



De esperanza para estos tiempos

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad”. **Filipenses 4:8**

Si tienes ansiedad o angustia.

+ Reconoce tus emociones, acéptalas y compártelas.

Esto nos ayuda a controlarlas.



+ Escribe en diferentes lugares de tu casa frases como:

“Esto pronto pasará”, “El que habita al abrigo del Altísimo morará bajo la sombra del Omnipotente”, “Cristo es mi paz”. Debemos reafirmar nuestra fe, en que Dios nos cuida.



De esperanza para estos tiempos

+ No te aísles, es tiempo de cultivar las relaciones.

Habla a diario con familiares y amigos, expresando lo que sientes. Escúchalos, aporta calma y tranquilidad en cuanto puedas.



+ Aprende que la tecnología está para tu servicio.

Es tiempo de aprender a usarla y sacarle todo el provecho que puedas.

+ No te satures de información negativa,

esto nos mantiene tensos, y aumenta la ansiedad.

+ Establece hábitos y rutinas que te mantengan ocupado.

Tales como lectura, ejercicios, nuevos aprendizajes, tiempo de distracción y esparcimiento.





De esperanza para estos tiempos



+ Establece tiempos de buen humor.

Concurso de situaciones jocosas, pláticas y música alegre, películas graciosas. Estos tiempos nos ayudan a la salud mental. La risa es sanidad para la mente y el espíritu.

+ Recurre a recuerdos positivos o que te dan tranquilidad.

Ver fotos que recuerden momentos alegres y tranquilos. Cuando recordamos también podemos sentir y vivir lo que disfrutamos en ese momento.

