

UNA LUZ EN LA OSCURIDAD

El presente material ha sido traducido y adaptado
al público latinoamericano de su versión en inglés *A light in the dark*,
producida por Grace Church (<https://www.gracechurches.org/>)

Introducción y Bienvenida:

Este puede ser un tema muy difícil de discutir dentro de la iglesia. Porque la salud emocional / mental es compleja y altamente personal. Ya sea que te des cuenta o no, todos estamos afectados por una enfermedad mental personalmente o con alguien que amas. Por lo tanto, la Iglesia debe abordar este tema; porque el silencio lleva a las personas a luchar en aislamiento.

Cuando hablamos de enfermedades mentales, es importante recordar que Dios nunca define o ve a las personas como una enfermedad. Puedes tener un desequilibrio químico que afecta tu mente, pero tu desequilibrio químico no es tu personaje. No es pecado estar enfermo y no hay vergüenza en tomar medicamentos o ver a un psiquiatra.

Si tienes o tuviste problemas de salud mental, por favor queremos que sepas esto --- no eres la enfermedad o el trastorno mental ¡La enfermedad es parte de tu viaje y Dios no se siente intimidado por ella! Tú eres un hijo de Dios, totalmente apreciado, amado y aceptado por Él. Dios anhela revelar su compasión y esperanza en cada paso del camino que debes recorrer.

Para quienes cuidan a personas con enfermedades mentales, por favor sepan que Dios está con ustedes en su propio viaje. Él está caminando a tu lado mientras caminas este viaje.

Para la Iglesia, este no es un tema que podamos elegir ignorar. Uno de nuestros valores en Grace Church¹ es que HACEMOS COSAS DURAS. Abordar temas difíciles con gracia, con el objetivo de comprender el corazón de Dios, es crucial para amar bien. El estigma es real, y debemos combatirlo proactivamente dentro de nuestra iglesia y comunidad para que Grace sea un lugar donde todas las personas pueden venir a buscar la esperanza y la curación que provienen de una relación con Cristo.

Recursos adicionales: en la parte posterior de la guía verá un Apéndice con verdades bíblicas sobre nuestra identidad y recursos para educación adicional o asistencia.

Si no tienes una Biblia propia, siéntete libre de tomar alguna versión *on line*. Por ejemplo², www.biblegateway.com o en las tiendas de <https://sba.org.ar/> y también en <https://www.bible.com/es/>.

¡Qué disfrutes de esta experiencia espiritual!

¹ <https://www.gracechurches.org/>

² N. del T.: se sugieren estas páginas web para su uso debido a que son versiones libres en español.

Día 1

Si bien la Biblia no habla sobre enfermedades mentales con la misma terminología que lo hacemos hoy, hay pocos lugares en donde se ve más la realidad cruda sobre las luchas emocionales que en las Escrituras. A lo largo de las Escrituras hay expresiones de emoción profunda, desde alegría intensa hasta la más honda desesperación. Vemos a personas que luchan por comportarse de manera diferente a como quisieran comportarse y experimentan estados de ánimo lejos de cómo les gustaría sentirse.

Los salmistas pueden ser los mejores en ser honestos y vulnerables con sus estados de ánimo y emociones.

Lee las siguientes escrituras y escribe qué términos usan los salmistas para describir su estado emocional.

Salmo 25:16, Salmo 42: 5, Salmo 88: 1-18

P: Piensa en algún tiempo en el cual te sentías como el salmista en estos pasajes. ¿Puedes describir tus sentimientos?

Los Salmos a menudo se escriben como una oración a Dios. Podemos llevar cualquier lucha emocional hacia Él. Él puede manejar las profundidades de nuestras luchas. ¿Cuándo fue la última vez que fuiste totalmente abierto, honesto y vulnerable con Dios sobre cómo te sentías profundamente?

P: ¿Alguna vez dudas en llevar tus necesidades de salud mental y emocional a Dios? ¿Por qué?

