



ÁRBOL DE VIDA
Para Las Naciones

CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA PERIODOS DE AISLAMIENTO

Pastor. Jorge Mercado Sánchez

Aislarse de forma voluntaria u obligatoria por razones de salud, trabajo, seguridad, guerra, desastres naturales o cualquier otro motivo puede generar grandes cargas emocionales para las cuales no siempre estamos preparados (Mateo 4:1-11), ya que no se trata de una amenaza imaginaria, sino de algo que es real y que afecta las diferentes esferas de la vida y de la sociedad (Hechos 4:13-37).

A lo largo de esta cartilla te daré algunos consejos que pueden hacer la estancia llevadera, no solo para ti, sino para quienes te acompañan (Lucas 24:33-53).



Ora a Dios.

Dios está en control y le importas, así que te invito a orar depositando tus cargas, quejas, lamentos, angustias, frustraciones, anhelos e inseguridades en Él (Salmo 91).

Ora pidiendo que cese toda amenaza que enfrenta su pueblo, pero sin olvidar que Dios en su soberanía usa el caos y los momento de crisis para que volvamos a Él (Mateo 26:36-46), para que su nombre sea glorificado (Juan 11), y en últimas: para nuestro bien, según su propósito (Romanos 8:28).



Confía en Dios.



Las formas de aislamiento mas antiguas por razones sanitarias de las que se tienen conocimiento, datan de hace más de 3.000 años (Levítico 13) y están plasmadas en el pentateuco (cinco primeros libros de la Biblia), lo cual es muestra del cuidado de Dios para su Pueblo (Mateo 6:25-34).

Por lo tanto: confía que Dios está al tanto (Habacuc 2:4) y en control de todo lo que sucede (Habacuc 3:17-19).

Afronta con esperanza.

No se trata de negarnos a la realidad (Salmo 42), es ser conscientes que el aislamiento, la cuarentena o el confinamiento es para preservar la propia vida, la de la familia y la de la sociedad en general, porque todos somos responsables de todos (Filipenses 2:1-11).

Te invito a hacer frente a las circunstancias, sabiendo que Dios nos fortalece y es nuestra ayuda (Isaías 41:10).



Mantén abierta la comunicación.



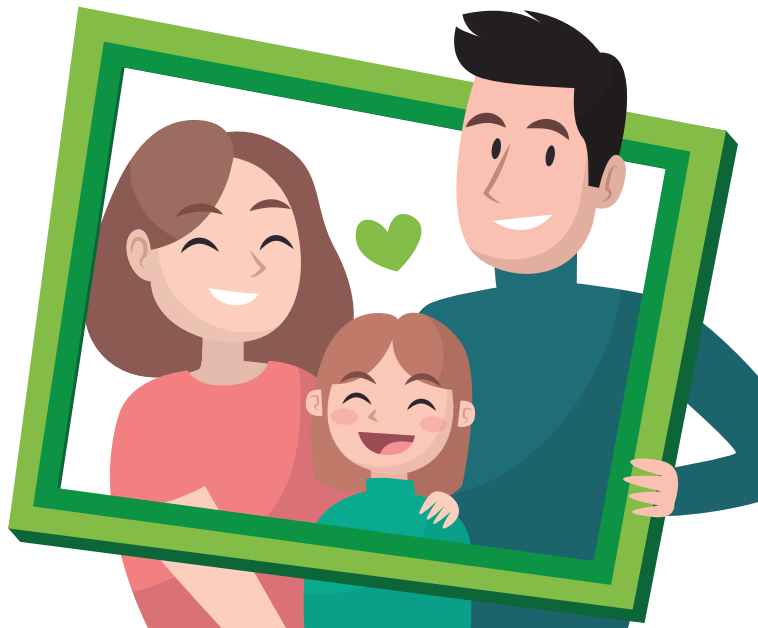
El ser humano es relacional, por lo tanto desea expresar lo que siente, así que es normal querer comunicarse, expresar los sentimientos y las emociones. Los tiempos de confinamiento nos llevan a replantear la manera de comunicarnos, compartir y expresar lo que hacíamos a través del contacto físico, también, a valorar lo irremplazable del contacto humano tangible (2 Timoteo 4:9-22).

