión de los burladores, sino que en la Ley del Señor se deleita y día y noche medita en ella.”

Proverbios 12:26: “El justo es guía de su prójimo, pero el camino del malvado lo hace errar.”

Considere memorizar uno o más de esos tres pasajes. Memorizar las Escrituras significa que la Palabra de Dios siempre estará con usted dondequiera que vaya. Cuando piensa y medita en lo que dice la Biblia, su corazón, sus pensamientos y sus actitudes comenzarán a cambiar. La Biblia se convertirá en su guía y le ayudará a seguir la voluntad de Dios.

No es difícil entender que pasar tiempo con personas que están involucradas en actividades dañinas o ilegales aumenta las posibilidades de que le arresten nuevamente. Por ejemplo, si las drogas y el alcohol le han causado problemas en el pasado y pasa tiempo con personas que consumen drogas o abusan del alcohol, corre el riesgo de sentir la tentación de hacer lo mismo.

Veamos un ejemplo:

David salió de prisión hace tres meses. Está en libertad condicional y se reúne con su oficial de libertad condicional dos veces al mes. Tiene un trabajo que le gusta y ha encontrado una iglesia a la que le gusta asistir. La iglesia tiene un grupo de recuperación de drogas y alcohol los jueves por la noche al que David asiste fielmente.

9. Haga una lista de al menos tres cosas positivas que David ha hecho desde su liberación:

***Se reúne con su oficial de libertad condicional dos veces al mes.**

***Está trabajando en un trabajo que le gusta.**

***Ha encontrado una iglesia a la que le gusta asistir.**

***La iglesia tiene un grupo de recuperación de drogas y alcohol los jueves por la noche al que David ha estado asistiendo fielmente.**

Un jueves por la noche, después de llegar a casa del trabajo, David recibió una llamada de Steve, uno de sus mejores amigos de la infancia. Steve le dijo que iba a ir a un concierto con Mike y John y le preguntó si David quería unirse a ellos. A David le gusta mucho la banda que van a ver. Ha estado trabajando duro para cumplir con los requisitos de su libertad condicional y siente que se merece disfrutar de una velada con un viejo amigo.

Steve ha sido amigo de David durante toda su vida. Han pasado por buenos y malos momentos, y Steve siempre ha apoyado a David. Mike es más bien un conocido de David. En el pasado, David le compraba drogas a Mike y estuvieron juntos en algunas peleas de bar. David no conoce a John. Steve dice que John es un amigo de Mike que Mike conoció en la cárcel del condado.

10. Mientras David considera si ir al concierto con los chicos, ¿cuáles son algunas posibles señales de alerta? Enumere al menos tres.

***Steve y David tienen un largo historial de actividades ilegales**

***Mike le ha vendido drogas a Steve en el pasado**

***Steve y Mike tienen algún historial de meterse en problemas (peleas de bar)**

***Steve no conoce a John en absoluto**

***Mike y John se conocieron en la cárcel**

A pesar de los posibles riesgos, David decide ir al concierto. Se perderá la reunión de su grupo de recuperación, pero cree que no hay problema porque no ha faltado ni una semana desde que salió.

Cuando Steve viene a recogerlo, John le pasa un porro a David en el auto. David lo rechaza cortésmente y dice: “No, gracias. Acabo de salir de prisión y estoy tratando de no volver. Mi vida va bien, para variar”. John dice sarcásticamente: “Bien por ti, hombre. Trabaja en tu programa”. Mike piensa que el comentario de John es gracioso, pero Steve dice: “Deja a mi hombre en paz. Le va muy bien. Estoy orgulloso de él”. Steve toma un sorbo de una botella de whisky antes de tomar la rampa de entrada a la autopista.

Hasta ahora, David no ha infringido ninguna ley. Cree que uno de los requisitos de su libertad condicional es que no se le permite relacionarse con ningún delincuente conocido, pero no está seguro. Steve y Mike han cometido más delitos menores de los que les corresponden a lo largo de los años, pero no han sido condenados por delitos graves. No sabe prácticamente nada sobre John, excepto que tuvo un mal presentimiento al estar en el coche con él.

11. Sabiendo que las asociaciones criminales aumentan el riesgo de volver a ser arrestado, ¿cree que David se puso en riesgo de volver a ser arrestado al ir al concierto en lugar de a la reunión de su grupo de recuperación? Encierre en un círculo **Sí** o **No**.

sí

12. Explique su respuesta a la pregunta anterior. Haga una lista de todas las cosas que cree que David hizo bien o mal.

Incorrecto:

***David faltó a la reunión de su grupo de recuperación para ir al concierto.**

***Estaba pasando tiempo con un grupo que fuma marihuana.**

***Steve está bebiendo y conduciendo.**

***David no parece estar seguro de los requisitos de libertad condicional para saber con quién puede asociarse.**

Pensamiento y actitudes antisociales

Todas las conductas comienzan con un pensamiento. Tomamos una decisión antes de cada acción que emprendemos. Antes de que una persona ataque a otra, por ejemplo, ha pensado en por qué es la mejor manera de proceder. Tal vez se siente amenazada, o tal vez piensa que la otra persona merece ser lastimada. Tal vez piensa que será considerada débil si no lucha. Antes de drogarse, una persona ha pensado en por qué quiere hacerlo. Tal vez está deprimida, cansada o aburrida. Tal vez piensa que no puede controlar su consumo de drogas. Tal vez su cuerpo está en abstinencia y piensa que su única opción es drogarse para contrarrestar los síntomas.

En ambos ejemplos anteriores, el pensamiento prosocial (lo opuesto al *pensamiento antisocial*) podría haber llevado a mejores acciones. Antes de que alguien ataque a otra persona, una forma de pensar prosocial sería: *“Si ataco a esta persona, podría recibir un nuevo cargo o poner en peligro mi libertad condicional. Quiero volver a casa el año que viene para poder estar en la vida de mis hijos”*. Antes de que alguien decida drogarse, una forma de pensar prosocial sería:

“Las drogas han destruido mi vida y mi familia. Quiero drogarme, pero sé que necesito llamar a mi padrino de NA o ingresar a rehabilitación”.

Se puede entender por qué los errores de pensamiento o los patrones de pensamiento antisociales aumentan enormemente el riesgo de ser arrestado. Aquí hay una lista de algunos errores de pensamiento que pueden llevar a tomar decisiones perjudiciales.

13. Marque una marca de verificación junto a cada error que se haya dicho a sí mismo.

- | | |
|---|--|
| ☐ Soy más inteligente que la mayoría de las personas. No me atraparán. | ☐ No puedo evitarlo. Crecí en un hogar disfuncional. |
| ☐ No me interesa lo que piensen los demás. | ☐ Deberían poder perdonarme. Es su culpa. |
| ☐ Es importante salirme con la mía. | ☐ Necesito tener el control. Yo tomo las decisiones. |
| ☐ Mi comportamiento ilegal no perjudica a nadie más. | ☐ Cuando quiero algo, debo conseguirlo. |
| ☐ Las leyes son injustas, así que no tengo que cumplirlas. | ☐ Soy diferente. La gente no me entiende. |
| ☐ Los demás tienen la culpa de mi situación en la vida. | ☐ Ir a trabajar todos los días es aburrido. |
| ☐ ¡El karma existe! Se lo merecían. | ☐ Necesito cuidar de mí mismo, que es lo primero. |
| ☐ Nunca me pasa nada bueno. | ☐ Ya lo superarán. No me siento culpable en absoluto. |
| ☐ Si no les vendiera drogas, alguien más lo haría. | ☐ Cuando griten, gritaré más fuerte. |
| | ☐ No es mi culpa. Deberían haber sido más inteligentes. |
| | ☐ Tienen seguro. Recuperarán su dinero. |

No hay respuestas correctas o incorrectas a esta lista de verificación. El mentor debe usar las respuestas del estudiante para ofrecer aliento y/o perspicacia y consejo al estudiante.