Oración: Dios, los problemas de salud mental pueden ser difíciles de entender. Gracias porque amas las partes más profundas de nuestra alma y espíritu, y quieres saber de nosotros. Ayúdanos a ser honestos contigo sobre nuestras luchas. Amén.

Día 2

Ayer vimos emociones intensas y difíciles en las palabras de varios salmistas, pero ¿y qué acerca de Jesús? Él es impecable y perfecto; entonces, ¿luchó con la desesperación y otras emociones intensas? A menudo escuchamos a la gente citar que "Jesús lloró", pero realmente piensa en esto: Jesús llora (Juan 11:35). El lloró, con compasión, con empatía, etc., en respuesta al sufrimiento de los demás. El hizo las emociones de los demás, las ama y cuida de ellas.

En el jardín de Getsemaní, antes de su muerte, Jesús se describe a sí mismo como experimentando algunas emociones "extremas":

Lee Marcos 14: 32-42 y Lucas 22: 40-46

Lee y describe estas emociones:

Marcos 14:34, Lucas 22:44

Obviamente, a partir de esta descripción de nuestro perfecto Salvador, Jesucristo, vemos que incluso las emociones más intensas no están mal en ser experimentadas en los tiempos difíciles y desordenados de nuestras vidas.

Ⓟ ¿Cómo cambia la perspectiva de tus propias emociones, el ver las emociones intensas en Cristo?

Oración: Gracias, Jesús, por darnos permiso para sentir; para sentir profundamente, ser conmovidos por las circunstancias de la vida, sentir con los demás. Gracias por tu ejemplo de empatía en tus lágrimas. Gracias por el permiso para sentir pena, pero gracias por no dejarnos en la profundidad de nuestro dolor. Amén.

Día 3

Ayer vimos las emociones de Jesús cuando estaba en el jardín del Getsemaní. Sabía que pronto moriría por los pecados de toda la humanidad. Todos nosotros podemos experimentar nuestros propios momentos del Jardín de Getsemaní cuando la vida se siente abrumadora. Ya sea la respuesta a la muerte de alguien que amamos, una experiencia traumática, nuestra propia enfermedad física o una enfermedad psiquiátrica a largo plazo, Jesús puede simpatizar con la sensación de ser sobrepasado por las emociones.

Ayer observamos que Jesús expresó su angustia a través de su sudor que se convirtió en gotas de sangre que caían al suelo. La clave es que Jesús se levantó del jardín y continuó persiguiendo la voluntad de su Padre. No permitió que Su dolor emocional le impidiera continuar con lo que seguía para cumplir con el llamado de su Padre.

En la lectura de hoy, vemos cómo Jesús puede simpatizar con nosotros en nuestras luchas y debilidades.

Lee Hebreos 2: 14-18 y 4: 14-16

Ⓟ: Escribe Hebreos 4:15 en tus propias palabras...

Ⓟ: En Hebreos 4:16 tenemos una instrucción sobre cómo debemos responder a nuestros propios momentos traumáticos y dolorosos en la vida. ¿Cuál es esa directiva?

Ⓟ: ¿Sientes que puedes acercarte a Su trono con confianza? ¿Por qué si o por qué no?

Ⓟ: ¿Cómo has experimentado Su gracia y misericordia en tiempos anteriores de necesidad?

Oración: Señor, gracias porque podemos acercarnos a tu trono con confianza, admitiendo totalmente la profundidad y la totalidad de nuestras luchas emocionales. Gracias porque encontraremos misericordia y gracia en nuestra relación contigo. No permitas que nos quedemos atrapados o paralizados por nuestras luchas y esto limite nuestra capacidad de buscar Tu voluntad para nuestras vidas. Amén.

Día 4

Una de las preguntas más comunes con respecto a los problemas de salud mental es si las luchas mentales y emocionales son pecado, el resultado del pecado, etc. Esta es una pregunta tan complicada, y hay muchos libros y artículos que abordan esta temática, por lo que no tocaremos todos los aspectos de la misma.