Si la estancia se te hace muy difícil habla con Dios (Filipenses 4:6-7), con un amigo (Proverbios 17:17), con un consejero bíblico (Hebreos 13:17), con un trabajador social o con un psicólogo.

Disfruta de quienes te rodean.

Es tiempo de abrir el corazón para estrechar los lazos de amistad o familiaridad (Juan 13:34- 35), para ser asertivos en la forma de comunicarnos y expresarnos (Santiago 3:1-12), para restaurar relaciones dando el primer paso (Mateo 18).

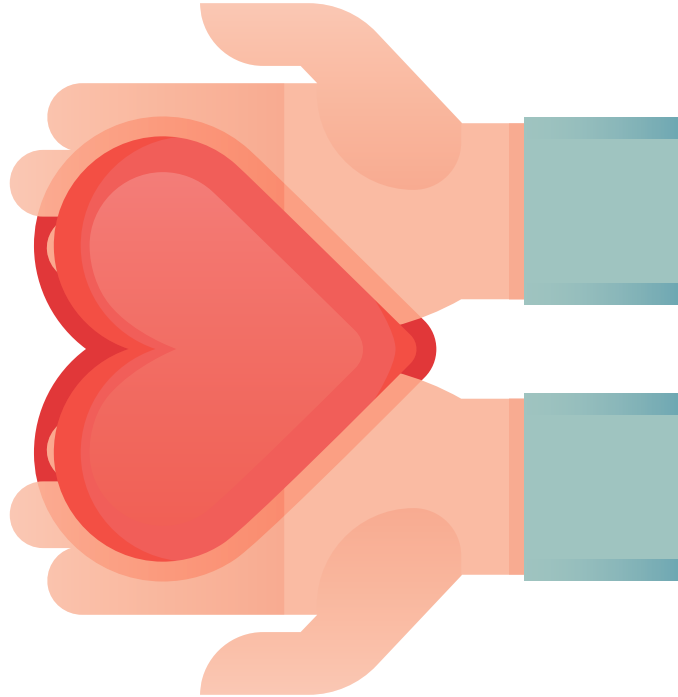
Procura tiempo de calidad colectivo a través de la reflexión grupal, del juego, de la oración en familia, del aseo doméstico, de la organización del lugar, del cuidado de los animales o las plantas y de otras actividades de integración.



Se solidario.

El aislamiento y los tiempos de crisis nos sirven para meditar en lo valioso que es nuestro prójimo, en que somos un equipo y a ponernos en el lugar del otro (Lucas 10:25-37).

Estamos llamados a orar y a actuar a través del cuidado emocional (1 Tesalonicenses 5:11), del pastoreo mutuo (Gálatas 6:1-10), del acoger al necesitado (Mateo 25:31-46), dar de comer a quien tiene hambre, e incluso, a entregar recursos monetarios a quienes están en saldos rojos (Isaías 58).



Evita el exceso + de información.



Es bueno saber lo que está sucediendo y estar actualizado (Colosenses 4:7-9), pero hay una frontera que colinda con lo insano y lleva a la saturación, ansiedad, depresión y hasta el suicidio.

Hay que hacer uso responsable en el consumo de la información para no caer en noticias falsas, rumores, sobreinformación, miedo y paranoia (Proverbios 13:17).

Usa la tecnología de forma responsable.

La tecnología no es mala, lo malo es el uso que le damos(Colosenses 3:23-24).

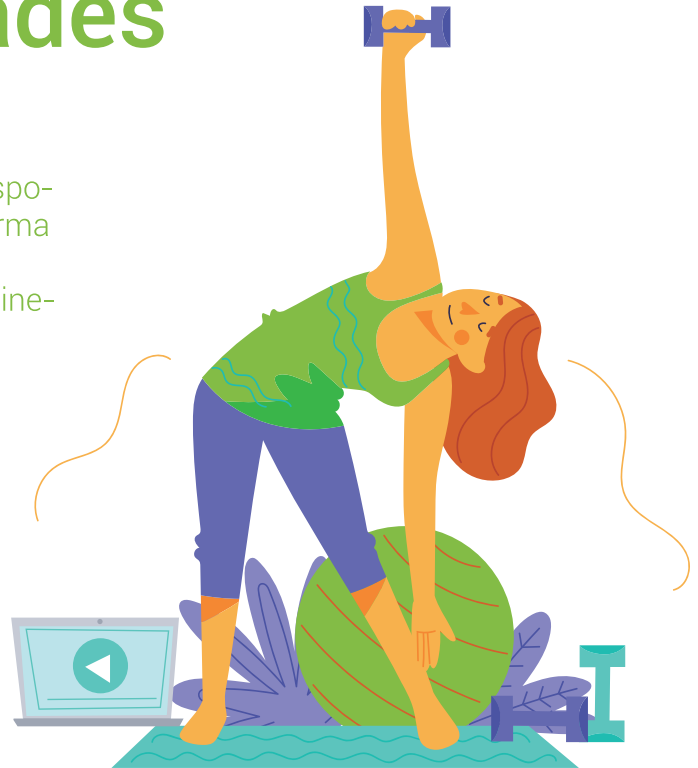
Usarla la tecnología correctamente implica también aprovechar bien el tiempo, por ejemplo:

- a) conectarnos con nuestros familiares, hermanos en la fe y amigos.
- b) escuchar música que edifica.
- c) hacer cursos virtuales, etc (Efesios 5:15-17).



Haz actividades físicas.

No es sano pasar inmersos en los dispositivos digitales, hay que buscar la forma de realizar actividades físicas como: ejercicios, manualidades, juegos, jardinería, reparaciones menores de la casa, entre otras similares.



Aliméntate bien.

En la medida de lo posible y según tu situación socioeconómica, procura alimentarte bien.

No dejes de comer, pero tampoco te excedas, porque ambos extremos son malos y pueden ser síntomas de ansiedad o depresión.

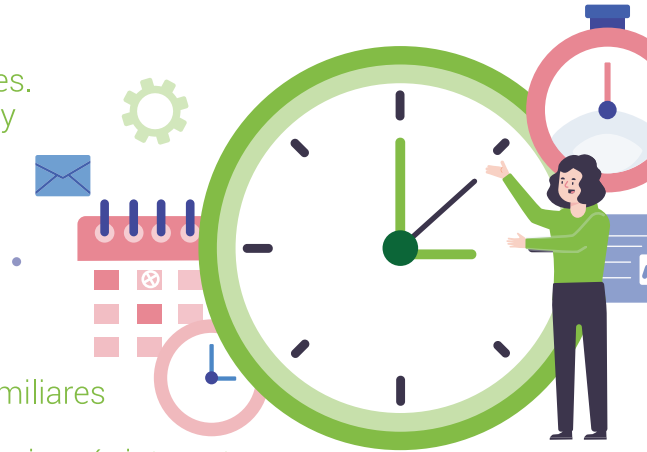


Diseña y ejecuta una rutina.

Se usa bien el tiempo cuando planeamos las actividades del día y las realizamos, de esa forma encontramos satisfacción y no queda espacio para que la mente esté ociosa y se convierta en la pista de aterrizaje de pensamientos dañinos. Por lo menos hay tres clases de rutinas: Con la familia, con hijos o sin hijos y cuando vives solo.

Tips para elaborar una rutina:

- Duerme y despierta en los horarios habituales.
- Dedicar espacios para la búsqueda personal y familiar de Dios.
- Distribuye las actividades de limpieza en la mañana involucrando a la familia.
- Continúa con los horarios de cocina y alimentación.
- Promueve espacios individuales para las responsabilidades laborales y académicas.
- Incentiva los juegos y actividades lúdicas familiares y/o por edades, o interés.
- Conéctate con tu iglesia y comparte los espacios vía internet.



SOLO PODEMOS ENCONTRAR SEGURIDAD, AMPARO Y ESPERANZA CUANDO RECONOCEMOS QUE NECESITAMOS A DIOS Y NOS ACERCAMOS A ÉL A TRAVÉS DE JESÚS NUESTRO SEÑOR Y SALVADOR.

Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna. Porque no envió Dios a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que el mundo sea salvo por él. El que en él cree, no es condenado; pero el que no cree, ya ha sido condenado, porque no ha creído en el nombre del unigénito Hijo de Dios.

Juan 3:16-18 16



Jorge de Jesús Mercado Sánchez
Pastor Iglesia Árbol de Vida para las Naciones
Cartagena, Colombia.

Diagramación
Cristian Cruz
Recursos Gráficos
Freepik / Dafont