14. Elija dos errores de pensamiento de la lista de la pregunta anterior. Para cada error, dé un ejemplo de un pensamiento prosocial que conduzca a un mejor resultado.

Error de pensamiento: _____

Un pensamiento prosocial sería:

Error de pensamiento: _____

Un pensamiento prosocial sería:

Dependiendo de la respuesta del estudiante, el mentor debe observar el error de pensamiento que el estudiante ha enumerado y su alternativa prosocial al error de pensamiento.

Leer y estudiar la Palabra de Dios es la mejor manera de cambiar nuestra manera de pensar para que esté de acuerdo con el corazón y la voluntad de Dios.

15. Lea **Romanos 12:2**. Escriba el versículo en el espacio de abajo y luego memorícelo.

No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cómo es la voluntad de Dios: buena, agradable y perfecta. (Romanos 12:2)

Paso de acción

Pídale a Dios que le muestre qué actitudes y creencias tiene que son antisociales o le ponen en riesgo de cometer los mismos errores que le llevaron a prisión. Haga una lista y ore que Dios le ayude a cambiar cada elemento de la lista.

LECCIÓN 4: Planificando para tener éxito

Nota: En la Lección 4 de *Regresando a Casa*, las páginas 5 y 6 de las lecciones impresas incluyen una lista de verificación que los estudiantes deben utilizar mientras se preparan para su liberación (vea las páginas 38 y 39). Las instrucciones de dicha página indican a los estudiantes que conserven las páginas 5 y 6, y que no las devuelvan. Como resultado, estas páginas podrían faltar en la lección del estudiante.

Enfoque de la lección:

Desarrollar y seguir un plan de reingreso sólido

Es posible que haya escuchado el dicho: “No planificar es planificar el fracaso”. Esto es especialmente cierto en lo que respecta a salir de la cárcel o prisión. Elaborar un plan de reingreso sólido y seguirlo será clave para su éxito. Su administrador de casos* o el oficial de libertad condicional probablemente le pedirá que presente un plan de reingreso. Si aún no ha comenzado, esta lección lo ayudará a comenzar a trabajar en su plan para la liberación. Esto no pretende reemplazar ningún otro plan de liberación que esté elaborando. Sin embargo, lo ayudará a elaborar un plan que refleje su compromiso con su fe.

En las páginas 7 y 8 de esta lección, encontrará una lista de verificación útil que puede servirle como guía mientras se prepara para el reingreso. Después de terminar esta lección, **saque la hoja de la lista de verificación y consérvela**. Luego, devuelva el resto de la lección a Crossroads. Puede continuar trabajando en la lista de verificación a medida que termina este curso.

1. ¿Qué asistencia está disponible en su centro para ayudarle a desarrollar su plan de liberación? Tómese su tiempo para preguntar y buscar en todos los recursos posibles. En el espacio a continuación, haga una lista de todos los programas, miembros del personal y recursos disponibles para usted.

Cada cárcel o centro penitenciario tendrá diferentes recursos disponibles. El estudiante debería haber hecho algún trabajo para identificar posibles recursos. Si el estudiante no menciona ninguno, anímelo a indagar más.

La Palabra de Dios tiene mucho que decir sobre los planes que hacemos. El libro de Proverbios es una colección de dichos sabios que reflejan la sabiduría de Dios para nuestras vidas. Recomendamos memorizar los siguientes tres versículos de Proverbios que hablan de nuestros planes:

Pon en manos del Señor todas tus obras y tus proyectos se cumplirán. (Proverbios 16:3)

Cuando falta el consejo, fracasan los planes; cuando abunda el consejo, prosperan. (Proverbios 15:22)

Muchos son los planes en el corazón de las personas, pero al final prevalecen los designios del Señor. (Proverbios 19:21)

Proverbios 16:3 destaca la importancia de poner a Dios en primer lugar en nuestras vidas y en los planes que hacemos. Cuando nos comprometemos a seguir a Jesús, cada decisión importante que tomemos debe comenzar con una oración para pedirle a Dios sabiduría y guía.

2. Al comenzar a planificar su liberación, ¿cómo está comprometiendo sus planes al Señor?

El estudiante puede responder con un simple sí o no. Anímelo a seguir orando o a desarrollar una vida de oración constante y a seguir fortaleciendo su compromiso de seguir a Dios.

3. ¿Por qué necesita orar mientras se preparas para volver a casa?

El mentor debe orar por el estudiante en base a sus necesidades de oración declaradas. Hágle saber al estudiante que usted está orando por él/ella.

Proverbios 15:22 nos dice que necesitamos la sabiduría de los demás cuando buscamos la voluntad de Dios para nuestras vidas. Mentores, pastores, amigos cristianos sabios y otras personas con más experiencia de vida son ejemplos de personas a las que debemos pedir consejo.

4. Haga una lista de las personas dentro y fuera de su centro que podrían formar parte de su equipo de apoyo antes y después de su liberación. Piense en personas en las que confíe y que tengan sabiduría y conocimiento espiritual.

Proporcione comentarios al estudiante en función de su lista de personas de apoyo que haya identificado. Haga algunas sugerencias adicionales sobre cómo construir una red de apoyo de personas que lo ayudarán en su liberación.

Antes de que lo liberen, debe comenzar a buscar personas en las que pueda confiar para que lo apoyen en su reinserción, sobriedad y crecimiento espiritual. Muchos asesores lo ayudarán a tener éxito.

Proverbios 19:21 nos asegura que Dios tiene un propósito para nuestras vidas. Puede que haya muchas cosas en su corazón que desee, pero al hacer su plan, procure discernir* la voluntad de Dios mediante la oración, la lectura de la Biblia, la aceptación de consejos sabios y la escucha de Dios.

5. ¿Cuáles son algunas de las cosas que Dios ha puesto en su corazón para hacer un reingreso exitoso? Haga una lista a continuación, compártala con su red de apoyo y ore al respecto con frecuencia.

La respuesta del estudiante le dará al mentor la oportunidad de proporcionar retroalimentación y aliento.

Alojamiento

En las primeras tres lecciones de este curso, discutimos:

- Poniendo a Dios primero en todo lo que hacemos
- Viviendo en paz con Dios, con nosotros mismos y con nuestra comunidad
- Siendo sabios ante los riesgos de reincidencia y las tentaciones de pecar

A medida que comience a desarrollar un plan de liberación específico, debe considerar el entorno en el que vivirá. Según el condado o el estado en el que viva, puede resultar difícil encontrar una vivienda que sea asequible y segura y que le permita concentrarse en su éxito. Es posible que no tenga muchas opciones sobre dónde vivir debido a la naturaleza de su delito, las reglas de su libertad condicional o sus limitaciones financieras. Es posible que se le pida que viva en una casa de transición o en un centro de liberación laboral. Si bien no todas las casas de transición son iguales, algunas de ellas no son lugares seguros para el reingreso. Victor dijo lo siguiente:

Cuando llegué al centro de reinserción social, me sentí muy estresado. Tres personas intentaron venderme drogas en las primeras veinticuatro horas que estuve allí. Había chicos que se reunían con sus novias en autos en el estacionamiento. Había muchas reglas que a nadie parecía importarles. Se suponía que no debíamos tener teléfonos celulares, pero casi todos los tenían. No veía cómo iba a vivir allí durante noventa días sin meterme en problemas.

Empiece a investigar con anticipación. Si puede reunirse con su administrador de casos o con un miembro del personal de servicios de reingreso en su centro para averiguar qué opciones hay disponibles, puede comenzar a hacer su tarea para encontrar la mejor situación de vida. Esto ayudará al administrador de casos o al miembro del personal a ver que usted se toma en serio su decisión de no volver a prisión. Comparta sus inquietudes con ellos. Hágales saber que está trabajando en un plan de liberación que abordará las cosas que pueden ponerlo en riesgo de regresar a prisión.