La respuesta corta es que algunas luchas emocionales y mentales PUEDEN estar vinculadas al pecado en la vida. Déjame darte un ejemplo: cuando una persona miente crónicamente, puede ponerse ansiosa y deprimida; el pecado puede provocar sentimientos de paranoia y fatiga. El trabajo de cubrir mentiras y otros pecados puede ser agotador para el alma, y el miedo a exponerse puede conducir a las personas hacia el aislamiento.

Sin arrepentimiento, el pecado puede llevar a las personas a lugares oscuros emocionalmente, incluidas las enfermedades mentales clínicas. En otras circunstancias, las luchas de salud mental pueden ser el resultado del entorno de una persona o los pecados cometidos contra una persona. Algunos ejemplos incluyen experimentar negligencia, abuso sexual o un evento traumático. En otros casos, las luchas de salud mental son verdaderamente de naturaleza física. Estos factores incluyen química cerebral, química hormonal, desarrollo de neuropatía (conexión cerebral), predisposición genética, lesiones cerebrales traumáticas y demencia.

Lee Juan 9: 1-12

Ⓟ: ¿Qué dice el versículo 3 sobre la causa de su aflicción?

Ⓟ: Describe la interacción de Jesús con este hombre ¿Por qué este hombre experimentó aflicción?

Al igual que la aflicción física, las luchas de salud mental también pueden ser algo que sucede y que Dios puede usar para su gloria. Puede ser el resultado del pecado, el medio ambiente o la biología, pero todo esto puede ser utilizado para mostrar el poder transformador de Dios en la vida.

Oración: Dios, nosotros como humanos queremos respuestas. Queremos entender por qué una persona está afectada por problemas de salud mental y otras no. Ayúdanos a no juzgar las causas de nuestras aflicciones. Ayúdanos a buscarte cuando el pecado nos inhiba. Ayúdanos a enfrentar nuestras heridas para que no tengan poder sobre nuestras mentes y

ayúdanos a aceptar las aflicciones en nuestras vidas y permitirte transformar nuestras mentes. Amén.

Día 5

Otra pregunta difícil que rodea la enfermedad mental está relacionada con la opresión espiritual. Satanás es real y si hay algo que quiere más, es destruir los corazones y las mentes de los creyentes. Hay un componente espiritual inconmensurable pero muy real que influye en nuestros pensamientos, emociones y comportamientos. Aceptamos que la oración y el llenar nuestros corazones con cosas de Dios que impactan nuestra vida mental; entonces es razonable concluir que también hay influencias espirituales negativas que pueden tomar el control de nuestras mentes y emociones. Si bien no todos los trastornos mentales son causados por fuerzas espirituales externas, algunos de ellos pueden ser influenciados por estas fuerzas.

Lee Lucas 8: 26-39

Ⓟ: ¿Qué comportamientos experimentaba este hombre?

Ⓟ: ¿Qué le sucedió para que fuera posible el cambio y la transformación de su vida?

Ⓟ: Lea 2 Corintios 10: 3-5 ¿Cuál debería ser nuestra respuesta y plan de acción contra la opresión espiritual?

La negativa a ponerse ropa, la retirada de los demás, las voces extrañas que emanaban de su boca y la depresión profunda eran síntomas que hoy lo llevarían inmediatamente a un hospital psiquiátrico. Sin embargo, tan pronto como los demonios lo abandonan, observe el cambio inmediato y radical en el estado mental y el comportamiento de este hombre.

La restauración de la salud mental de este hombre no requirió años de psicoterapia o tratamiento con drogas, porque su problema fundamental no era principalmente físico o emocional, sino espiritual. Por favor, comprenda que no estamos condenando la psicoterapia o el tratamiento químico. Un consejo bíblico fuerte y una terapia farmacológica apropiada son herramientas que Dios puede usar para llevar la curación emocional a las personas. Lo que sugiero es que a veces también hay un componente espiritual en los trastornos mentales que no debemos ignorar.

