

Kit de Supervivencia Emocional

Querido hermano en Cristo, la estadía en casa se acaba de extender por otras 4 semanas, así que aquí les dejamos unas recomendaciones para que mantenga su sanidad mental...

Durante los próximos 30 días...

1. **Ejercita tu espíritu** – Comienza el día leyendo la Palabra de Dios para que te llene de aliento.
 - Lee un devocional, los evangelios o si eres de los que le gusta la competencia, animate a leer la Biblia completa en un año. Pasa tiempo de calidad en adoración. Establece una rutina. ❤️
2. **Ejercita tu cuerpo** – Durante tu jornada de trabajo, ya sea en casa o afuera, busca oportunidades para mover el esqueleto. Ya sea que pongas música de júbilo cristiana, canciones de unción tropical o que juegues deportes con tus hijos, busca un espacio para hacer ejercicio cardiovascular. 🏃
3. **Ejercita tu mente** – En las tardes cuando vayas a descansar, permite que tu entretenimiento beneficie tu alma (mente y corazón) y tu espíritu. Comparte con tu familia en el proceso.
 - Ve películas que te llenen de ánimo y esperanza como las de PureFlix (El 1^{er} mes es gratis).
 - Desempolva los juegos de mesa y los rompecabezas. Intercambia las redes sociales por juegos de agilidad mental en tu celular que mantengan tu mente ágil. 🧠
4. **No dejes de orar** – Preséntale todas tus preocupaciones a Dios, porque Él cuida de ti. Mientras más tiempo pases en la presencia de Dios, mayor será la paz que experimentarás.
 - Acompáñanos al servicio de Oración y estudio Bíblico los jueves, para levantar un clamor por tu vida, tu familia y tu comunidad. 🙏
5. **No dejes de sonreír** – En tiempos como estos necesitamos dosis extra de endorfinas, así que procura hacer cosas que te llenen de alegría, desde comer chocolate, hasta tomar sol.
 - Hazles cosquillas a tus hijos, disfruta de una rica cena en familia o vean películas de comedia. Invierte tiempo en aquello que les traiga felicidad 😊
6. **Respira aire fresco** – Los sábados PORFAVOR, saca a tu familia a respirar aire fresco. Salgan a caminar, correr bicicleta, dar una vuelta en el carro por un lugar panorámico.
 - En el proceso apoyen a las compañías locales que siguen abiertas. Esperamos que este pequeño obsequio sea de bendición. 🌳
7. **Congrégate** – El domingo arréglate para ir a la iglesia en línea. Pon el culto en la pantalla grande y gózate con tus hermanos en Cristo alabando, adorando y escuchando el consejo que Dios tiene para tu vida. ☪

Recuerda que estamos contigo en las buenas y en las malas, hasta que Cristo venga. Así que sonríe y cobra ánimo porque Cristo y tus pastores te aman. Juntos perseveraremos hasta el final. 👍



Con mucho cariño y respeto... tus pastores,
Luis & Vazjier Jiménez