6. Al pensar en su pasado y sus debilidades, ¿qué situaciones o condiciones de vivienda podrían ser riesgosas para usted?

La respuesta del estudiante debe reflejar una conciencia de sus debilidades y la necesidad de una vivienda segura y saludable.

Si no tiene opciones de alojamiento y sabe que irá a un lugar riesgoso, será su responsabilidad hacer que el ambiente allí sea lo más seguro posible. Asista a todos los grupos de apoyo o clases disponibles. Encuentre a otros cristianos que oren con usted y apoyen su éxito. Si se le permite, comience a asistir a una iglesia cercana lo antes posible. Siga las reglas del entorno en el que vive. Vale la pena repetirlo: ¡SIGA LAS REGLAS! El hecho de que todos los demás tengan un teléfono celular o una computadora portátil prohibidos escondidos en su propiedad no significa que usted deba hacer lo mismo. Mire lo que le pasó a Matt, quien pensó que no lo podían atrapar:

Cuando fui a trabajar en libertad condicional, todo el mundo tenía un teléfono móvil. Se suponía que no debíamos hacerlo, pero era una regla que no parecía aplicarse. Uno de mis mentores me advirtió que me deshiciera de mi teléfono móvil. Me ref y les dije que estaban preocupados sin motivo alguno. Había cumplido una larga condena y estaba en un plan de supervisión intensa. Me atraparon con un teléfono móvil y violaron mi libertad condicional. Me enviaron de nuevo a prisión durante dos años. Tuve que solicitar la libertad condicional de nuevo.

Hacer lo correcto requiere desarrollar nuevos músculos. Cada vez que decide hacer lo correcto, fortalece su compromiso de no hacerlo. Si bien las pequeñas reglas pueden no parecer tan importantes, seguirlas le ayudará a adquirir el hábito de tomar buenas decisiones.

7. ¿Cuáles son algunas “pequeñas reglas” en su instalación que no siempre sigue?

Romper reglas pequeñas es una indicación de que somos susceptibles a ignorar reglas más grandes o importantes. Proporcione al estudiante retroalimentación y orientación basada en su respuesta.

8. ¿Qué excusas pone cuando decide no seguir las reglas en su instalación?

La respuesta del estudiante debe reflejar la autoconciencia sobre cómo racionaliza el incumplimiento de las reglas o el no seguir buenas pautas y consejos. Proporcione comentarios.

Es posible que tenga la opción de que lo liberen y lo lleven a vivir con un familiar o un amigo, o de conseguir su propio apartamento. Antes de decidir si vivirá con familiares o amigos, considere si vivirá con personas que beben alcohol, consumen drogas o que no apoyarán su nuevo estilo de vida. Si tiene los medios económicos y puede conseguir un apartamento, busque una iglesia o un grupo de apoyo cercano y determine si su red de apoyo estará lo suficientemente cerca como para comunicarse con usted de vez en cuando. Comuníquese con iglesias, organizaciones cristianas y otros recursos que puedan ayudarlo a encontrar una vivienda. Encontrar un entorno de vida que lo apoye, no que lo tiente o lo perjudique, es esencial para su éxito. No se salte el duro trabajo que puede requerir encontrar el lugar adecuado.

9. Incluso si solo tiene una o dos opciones, haga una lista de sus posibles opciones de vivienda y anote los pros y los contras de cada opción. Considere su salud espiritual además de sus necesidades físicas.

Opción de vivienda 1: _____

Opción de vivienda 2: _____

Ventajas (¿Por qué es una buena opción?):

Ventajas (¿Por qué es una buena opción?):

Contras (¿Qué riesgos podría encontrar aquí?):

Contras (¿Qué riesgos podría encontrar aquí?):

Opción de vivienda 3: _____

Opción de vivienda 4: _____

Ventajas (¿Por qué es una buena opción?):

Ventajas (¿Por qué es una buena opción?):

Contras (¿Qué riesgos podría encontrar aquí?):

Contras (¿Qué riesgos podría encontrar aquí?):

El estudiante puede o no ser capaz de identificar cuatro opciones de vivienda. Incluso si solo ofrece una opción, dé retroalimentación al estudiante sobre su evaluación de los pros y los contras de esa opción.

Familia

Si va a regresar a casa de su pareja, sus hijos u otros miembros de la familia, es probable que enfrente algunos desafíos. Ha estado lejos de casa durante mucho tiempo. El otro padre o cuidador de los niños ha estado haciendo doble trabajo durante su ausencia. Ha desarrollado rutinas que les funcionaron mientras usted estaba fuera. Es posible que desee retomar el papel de jefe de disciplina, lo que podría causar conflictos. Es posible que sus familiares no comprendan del todo las prioridades que necesita establecer para adaptarse a la vida fuera. Si las cosas en casa eran caóticas antes de que usted fuera a prisión, sus hijos u otros miembros de la familia pueden preocuparse por lo que significará para usted estar en casa.

Es posible que haya desarrollado una vida espiritual mientras estuvo encarcelado. Es posible que su pareja, sus hijos u otros miembros de la familia no hayan tenido una experiencia de fe similar. Recuerde que Dios lo atrajo hacia Sí por Su gracia y amor. Sea sensible a la situación en la que se encuentran sus familiares en su camino de fe. Comparta su fe con amor. Ellos verán cómo Dios lo ha cambiado cuando observen su forma de vivir. Si espera que su familia adopte de inmediato su nueva fe o insista en que sigan nuevas reglas que son confusas o demasiado estrictas, es posible que los aleje. Recuerde que el cristianismo no se trata principalmente de seguir reglas; se trata de seguir a Jesús.

Siempre que sea posible, hable con sus familiares más cercanos de forma sincera y abierta mucho antes de volver a casa. Asegúrese de no hacer promesas que no pueda cumplir.

10. ¿Qué preocupaciones tienen los miembros de su familia sobre su regreso a casa?

Es importante que el estudiante sepa que su familia tendrá algunas preocupaciones sobre su liberación de la cárcel. Proporcione retroalimentación al estudiante en función de su respuesta. Si el estudiante escribe que su familia no tiene preocupaciones, anímelo a pensar en la pregunta más detenidamente y a comunicarse con su familia si es posible.

Dinero y trabajo

Cada año resulta más caro vivir fuera de prisión. Muchas personas sufren estrés y ansiedad por cuestiones de dinero: cómo ganarán lo suficiente, cómo pagarán sus facturas, etc. Es realista esperar una experiencia similar cuando regresen a casa.

Lea **Mateo 6:25–34**.

11. ¿Qué dijo Jesús que la preocupación no nos ayudará a hacer (versículo 27)?

Añadir una sola hora al curso de su vida.

12. ¿Qué dijo Jesús que deberíamos hacer en lugar de preocuparnos de que nuestras necesidades sean satisfechas (versículo 33)?

“Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, entonces todas estas cosas les serán añadidas.”

No puede esperar que Dios le dé dinero en las manos, pero tampoco debe entrar en pánico. Si trabaja duro y toma decisiones sabias, Dios le proporcionará una manera de obtener lo que necesita.

Puede que le preocupe que tener antecedentes penales le imposibilite encontrar un buen empleo. Puede que sea más complicado, pero la buena noticia es que muchos empleadores están dispuestos a contratar a alguien con antecedentes penales si creen que esa persona trabajará duro y será confiable. Dependerá de usted convencerlos de que usted es esa persona. A continuación, se indican algunas cosas que puede hacer:

- Pregúntele a su(s) supervisor(es) en su establecimiento si le proporcionarán cartas de recomendación. Si ha sido un trabajador confiable en su establecimiento, su supervisor no debería tener ningún problema en escribir una carta positiva para que se la entregue a los empleadores potenciales.
- Escriba un currículum. Enumere su historial laboral, cualquier curso educativo o programa de capacitación en el que haya participado en su establecimiento y sus logros relacionados con el trabajo.
- **Sea honesto.** Si bien algunos estados han prohibido preguntar sobre los antecedentes penales en una solicitud de empleo (una política llamada “Ban the Box”), la mayoría de los estados aún lo permiten. Es importante ser honesto en sus solicitudes. Aquí hay un ejemplo de cómo responder la pregunta sobre los antecedentes penales:

¿Alguna vez ha sido condenado por un delito grave?