Oración: Señor, ayúdanos a discernir las influencias espirituales en nuestros pensamientos, emociones y comportamientos. Ayúdanos a buscarte activamente y mantenernos en contra de los planes del maligno. Amén.

Día 6

A veces, la vida se pone difícil. Los seres queridos mueren, pierdes tu trabajo, ocurre una tragedia o sucede lo inesperado. Escuchas constantemente este mensaje de "Solo confía en Dios y la vida mejorará", "si amas a Dios no estarás deprimido". ¿Qué haces cuando amas a Dios, pero aun así esa nube oscura de depresión no se va? Incluso en las Escrituras vemos historias de personas que se sintieron exactamente de la misma manera.

El rey David se sintió "abatido". Elías le pidió a Dios que lo matara (1 Rey 19: 4). Vemos a Pablo luchando mientras escribe a la iglesia en Corinto. Él habla sobre la lucha y el sufrimiento que él y los demás en la iglesia primitiva enfrentaron y continúa diciendo que estaba "cargado", término que en griego se puede traducir como "agobiado" o "deprimido".

Hoy consuélate sabiendo que muchas mujeres y hombres de fe estuvieron donde tú has estado, y han encontrado esperanza y fortaleza para continuar.

Lea 2 Corintios 1: 3-11, 1 Reyes 19: 4 y Salmo 42: 3-5

Ⓟ: ¿Cómo te hace sentir saber que compartes el sufrimiento y el consuelo de Cristo?

Ⓟ: ¿Cómo te ayuda el ver a las personas en la Biblia siendo abiertas acerca de sus luchas?

Ⓟ: ¿Cómo te afecta ver cuán sincero era Elías con Dios? ¿Estás siendo abiertamente valiente con Dios?

Oración: Señor, recuérdame en los momentos en que me siento deprimido o abatido, que no estoy solo. Recuérdame tu presencia y que compartes mis penas y te preocupas por mis lágrimas. Amén.

Día 7

En medio de la depresión, puede ser muy fácil sentirse solo. Nos encontramos reflexionando sobre esta pregunta: "¿dónde estás, Dios?" Es muy fácil sentir que estamos abandonados en medio de una noche interminable. Su presencia no se encuentra en ninguna parte y, aunque lloramos, todo lo que podemos escuchar es silencio. Las Escrituras nos recuerdan rápidamente que el hecho de que no haya una respuesta a la vista no significa que Dios esté ausente. Incluso, cuando no podemos sentir o ver a Dios en movimiento, Él ve nuestro dolor y nos escucha. En medio de la depresión, el dolor y la lucha, lo único que se siente real es nuestra emoción. Debido a que nuestros sentimientos son tan abrumadores, a menudo pueden bloquear nuestra capacidad de sentir a Dios, a pesar de que Él está cerca.

El rey David era un hombre que entendía la depresión y el sufrimiento. Recordó que el Señor estaba cerca de él en medio de sus mayores fracasos y momentos de depresión y dolor. Nos recuerda que Dios no nos ha abandonado.

Lee el Salmo 22 y el Salmo 34:18

Ⓟ: Describe cómo se sintió David al escribir los versículos 1, 2 y 24 del Salmo 22:

Ⓟ: ¿Cómo te hace sentir saber que nunca estás realmente solo?

Ⓟ: ¿Por qué crees que es tan fácil para nosotros sentirnos solos?

Ⓟ: ¿Cómo cambiarían nuestras vidas si supiéramos y confiáramos en que Dios está presente y prestando atención a nuestras luchas?

Ⓟ: ¿Cómo cambiaría tu vida de oración si hablaras abiertamente con Dios sobre las dificultades?

Oración: Señor, recuérdame que no estoy solo, incluso cuando no puedo sentir tu presencia. Amén.