X Sí ___ No

Explique: “Estoy dispuesto a hablar sobre los detalles de mi participación en el sistema judicial en mi entrevista. Espero poder hacerlo y compartir todo lo que he hecho para mejorar”.

Si Dios quiere, encontrará un buen empleador que valorará su honestidad y su disposición a ser franco con ellos. Recuerde que ellos necesitan empleados para poder dirigir su empresa u

organización. Usted tiene algo que ellos necesitan: la voluntad de trabajar duro y ser confiable. Mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal es importante para la salud espiritual. Puede parecer algo pequeño o sin importancia, pero la forma en que pasa el tiempo fuera del trabajo es un factor de riesgo común para recaer o volver a la cárcel. Asegúrese de administrar su dinero sabiamente, desarrollar pasatiempos saludables y conectarse regularmente con su comunidad de la iglesia y sus mentores.

Reconstruir una vida fuera de la prisión se parecerá más a una maratón que a una carrera corta. Requerirá dedicación, determinación y fe. Pero recuerda, como dijo Jesús en Mateo 19:26: "Para Dios todo es posible".

Paso de acción

Empiece a armar su currículum laboral y a buscar cualquier solicitud de empleo que pueda llenar. Si no hay ninguno disponible, vea si un familiar o amigo puede enviarle algunas solicitudes de empleo genéricas que pueda comenzar a llenar y enviar a posibles empleadores.

Lista de verificación de reingreso

El conocimiento es poder. Cuanto más trabajo dedique a identificar los recursos y la asistencia para su liberación, mayores serán sus posibilidades de éxito. Esta lista de verificación no incluye todo lo que pueda necesitar, pero será un buen comienzo mientras planea el reingreso. **Elimine esta página de lista de verificación antes de enviar por correo el resto de su lección completada a Crossroads.**

Información/Recursos:

____ Visite la biblioteca de su centro para ver si tienen listas de recursos o formularios para completar para solicitar documentos como una identificación estatal, una tarjeta de atención médica o una copia de su certificado de nacimiento. Algunas instalaciones pueden ayudar a obtener una licencia de conducir.

____ Programe una reunión con el administrador de casos de su establecimiento y solicite una hoja de trabajo o un libro de trabajo de planificación de liberaciones. Asegúrese de preguntar sobre los plazos para enviar su plan de lanzamiento. Es posible que su administrador de casos tenga información sobre los recursos disponibles.

____ Si su centro tiene un coordinador de reingreso designado, reúnase con esa persona al menos seis meses antes de su liberación para pedirle orientación sobre cómo prepararse para un reingreso exitoso.

____ Fíjese si algún amigo de su centro ha estado trabajando en sus planes de liberación. Compartir información de un lado a otro podría ser mutuamente beneficioso.

____ Comuníquese con familiares, amigos o mentores externos que puedan ayudarle a recopilar información sobre posibles empleos, viviendas y recursos.

Vivienda:

____ Aprenda y comprenda las reglas y restricciones sobre dónde podrá vivir.

____ Haga una lista de posibles apartamentos, casas de reinserción, casas de reingreso o casas sobrias.

____ Si planea vivir con un amigo o familiar, asegúrese de que el entorno sea saludable y de apoyo.

____ Calcule cuánto dinero necesitará para conseguir una vivienda adecuada.

____ Investigue las rutas de autobús y las opciones de viajes compartidos que le permitirán ir de casa al trabajo, a las citas, etc

Empleo:

____ Cree un currículum vitae laboral actualizado para enviarlo a posibles empleadores.

____ Pida una carta de recomendación a un supervisor de trabajo en su centro.

____ Prepárese para la forma en que explicará su tiempo en prisión a un empleador.

____ Escriba a sus antiguos empleadores externos que podrían considerar volver a contratarlo.

____ Lea los anuncios de empleo en el periódico para ver quién podría estar contratando.

Finanzas:

____ Averigüe cuánto dinero recibirá cuando sea liberado.

____ Haga un presupuesto básico para usarlo como guía para administrar su dinero fuera de la prisión.

____ Averigüe si es elegible y cómo solicitar los beneficios de SSI (Seguridad de Ingreso Suplementario) y/o una tarjeta EBT (Transferencia Electrónica de Beneficios) o SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria).

- _____ Investigue para qué subsidios escolares, de vivienda o de empleo podría calificar.
- _____ Si gana un pago estatal, ahorre todo el dinero que pueda antes de su liberación.

Cuidado de la salud:

- _____ Pida al personal de atención médica del centro información sobre cómo obtener recetas al aire libre.
- _____ Averigüe si es elegible para Medicare/Medicaid o para los servicios de atención médica del estado/condado.
- _____ Prepárese físicamente para el reingreso con ejercicio, sueño y, si es posible, una dieta saludable.
- _____ Investigue las ubicaciones de los servicios médicos disponibles para los que califica en la comunidad donde vivirá.

Apoyo de la comunidad:

- _____ Localice y comuníquese con una iglesia local que le apoye en su viaje de reingreso.
- _____ Identifique mentores y amigos sobrios en el exterior que se encarguen de la responsabilidad.
- _____ Si corresponde, investigue los lugares de AA, NA o grupos de apoyo de la comunidad.
- _____ Si corresponde, trabaje fielmente en su programa de abuso de alcohol o sustancias.
- _____ Si corresponde, investigue las ubicaciones de los servicios de salud mental adecuados.

Supervisión:

- _____ Revise cuidadosamente y comprenda los términos de autorización.
- _____ Determine cómo se mantendrá en contacto con su oficial de libertad condicional (PO, por sus siglas en inglés) y cómo acudirá a las citas con él.
- _____ Reúnase con su PO designado tan pronto como sea liberado.
- _____ Prepárese para una relación respetuosa y profesional con su PO.

Gestión del tiempo:

- _____ Haga una lista de actividades recreativas saludables en el exterior.
- _____ Haga todo lo posible por mantener un calendario de citas, reuniones y obligaciones y sígalo fielmente.
- _____ Establezca metas realistas para su carrera, relaciones y finanzas.

Completar todo lo que se incluye en esta lista de verificación no garantiza el éxito, pero le ayudará a estar mejor preparado que la mayoría de las personas cuando son liberadas. Un versículo importante para memorizar es Proverbios 16:9: **“El corazón del hombre traza su rumbo, pero sus pasos los dirige el Señor.”** Este proverbio es un recordatorio de que hay que buscar a Dios para que nos guíe en cada situación. Si su relación con Dios es fuerte, puede confiar en que Él irá delante de usted en todas las cosas.

LECCIÓN 5: Ganando la carrera

Enfoque de la lección:

Superando las conductas adictivas

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas informó en 2020 que aproximadamente el 65 por ciento de las personas en prisión tienen un trastorno por abuso de sustancias (SUD) diagnosticado. Otro 20 por ciento, aunque no fue diagnosticado con un trastorno por consumo de sustancias, consumía drogas o alcohol cuando cometió el delito que llevó a su encarcelamiento. Para cualquier persona que caiga en estas categorías, un plan para salir y permanecer fuera de la cárcel debe incluir atención para lograr y mantener la sobriedad.

Si ha luchado contra el abuso de drogas o alcohol, es probable que haya participado en un programa de educación o tratamiento sobre el abuso de sustancias mientras estaba encarcelado. Los programas de abuso de sustancias proporcionan excelentes estrategias para limpiarse y mantenerse limpio. A medida que se acerque la fecha de lanzamiento, busque notas de las clases o programas que haya completado y revise lo que ha aprendido. Reconstruir las relaciones, mantener un buen trabajo y disfrutar del éxito en la vida después de la prisión no sucederá si recae en el abuso de sustancias como mecanismo de supervivencia.*

Tal vez no haya luchado contra problemas de alcohol o drogas en el pasado. Pero la mayoría de nosotros, en algún momento, hemos experimentado un comportamiento que se convirtió en una adicción. Las adicciones al sexo, al poder, a la ira, a la violencia y a los comportamientos de riesgo pueden ser tan destructivas como las adicciones a las drogas y al alcohol. Si las adicciones a las drogas y al alcohol no han sido parte de su pasado, piense en sus adicciones pasadas a otros mecanismos de afrontamiento negativos. Si no quiere llamarlo una adicción, considere pensar en ello como un *problema que controla la vida o un pecado persistente*. Usted puede pensar que, debido a que usted es cristiano, estos asuntos no serán un problema después de que usted sea liberado, pero el diablo los verá como posibles puntos de debilidad para atacarlo.

Practiquen el dominio propio y manténganse alerta. Su enemigo el diablo ronda como león rugiente, buscando a quién devorar. (1 Pedro 5:8)

1. Haga una lista de cualquier comportamiento adictivo que haya tenido un impacto perjudicial en su vida.

Todo el mundo tiene algún tipo de comportamiento adictivo o de control de la vida que ha tenido un impacto negativo en su vida. No tiene que ser solo drogas o alcohol. Puede ser algo como el orgullo, el poder, el sexo, el juego o la preocupación. Proporcione retroalimentación al estudiante basada en su respuesta, si es posible.

Los Doce Pasos

Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA) se basan en doce principios, o pasos, que han demostrado ser exitosos para millones de personas. Es posible que ya esté familiarizado con los doce pasos de AA o programas similares. Revíselos y considere por qué cada paso es importante.

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol (o las drogas), que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un poder más grande que nosotros podría devolvernos la cordura.
3. Decidimos entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como lo concebimos.
4. Hicimos un inventario moral minucioso e intrépido de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras malas acciones.
6. Estábamos enteramente dispuestos a que Dios eliminara todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que eliminara nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todos aquellos a los que habíamos dañado y nos pusimos dispuestos a enmendarlos a todos.
9. Enmendamos directamente a esas personas siempre que fue posible, excepto cuando hacerlo las perjudicaría a ellas o a otros.
10. Continuamos haciendo un inventario personal, y cuando nos equivocamos, lo admitimos de inmediato.
11. A través de la oración y la meditación, buscamos mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo concebimos, orando solo por el conocimiento de Su voluntad para nosotros y el poder para llevarla a cabo.
12. Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los demás y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Como puede ver, estos doce pasos se centran en una relación con Dios. Cada paso se basa en un principio espiritual sólido. Algunos cristianos critican los doce pasos de AA porque permiten confiar en un poder superior que no es necesariamente el Dios de la Biblia. Con Jesús como nuestro poder superior, encontramos que los doce pasos son consistentes con nuestra fe cristiana.

2. ¿Ha participado en un programa de doce pasos como AA o NA? Si es así, ¿cuál fue su experiencia? Si no es así, ¿cuál fue la razón por la que no participó?

Un programa de doce pasos puede no ser para todos. Muchas personas se han beneficiado de un programa de doce pasos o de grupo de apoyo. Proporcione cualquier comentario que sea apropiado. La retroalimentación puede ser tan simple como alentar al estudiante a continuar o buscar un grupo de apoyo, preferiblemente basado en la fe.

Muchas iglesias tienen un grupo de apoyo de Celebre la Recuperación* u otro grupo de apoyo basado en la fe como una opción alternativa. Muchos cristianos fieles han encontrado ayuda

en programas como AA o Celebre la Recuperación. Independientemente del programa que una persona elija, es esencial darse cuenta de que superar las adicciones dañinas requiere la ayuda y el apoyo de los demás y la confianza en Dios.

Lea **1 Corintios 10:12–14**.

3. ¿Qué significa que Dios es fiel y no permitirá que sea tentado más de lo que pueda soportar?

La respuesta del estudiante debe indicar la creencia de que Dios está íntimamente involucrado en su vida y preocupado por las tentaciones que enfrenta.

Si corresponde, su plan de liberación debe incluir una estrategia sólida para el cuidado y el apoyo posteriores al abuso de sustancias.

El atractivo de las adicciones

Hay una razón biológica por la que las adicciones son tan poderosas, lo que hace que sea difícil dejarlas. Cuando una persona cede a lo que sea que controle su vida (alcohol, drogas, juegos de azar, sexo, etc.), su cerebro libera una sustancia química llamada *dopamina*. La dopamina crea sensaciones de placer. Es un químico poderoso que nos hace sentir bien por un corto tiempo. Esta liberación de dopamina puede eliminar temporalmente los sentimientos de depresión, aburrimiento o estrés. Es por eso que nos sentimos tan atraídos por nuestras adicciones.

4. ¿Cuáles son algunas de las emociones o problemas con los que su comportamiento adictivo del pasado le ayudó a lidiar?

La mayoría de los comportamientos adictivos se desarrollan como una estrategia de afrontamiento para aliviar el estrés o el trauma en nuestra vida. La adicción entonces cobra vida propia y toma el control de nuestra vida. La respuesta del estudiante a esta pregunta debe demostrar una conciencia de cómo ha utilizado el comportamiento dañino del pasado como una forma de hacer frente a la vida.

Si somos honestos con nosotros mismos, no queremos dejar nuestro comportamiento adictivo. Nuestras adicciones a menudo parecen servirnos bien para manejar nuestros estados de ánimo y emociones negativas. Desafortunadamente, como ha aprendido, las adicciones se apoderan de nosotros y tienen consecuencias muy dañinas. Las adicciones pueden robarle dinero, amigos, familiares y el deseo de tomar buenas decisiones. En algunos casos, las adicciones pueden llevar al encarcelamiento o a un nuevo arresto.

Lea **Proverbios 23:31–35**.

Este pasaje proporciona una descripción precisa de la forma en que las adicciones pueden afectar a una persona. Se refiere específicamente al alcohol, pero puede reemplazar el “vino” con cualquier adicción que le haya atrapado. Probablemente se identifique con la forma en que

el escritor de este proverbio describió la naturaleza engañosa* del alcohol.

El comportamiento adictivo puede ser desencadenado* por una vista, un olor, un sonido o estar cerca de ciertas personas. El vino en este pasaje se describe como tinto, espumoso y suave para beber. Esa es ciertamente una descripción agradable y tentadora. Sin embargo, el escritor del proverbio sabía que el vino era engañoso porque se convirtió en veneno y causó la incapacidad de controlar sus pensamientos y comportamiento.

5. ¿Qué imágenes, olores, sonidos o circunstancias le han llevado a drogarse, emborracharse o participar en otro comportamiento adictivo?

El comportamiento se desencadena por un pensamiento que nos llega de un desencadenante externo, como un olor, un sonido o una circunstancia en la que nos encontramos. El estudiante debe ser capaz de hacer una lista de algunos posibles desencadenantes que debe tener en cuenta o evitar.

¿Pecado o enfermedad?

Algunos programas de tratamiento desalientan considerar el comportamiento adictivo como pecado. Argumentan que la adicción es una enfermedad que debe ser tratada como tal. Si bien hay algo de verdad en esto (las adicciones afectan la función cerebral y la biología), el comportamiento adictivo también puede ser pecado.