Día 8

A veces, cuando atravesamos la muerte de un ser querido, un divorcio, o pérdida del trabajo, puede ser fácil aislarse. Realmente a veces es bueno y necesario darse un tiempo a solas para llorar y hablar con Dios. Incluso Jesús lo hizo después de la muerte de Juan el Bautista (Mateo 14: 6-13). Pero estar en comunidad es bueno y puede ser muy beneficioso. Las Escrituras nos dicen que "lloremos con los que lloran" (Romanos 12:15). Incluso Cristo lloró con sus amigos por la muerte de su amigo Lázaro. No descartó el dolor del momento, aunque sabía que Lázaro volvería a levantarse y viviría. Se permitió experimentar dolor con la familia y los demás. Lloró con los que lloraban, recordándonos que se preocupa por nuestras aflicciones, a pesar de que el hermoso final que no podemos ver está en el horizonte.

Lee Juan 11: 1-36, Romanos 12: 15-16 y Gálatas 6: 2

Ⓟ: ¿Cómo te consuela ver a Jesús afligirse y llorar?

Ⓟ: ¿Por qué crees que "compartir la vida" con los demás es tan importante? ¿Por qué crees que es algo que Dios nos llamó a hacer?

Ⓟ: ¿Es tu tendencia natural alejarte de las personas en dificultades o acercarte a ellas? ¿Por qué crees que es?

Ⓟ: Cuando surgen problemas, ¿a quién vas a ir primero? ¿Al teléfono del trono? Así como la comunidad es importante, más aún lo es que llevemos primero nuestras dificultades ante Jesús.

Oración: Señor, dame la fuerza y el coraje para rodearme de una comunidad para hacer frente a las dificultades de la vida. Guíame a una mayor relación contigo y con otros en mi dolor, en lugar de aislarme. Amén.

Día 9

“¿Cuándo terminará esto?”, “¿Siempre será así?”, “¿Cuándo se detendrá el dolor?”, “¿Debería rendirme?” Estas son preguntas que a menudo nos hacemos y buscamos respuestas en medio de la depresión. Si haces estas preguntas, no estás loco ni eres un mal cristiano. Todos buscan liberarse del dolor por el simple hecho de que duele. Pero... ¿Y si no es así como siempre serán las cosas? ¿Qué pasa si un día tu dolor se convierte en propósito? ¿Qué pasa si las cosas no siempre quedan así de mal?

Todos los días pueden parecer una batalla cuesta arriba. Como si estuvieras caminando en medio de un incendio, ahogándote en la corriente o atrapado en la tormenta.

Dios nos recuerda que cuando sucedan estas cosas, no seremos “quemados”, no seremos “vencidos” por la corriente de los ríos que nos arrastran. Siempre se apagará un incendio, pasará una tormenta y un río siempre encontrará una orilla. Puede que no veas nada más que la tormenta en medio de ti, pero Dios está contigo.

Si alguna vez te sientes desesperado y estás pensando en quitarte la vida, busca ayuda de inmediato. Tu vida es preciosa para Dios y para los demás. ¡PIDE AYUDA!

Lee Isaías 43: 1-4

Ⓟ: ¿Cómo cambia la forma en que miras a Dios sabiendo que Él está allí para ti en cada batalla?

Ⓟ: ¿Cómo respondes a las pruebas de manera diferente sabiendo que hay un propósito que proviene del dolor?

Ⓟ: ¿Cómo te hace sentir que Dios nunca prometió que sería fácil? ¿Cómo te hace sentir que Él siempre prometió estar con nosotros? ¿Por qué?

Oración: Señor, la vida puede ser tan dolorosa y abrumadora. Ayúdame a recordar mi valor e importancia en tu plan. Ayúdame a encontrar el propósito de mi dolor. Cuando me siento agobiado y vencido, ayúdame a pedir ayuda. Amén.