Ver nuestro comportamiento adictivo como pecado no solo es verdad, sino que es una buena noticia. Jesús vino a la tierra para liberarnos de nuestro pecado. Después de que la madre de Jesús, María, quedó embarazada por el Espíritu Santo, un ángel del Señor se le apareció a José en un sueño y le dijo:

"Daré a luz un hijo y le pondrás por nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados". (Mateo 1:21)

6. Lea los siguientes versículos sobre el pecado. Después de leer todos los versículos, elija uno para escribir en el espacio de abajo y luego memorícelo. Copie el versículo en una hoja de papel y colóquelo en un lugar donde lo vea con frecuencia.

Proverbios 28:13

Gálatas 5:1

Efesios 1:7

1 Juan 1:9

El estudiante puede o no indicar qué versículo ha elegido memorizar.

7. ¿Ve la adicción como una enfermedad, un pecado o ambos? Por favor, explique su respuesta:

Desde una perspectiva cristiana, el comportamiento dañino y adictivo es pecado. Muchos programas de tratamiento ven la adicción como una enfermedad. Puede ser

ambas cosas. Esta pregunta desafía al estudiante a examinar su propio punto de vista. Brinde aliento al estudiante basándose en su explicación.

Es posible que haya escuchado este dicho sobre la adicción:

“¿Cómo sabe que un adicto está mintiendo? Porque está hablando”.

Esto puede parecer una afirmación dura, pero piense en un momento en el que su adicción estaba fuera de control (si no las drogas o el alcohol, entonces otro problema de control de la vida con el que ha luchado). Cuando estamos atrapados en nuestra adicción, mentimos a las personas que nos rodean. Mentir es una parte central del ciclo de la adicción. No solo mentimos a los demás, sino que también nos mentimos a nosotros mismos. Algunas de las mentiras que los adictos se dicen a sí mismos son:

- No tengo ningún problema.
 - Puedo parar cuando quiera.
 - No le estoy haciendo daño a nadie.
 - Puedo mantener un trabajo, por lo que mi adicción no está causando ningún problema.
 - Estoy bajo mucho estrés; mi comportamiento me ayuda a relajarme.
 - Todo el mundo necesita algún tipo de muleta.
 - Mi adicción no es mi culpa.
8. ¿Cuáles son algunas mentiras que se dijo a sí mismo cuando no pudo controlar sus adicciones (ya sea el abuso de sustancias u otros hábitos que controlan la vida)?

Mentir es una parte importante de la racionalización del comportamiento adictivo. La respuesta del estudiante debe demostrar autoconciencia de su propio historial de mentirse a sí mismo o a otros para evitar lidiar con un comportamiento adictivo. Proporcione comentarios.

Estos son algunos principios espirituales clave que le ayudarán a reclamar la victoria sobre la adicción:

- Ore con regularidad y trabaje continuamente en su crecimiento espiritual y en su relación con Dios.
- Encuentre una iglesia y una comunidad que lo apoyen en el hogar donde pueda ser honesto acerca de sus luchas y recibir aliento para mantenerse libre de los hábitos que controlan la vida.
- Involúcrese en actividades en la iglesia y actividades recreativas saludables con amigos que le apoyen.
- Evite las circunstancias que puedan desencadenar su comportamiento adictivo.
- Establezca límites saludables con los miembros de su familia o amigos que puedan desencadenar o permitir su adicción.

Establecer límites

Los límites son líneas o reglas que nos establecemos a nosotros mismos para mantenernos alejados de situaciones dañinas. Si alguna vez ha ido a jugar a los bolos, probablemente haya visto los parachoques que se pueden colocar en las canaletas del carril para evitar que la bola de boliche ruede hacia las canaletas. Los límites son como esos parachoques. Son salvaguardas que usamos para mantenernos fuera de las “alcantarillas” en la vida.

El Dr. Henry Cloud y el Dr. John Townsend escribieron un libro llamado *Boundaries (Límites)*. Si puede acceder a una copia en la biblioteca de su centro o a través de un amigo o familiar, le recomendamos que la lea.

9. ¿Cuáles son algunos límites que puede establecer en su vida para ayudarlo a mantenerse alejado de los comportamientos adictivos?

La respuesta del estudiante debe incluir estrategias prácticas que haya identificado para ayudarlo a lidiar con el comportamiento adictivo. Proporcione retroalimentación basada en la respuesta del estudiante.

Ganar la carrera

En su primera carta a la iglesia de Corinto, el apóstol Pablo escribió lo siguiente para animar a los creyentes a perseverar en sus pruebas:

¿No saben que en una carrera todos los corredores compiten, pero solo uno obtiene el premio? Corran, pues, de tal modo que lo obtengan. Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina. Ellos lo hacen para obtener una corona que se echa a perder; nosotros, en cambio, por una que dura para siempre. Así que yo no corro como quien no tiene meta; no lucho como quien da golpes al aire. Más bien, golpeo mi cuerpo y lo domino, no sea que después de haber predicado a otros, yo mismo quede descalificado. (1 Corintios 9:24-27)

Cuando seguimos a Dios, Lo seguimos con todo nuestro ser: nuestro corazón, mente y cuerpo. Ganar la carrera de la sobriedad o la victoria sobre otros comportamientos adictivos requerirá permanecer cerca de Dios, cambiar su forma de pensar y ser consciente de su salud y estado físico.

Piense en los mejores atletas del mundo. Incluso si no son los más fuertes o los más dotados, lo que los distingue es su feroz determinación para ganar.

Ahora conocido como uno de los mejores jugadores de baloncesto de todos los tiempos, Michael Jordan hizo una prueba para el equipo universitario de su escuela secundaria como estudiante de segundo año y no pasó el corte. Pero en lugar de darse por vencido, Michael convirtió la decepción en motivación.* Esto es lo que dijo acerca de esa experiencia:

Fue vergonzoso no formar parte del equipo. Cada vez que estaba haciendo ejercicio y me cansaba y pensaba que debía parar, cerraba los ojos y veía la lista en el vestuario sin mi nombre. Por lo general, eso me ponía en marcha de nuevo.

¿Dónde encontrará motivación cuando se sienta tentado a volver a comportamientos adictivos y poco saludables? Su motivación podría ser su deseo de ser el padre amoroso y confiable que sus hijos necesitan. Podría ser el logro de un objetivo importante en la vida. Podría ser su amor a Dios y gratitud a Él por haberle salvado la vida.

10. Haga una lista de cuatro cosas que usará como motivación para vencer las tentaciones cuando regrese a casa.

Proporcione retroalimentación al estudiante basada en la lista anterior de motivadores para evitar sucumbir a la tentación.

Paso de acción

Elija el paso de acción que mejor se adapte a usted:

1. Si ha luchado contra la adicción a las drogas o al alcohol, comuníquese con un administrador de casos o un miembro del personal de tratamiento de su centro para preguntar sobre los recursos de sobriedad que puede incluir en su plan de liberación.
2. Si sus conductas adictivas no están relacionadas con el abuso de sustancias, reúnase con un amigo en su centro que apoye su camino de fe y sus planes para resistir las tentaciones. Pídale que pase tiempo con usted en oración. Ore que Dios guíe sus decisiones mientras se prepara para su liberación.

LECCIÓN 6: Comenzando su nueva vida

Enfoque de la lección:

Preparándose para su primera semana en el exterior

Cuando llegó a la cárcel por primera vez, es posible que haya escuchado a alguien decir que el reingreso comienza en la admisión. Eso significa que el primer día de encarcelamiento, una persona debe comenzar a prepararse para un regreso exitoso a su comunidad. Esta preparación puede incluir completar un GED, tomar clases universitarias, participar en un programa de tratamiento de drogas y alcohol, o tomar una clase de matrimonio y crianza para obtener herramientas para reconstruir las relaciones familiares rotas.