Día 10

Una de las preguntas más importantes que hacemos durante el sufrimiento es "¿Por qué?" Queremos saber el plan para nuestro dolor, la razón por la que esto está sucediendo, cuánto tiempo durará, ¿puede salir algo bueno de esto? Desafortunadamente, a menudo no recibimos respuestas en medio de nuestro sufrimiento. Nuestras experiencias se parecen más a Job. Job trató de confiar en Dios y aceptar las pruebas que se le lanzaron, pero también le gritó a Dios con dolor y frustración. En lugar de ofrecer una razón detrás del sufrimiento, Dios le recordó a Job su sabiduría y poder infinitos, y le recordó a Job cuán limitado era su entendimiento como humano. Esto implicó mucha confianza en Dios.

Lee Job 3: 25-26; 9: 17-18; 38: 1-4 y Romanos 8:28

Ⓟ: ¿Por qué crees que nuestra tendencia como seres humanos es preguntar por qué?

Ⓟ: ¿Por qué crees que puede ser tan difícil para nosotros confiar en el plan de Dios en medio del sufrimiento?

Ⓟ: ¿Cómo sería diferente tu vida, si confiaras en Dios completamente, en lo que está haciendo en tiempos de prueba?

Oración: Señor, ayúdame a confiar en ti en mis pruebas. Ayúdame cuando no pueda ver o sentir un propósito en mi dolor. Amén.

Día 11

¿Alguna vez has hecho algo que creías imperdonable? A veces, nuestra depresión o pensamientos suicidas se deben a que creemos que no somos dignos de amor y redención. Sin embargo, nada podría estar más lejos de la verdad. El rey David se acostó con la esposa de otro hombre, y luego lo hizo asesinar, pero todavía se le llama un hombre conforme al corazón de Dios. En el Salmo 32 habla de cómo sus "huesos se pudrieron" porque guardó silencio e intentó ocultar lo que había hecho. Puede que estés en una situación similar. Estás angustiado porque, en el fondo, crees que te lo mereces. La Biblia nos recuerda constantemente que no importa lo que hagamos, no podemos estar separados por el amor de Dios (Romanos 8: 1, Romanos 8: 35-39). Cuando ocultamos lo que hemos hecho, y no permitimos que Dios sane lo que está roto, es cuando la depresión y la oscuridad se apoderan de nuestras vidas.

Lee Salmo 32: 3-5, Romanos 8: 1, 35-39 y Santiago 5:16

Ⓟ: ¿Por qué crees que es tan difícil para nosotros estar ante Dios con pecado?

Ⓟ: ¿Cómo te hace sentir que no importa lo que hagas, no puedes ser apartado del amor y la gracia de Dios?

Ⓟ: ¿Hay algo a lo que te estás aferrando y que necesitas darle a Dios? ¿Qué es? Sé sincero con Él.

Oración: Dios, gracias porque prometes que no importa lo que hayamos hecho o dicho, nada puede separarnos de tu amor por nosotros. Amén.

Día 12

En este momento te puede parecer que la sanidad, la restauración, la recuperación y la paz están tan lejos en el futuro, que no podemos obtenerlas. En Apocalipsis, el apóstol Juan tuvo una visión en la que Jesús dice que un día todo el dolor, la depresión, las heridas y los días oscuros se habrán ido. Jesús, el Rey de reyes, secará cada lágrima. Llegará el día en que la depresión se extinguirá, el llanto desaparecerá y estaremos en perfecta armonía con nuestro creador.

Habrà un final para la depresión, pero puede que no sea mañana. Esta temporada de depresión puede ser corta, o puede ser una batalla de una vida de luchar y practicar la esperanza. Algunos días quieres soltar todo, pero eliges practicar la esperanza. Otros días, en los cuales parece que ya es demasiado, practica la esperanza. Y cuando quieras rendirte, practica la perseverancia.

Lee Marcos 5: 35-42, Santiago 1:12 y Apocalipsis 21: 1-5

Ⓟ: ¿Por qué es fácil perder la esperanza?

Ⓟ: ¿Qué puedes hacer para recordarte que las promesas de Dios son mayores que tu situación?

Ⓟ: ¿Qué papel juega la elección de la esperanza y la perseverancia en tu vida?

Oración: Señor, gracias por la esperanza que tenemos en una relación con Jesús. Tú nos prometes que algún día no experimentaremos dolor, depresión ni lágrimas. Recuérdanos esta esperanza mientras perseveramos en esta vida. Amén.

Día 13

El miedo y la ansiedad son dos emociones humanas muy comunes. Todos las hemos experimentado a diario. Ambas pueden ser buenas y a menudo nos motivan a hacer lo correcto. También pueden ser perjudiciales, controlando nuestros pensamientos y nuestra vida volviéndonos improductivos y miserables. La Biblia nos dice repetidamente (365 veces según los estudiosos) "NO TEMAS". Si esto es lo que Dios dice, entonces debe ser algo posible.

Lee 2 Corintios 10: 5

Este pasaje nos dice que, como creyentes, debemos tomar cada pensamiento para hacerlo obedecer a Cristo. Habla de fortalezas, hábitos que formamos, que controlan nuestras vidas y nos impiden ser victoriosos. El miedo es ciertamente un patrón de pensamiento que Satanás usa para librar una guerra contra nosotros, para controlarnos. Después de todo, si puede hacernos temer, no estamos confiando en Dios y la confianza es la base de cualquier relación.

Ⓟ: ¿Qué pensamientos necesitas poner en obediencia a Cristo en este momento?

Las Escrituras son la base para formar buenos hábitos de pensamiento, por eso necesitamos estar diariamente en la Palabra de Dios, lo que nos permite dar forma a nuestros pensamientos.

Lee Filipenses 4: 6-7 y 1 Pedro 5: 7

Ⓟ: ¿Qué dice esta escritura sobre la ansiedad?

Ⓟ: ¿Qué nos da la paz de Dios?

Trae TODO (todo miedo y ansiedad) a Dios, elije estar agradecido, y luego la paz que sobrepasa todo entendimiento, esa que no puedes explicar, protegerá tu corazón y mente en Cristo Jesús.

Comienza hoy y enumera 5 cosas por las que estás agradecido: escríbelas conscientemente y coloca la lista en algún lugar donde puedas verla.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Oración: Padre, ayúdame con mis pensamientos. En Proverbios 4:23 nos dices “sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón (mente) porque de él mana la vida”. Ayúdame a darme cuenta hoy de que Satanás trae miedo y ansiedad para controlarme, alejar mi mente de ti y centrarme en mí mismo. Hoy quiero reemplazar esos pensamientos ansiosos con acción de gracias. Amén.

Día 14

Dios ordenó a los israelitas en el Antiguo Testamento en múltiples ocasiones que crearan monumentos conmemorativos: una pila de piedras, para que recordaran Su fidelidad en los días futuros. Un evento en Josué 3 fue después de que los israelitas habían cruzado el río Jordán: estaba muy caudaloso y desbordado, pero Dios les ordenó que lo cruzaran de todos modos mientras llevaban el Arca del Pacto. Cuando las plantas de sus pies tocaron el agua, inmediatamente se creó un camino para que cruzaran. Se les dijo en el capítulo 5 que hicieran un monumento para que nunca olvidaran lo que sucedió allí. Esto es como estatuas o lápidas que erigimos: monumentos conmemorativos para recordarnos algo importante en el pasado. Algo que nunca queremos olvidar.

Los memoriales también son importantes para nuestro viaje de fe. Cuando escribimos acerca de los tiempos en que Dios ha respondido nuestras oraciones o nos ha provisto de maneras que no podemos hacer por nosotros mismos, nos comprometemos a no olvidar Su fidelidad. Mentalmente, podemos regresar a un evento en el que Dios fue fiel y vino por nosotros. Una época en la que pudimos ver visiblemente sus obras. Sin piedras conmemorativas visibles, soy propenso a olvidar las muchas cosas que Dios ha hecho por mí.

Cuando el miedo y la ansiedad se apoderan de nuestras mentes, volver a pararse ante nuestras piedras conmemorativas nos recuerda que el Dios que ha estado presente en el pasado, será fiel en el futuro. Es confiable e inmutable.