Tener un trabajo y un lugar para vivir cuando le liberen es extremadamente importante, pero son las cosas que hace para mejorarse como persona las que le ayudarán a mantenerse fuera para siempre. Cambiar los patrones de pensamiento dañinos y desarrollar una relación con Dios creará el cambio interior necesario para que tenga éxito. La mayoría de las personas ya han establecido el patrón que seguirán para su futuro cuando salgan por la puerta. Si no ha cambiado los patrones de pensamiento, la visión del mundo y los hábitos dañinos que lo llevaron a prisión para cuando sea liberado, es más probable que se encuentre en la posición de volver a prisión.

En la lección anterior, vimos cómo correr la carrera para superar la adicción. En cuanto a prepararse para volver a casa, ¿qué significa “correr de tal modo que obtiene el premio” (1 Corintios 9:24)? Los corredores se preparan físicamente y mentalmente para las competencias. Trabajan con entrenadores que los alientan, los corrigen cuando están haciendo algo mal y los ayudan a desarrollar un plan para el éxito.

Lo mismo es necesario para usted mientras se prepara para el reingreso. La preparación espiritual, mental, emocional y física antes de salir de prisión es esencial. Necesita mentores y asesores que lo apoyen y lo hagan responsable de las decisiones que tome mientras se prepara para irse a casa y mientras se adapta a la vida después de la prisión.

1. En una escala del 1 al 10, ¿qué tan preparado se siente para permanecer fuera de la cárcel después de ser liberado?

Encierre en un círculo uno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No hay una respuesta mejor que otra o que las demás. Utilice la respuesta del estudiante mientras busca alentarle y guiarlo.

2. Haga una lista de tres de sus fortalezas que cree que le ayudarán a tener éxito cuando regrese a casa.

Proporcione al estudiante algunos comentarios sobre las tres fortalezas enumeradas, si corresponde.

3. Haga una lista de tres de sus debilidades que podrían poner en riesgo su reingreso exitoso.

Proporcione al estudiante algunos comentarios sobre sus tres debilidades enumeradas, si corresponde.

Ore acerca de estas fortalezas y debilidades con regularidad mientras se prepara para el reingreso. Dios quiere darle todo lo que necesita para hacer Su voluntad. Al rendir su voluntad a Dios, verá que Su plan para usted es disfrutar de la paz y las bendiciones de una vida abundante.

Aquí hay tres pasajes de la Biblia que le animamos a memorizar mientras se prepara para salir de sus instalaciones:

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece. (Filipenses 4:13)

*El prudente ve el peligro y busca refugio;
el inexperto sigue adelante y sufre las consecuencias. (Proverbios 22:3)*

*¡Anda, perezoso, fíjate en la hormiga!
¡Fíjate en lo que hace y adquiere sabiduría!
No tiene quien la mande
ni quien la vigile ni gobierne;
con todo, en el verano almacena provisiones
y durante la cosecha recoge alimentos. (Proverbios 6:6–8)*

La Biblia a menudo usa ilustraciones de cosas que podemos ver y experimentar para enseñar un principio espiritual. A partir de sus estudios del Nuevo Testamento, usted sabe que Jesús usó este método de enseñanza con frecuencia.

El pasaje anterior de Proverbios 6 está dirigido a un “perezoso”, es decir, una persona perezosa, que no se está preparando para el futuro. Cuando observa a un grupo de hormigas, se da cuenta de que todas parecen estar ocupadas y que saben exactamente lo que tienen que hacer. Se mueven con un sentido de propósito y determinación. Se preparan para el futuro a pesar de que ningún comandante, superintendente o gobernante les dice lo que tienen que hacer.

Cuando salga de prisión, ya no tendrá a los miembros del personal del centro observándolo y diciéndole qué hacer todos los días. Tendrá que hacerse responsable de hacer las cosas necesarias para un reingreso exitoso. Sé sabio como la hormiga.

La práctica hace al maestro

El éxito no proviene de tomar una buena decisión, sino del hábito de tomar buenas decisiones. Cada buena decisión se basa en la decisión que la precedió. Tomar buenas decisiones es

como un músculo que necesita ser ejercitado. Los grandes músicos saben que aprender una pieza musical desafiante requiere repetición. Es posible que toquen la canción cientos o miles de veces antes de que se sientan cómodos tocándola para una audiencia. Los golfistas profesionales practican sus swings de golf miles de veces hasta que desarrollan lo que se llama *memoria muscular*. La memoria muscular se desarrolla cuando repetimos un comportamiento tantas veces que podemos hacer el comportamiento sin tener que pensar en ello. El proceso de repetición de comportamientos puede reprogramar nuestros cerebros. Si ha tomado un curso de adicción, es posible que haya aprendido sobre este proceso de construcción de vías neuronales nuevas y saludables en el cerebro.

Cuando una persona dice una mentira por primera vez cuando era niño, puede sentirse culpable e incómoda. Pero con cada mentira que sigue, la mentira se vuelve más fácil y natural. Las personas que son mentirosos habituales mentirán sin siquiera pensar en lo que están diciendo. Mentir se convierte en una respuesta automática. Decir la verdad es lo mismo. Cuando empezamos a decir la verdad y a repetir ese comportamiento, ser honestos se convierte en una primera respuesta natural.

Lea las palabras de Jesús en **Juan 3:20–21**.

Vivir por la verdad significa vivir de una manera que sea consistente con lo que Jesús dice acerca de sí mismo y acerca de usted. Significa pensar, hablar y actuar de maneras que sean honestas y agradables a Dios.

4. ¿De qué maneras se esfuerza por vivir de acuerdo con la verdad?

Utilice la respuesta del estudiante para animarlo a medida que procura vivir de acuerdo con la verdad de Dios.

Con el tiempo que le queda antes de su liberación, practique hacer las cosas correctas, sin importar cuán pequeñas puedan ser. Por ejemplo, es posible que tenga el hábito de tomar comida, incluso algo tan pequeño como un paquete de azúcar, del comedor. A lo mejor todo el mundo lo hace. Pero si va en contra de las reglas de la instalación, está practicando romper las reglas. No se trata de los paquetes de azúcar en sí. Elegir no tomar paquetes de azúcar del comedor es una forma de ejercitar el músculo de hacer lo correcto. Tiene muchas oportunidades cada día para practicar la elección de hacer lo correcto.

5. Haga una lista de cinco pequeñas cosas que puede practicar cada día antes de salir de la cárcel y que pueden ayudarle a establecer hábitos nuevos y positivos.

Las respuestas de los estudiantes pueden incluir: oración, buscar cristianos de ideas afines para animarse unos a otros, restaurar las relaciones rotas, educación, hacer un plan de liberación sólido, explorar oportunidades de empleo en la comunidad en la que vivirá, ser sincero consigo mismo y con los demás. (Esta no es una lista exhaustiva).

Los bloques de salida

Si alguna vez ha visto un evento de atletismo como la carrera de 100 yardas, probablemente haya notado que los corredores tenían los pies apoyados en los bloques de salida mientras esperaban la señal para comenzar la carrera. Los bloques de salida evitan que los pies de los corredores resbalen cuando dan sus primeros pasos. Ayudan a los corredores a posicionar sus piernas para obtener la máxima fuerza y rendimiento cuando comienza la carrera. Los corredores pasan muchas horas practicando para posicionarse correctamente en los bloques de salida y empujar rápidamente los bloques cuando se dispara el pistoletazo de salida. En una carrera corta como la carrera de 100 yardas, la carrera a menudo se pierde o se gana en las primeras zancadas desde los bloques de salida.

Piense en sus primeras horas después de la cárcel como sus puntos de partida. Esta será su oportunidad de empezar bien. Cada pequeña decisión que toma en las primeras horas marca la pauta de las decisiones que tomará en los próximos meses.

El siguiente pasaje ofrece aliento para mantenerse enfocado en medio de distracciones y desafíos. Recomendamos encarecidamente memorizar estos versículos y pensar en ellos a menudo mientras corre la carrera de reingreso:

Por tanto, también nosotros que estamos rodeados de una nube tan grande de testigos, despojémonos de todo peso y del pecado que nos asedia y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante. Fijemos la mirada en Jesús, el iniciador y perfeccionador de nuestra fe. (Hebreos 12:1-2a)

¿Quién me recogerá en la puerta?

Es posible que tenga un amigo, familiar o interés romántico que estará feliz y ansioso por recibirlo en la puerta. ¿Qué podría salir mal? Recuerde, se ha comprometido a tomar decisiones sabias. Puede parecer algo insignificante, pero ¿el amigo que le está recogiendo vive un estilo de vida riesgoso o ilegal? ¿Esta persona le apoyará en su sobriedad y éxito? ¿Es esta persona uno de sus mentores o entrenadores que le ayudará a tomar buenas decisiones en su primer día?

Si tiene la opción, asegúrese de elegir a una persona que le ayude, que no le ponga en peligro, y que le ayude a completar las tareas inmediatas que necesita hacer.

6. ¿Quién le va a recoger cuando le liberen? ¿Cómo le ayudará esta persona en sus primeras horas fuera de la cárcel?

La respuesta del estudiante debe reflejar una comprensión y compromiso de tener personas positivas y espiritualmente saludables en su vida para ayudar en su transición a la comunidad.

Hacer una lista de verificación

Aquí hay una lista de verificación de muestra de cosas que es posible que deba hacer durante sus primeras horas después de la liberación. Revise esta lista y luego haga su propia lista para que se adapte a sus circunstancias:

- Reúnase con su oficial de libertad condicional
 - Compre artículos esenciales
 - Pague multas
 - Reúnase con un patrocinador de sobriedad predesignado
 - Asista a una reunión de AA o NA
 - Reúnase con su pastor
 - Disfrute de su primera comida fuera de la cárcel
 - Reúnase con sus hijos
 - Regístrese con el centro de reinserción social, el programa o el centro de liberación donde se hospedarán
 - Consiga un teléfono celular (si está permitido)
 - Vaya a una entrevista de trabajo
 - Obtenga una receta
7. Escriba su lista de verificación aquí (las respuestas de los estudiantes deben incluir algunos de los siguientes):

- **Reúnase con su oficial de libertad condicional**
- **Compre artículos esenciales**
- **Pague multas**
- **Reúnase con un patrocinador de sobriedad predesignado**
- **Asista a una reunión de AA o NA**
- **Reúnase con su pastor**
- **Disfrute de su primera comida fuera de la cárcel**
- **Reúnase con sus hijos**
- **Regístrese con el centro de reinserción social, el programa o el centro de liberación donde se hospedarán**
- **Consiga un teléfono celular (si está permitido)**
- **Vaya a una entrevista de trabajo**
- **Obtenga una receta**

Reunión con su oficial de libertad condicional o agente supervisor

No podemos exagerar la importancia de desarrollar una buena relación con su oficial de libertad condicional o agente supervisor desde el primer día. Usted querrá hacer su trabajo más fácil al no ser la “persona problemática” en su carga de trabajo. No serán sus amigos, pero rápidamente llegarán a apreciar su cooperación y su entusiasmo por seguir las reglas. No llegue tarde a sus citas con ellos y no discuta con ellos. Asegúrese de estar donde se supone que debe estar cuando lo llamen o vengán a ver cómo está. Obtenga instrucciones claras sobre sus requisitos en su primera reunión. Ese es el momento de hacer preguntas si algo no está claro.

Su oficial de libertad condicional o agente supervisor tendrá una gran cantidad de casos que incluyen personas que causan problemas y requieren mucha atención. No sea una de esas personas.

8. ¿Qué instrucciones ha recibido del administrador de casos de su centro o coordinador de reingreso sobre cómo reunirse con un oficial de libertad condicional o un agente supervisor en el exterior?

Si el estudiante indica que no ha recibido instrucciones sobre cómo trabajar con un oficial de libertad condicional o un agente supervisor, bríndele algunos consejos prácticos sobre cómo llegar a tiempo, mostrando voluntad de seguir las reglas y pautas.

Si esta va a ser su primera vez en supervisión o libertad condicional, hable con algunos amigos sabios en su centro sobre cómo tener una experiencia exitosa con la supervisión externa, ¡y asegúrese de tomar notas!

9. ¿Qué sabias sugerencias sobre la libertad condicional ha recibido de otras personas? Escriba los mejores consejos aquí:

El estudiante debe proporcionar consejos que otros que han sido liberados antes les han dado para tener éxito en el reingreso. Si el estudiante no da una respuesta, dele algunas sugerencias para asegurar el éxito futuro.

Institucionalización*

A pesar de que está feliz y emocionado de salir de prisión, salir por la puerta es muy estresante para la mayoría de las personas. Cuanto más tiempo haya estado alguien en prisión, más difícil puede ser. No es raro que alguien salga de prisión, vaya a una tienda a comprar artículos de tocador y luego tenga un ataque de pánico tratando de decidir cuál de los cien tipos diferentes de pasta de dientes comprar. En la cárcel, la mayoría de las decisiones se toman por usted. La institucionalización ocurre con el tiempo cuando alguien se ve privado de libertades y opciones. Las personas a menudo se acostumbran y dependen tanto del ritmo, las reglas y el entorno de la prisión que les resulta difícil adaptarse a la vida al aire libre después de ser liberadas. Por eso es tan importante hacer una lista de las tareas que hay que hacer durante las primeras horas y días de reingreso. Siga su lista en orden de importancia.

El término *institucionalización* no es un insulto. Probablemente haya conocido a personas que han estado en prisión tanto tiempo que prefieren la vida en prisión porque se han acostumbrado a ella. La institucionalización no solo afecta a los hombres y mujeres en prisión. Las personas que han servido en el ejército, especialmente aquellas que han estado en situaciones de combate, tienen dificultades para adaptarse a la vida fuera del ejército. Las personas que emigran a otro país tienen problemas para acostumbrarse a las nuevas costumbres y formas de vida.

10. ¿Cuáles son sus mayores preocupaciones sobre la readaptación a la vida fuera de la prisión?

Las respuestas de los estudiantes pueden reflejar la cantidad de tiempo que han cumplido en prisión. Para alguien que ha estado encarcelado durante más de tres años, habrá algunas preocupaciones sobre cómo ha cambiado el mundo fuera de la prisión. Utilice la respuesta del estudiante para proporcionar orientación espiritual.

Aliento y oración final

El hecho de que haya completado este curso de reingreso dice mucho sobre su compromiso con una vida exitosa fuera de la prisión. Desde Crossroads queremos felicitarle por su progreso. Dios tiene cosas buenas preparadas para usted a medida que continúa buscando Su voluntad para su vida.

Probablemente se esté emocionando (y tal vez estresado) por finalmente completar su encarcelamiento. En estos últimos días, semanas o meses, comprométase a orar tan a menudo como sea posible.

Una de las funciones más importantes del mentor de Crossroads que repasa esta lección será orar por usted mientras se prepara para el reingreso. Esperamos que saber que alguien en el exterior está hablando con Dios en su nombre le brinde paz y aliento.

11. Mientras se prepara para volver a casa, ¿por qué prioridades específicas le gustaría que orara el mentor que revisa esta lección?

Reconozca las peticiones de oración del estudiante y comprométase con él de que orará por sus peticiones y por un reingreso exitoso.

Paso de acción

Organice una visita o llamada telefónica con un pastor o mentor que le mantendrá responsable cuando regrese a casa. Dedique tiempo a orar con él o ella y a revisar su plan de reingreso.



CROSSROADS
MINISTERIO CARCELARIO

cpministries.org