Lee Lamentaciones 3: 21-23

Este pasaje nos recuerda que "esto recapacitaré en mi corazón, (elijo dirigir mis pensamientos) por lo tanto esperaré. Por la misericordia del Señor no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad. Mi porción es Jehová, dijo mi alma (diálogo interno); por tanto, en él esperaré" (esperanza para el futuro).

P: ¿Qué tipo de monumento, dirección de pensamiento o diálogo interno necesitas para recordarte las promesas de Dios?

Oración: Padre, ayúdame a dirigir mis pensamientos hacia ti varias veces hoy. Cuando surja el miedo, porque lo hará, llévame de regreso a Tu Palabra y al recuerdo de Tu fidelidad en el pasado. Recuérdame que siempre estás conmigo y que pase lo que pase, puedes cuidar de mí. Amén.

Día 15

Dios ama su creación y ha hecho muchas cosas milagrosas y hermosas para que las disfrutemos. Tenemos aves de muchos colores y formas, así como paisajes que cambian según su ubicación en el mundo. De caliente a frío, de rocoso a arenoso y la fuerza de los huracanes (¡Job dice que el poder de Dios es más fuerte que el huracán Dorian!). Dios creó todas las cosas y lo controla todo.

Lee Mateo 6: 25-34:

Ⓟ: ¿Qué dice Jesús acerca de la preocupación?

Ⓟ: ¿Cómo cuida Dios su creación?

El pasaje continúa diciendo que a nosotros nos ama y nos cuida mucho más. Nuestro problema es que tenemos libre albedrío y la capacidad de pensar. A menudo desconfiamos del cuidado de Dios y decidimos que lo que hace o no hace no es apropiado, y estos pensamientos nos hacen temer y acumular cosas. Corremos tratando de conseguir comida y vivienda, compramos ropa; todo para asegurarnos de no quedarnos desprovistos. Dios hace una declaración incisiva de que esto es lo que hacen los paganos (personas que no creen en Dios): ¿por qué ustedes como creyentes en el Dios Todopoderoso siguen sus patrones? ¿Por qué temes?

Después de todo, continúa diciendo, tu Padre Celestial sabe exactamente lo que necesitas: Él cuidará de ti.

Ⓟ: Enumera las formas en que Dios demuestra su carácter a través de su creación.

Ⓟ: ¿Cómo fortalece esto tu fe en Él?

Ⓟ: ¿Cómo debería afectar esto tu ansiedad personal?

Oración: Padre celestial, Tu cuidas tan bien de tu mundo. Las aves están presentes cada mañana, bien alimentadas y alabando con sus canciones. Cuidas las montañas y los arroyos,

las flores que nadie ve son hermosas y no les falta el agua. Esto me da la confianza de que me cuidas, ya que soy una persona hecha a tu imagen. Recuérdame esto todo el día mientras observo la creación. Amén.

Día 16

A menudo, mi oración es para que Dios me quite el miedo y la ansiedad. Quiero una píldora mágica que haga que todo desaparezca, pero es un proceso que Dios parece estar orquestando.

Lee Romanos 12: 1-2 y 1 Pedro 5: 7-8

Ⓟ: Describe el proceso que Dios usa para transformar y conformar nuestra mente.

Ⓟ: ¿Qué dice esta escritura que debemos hacer con nuestros miedos?

Satanás trata de paralizarnos con miedo: nos trae a la mente cosas que sabe que incitarán los sentimientos de ansiedad y luego nos anima a reflexionar sobre ellas repetidamente todo el día. Se nos dice que debemos echar, lanzar como una jabalina, todos estos pensamientos sobre Jesús y permitirle que los cargue por nosotros.

Si permitimos que estos pensamientos continúen, ellos toman el control y eventualmente van reemplazando la fe y la esperanza en nuestras vidas con ansiedad y pánico. En este día, dile a tu mente lo que tiene que pensar (ejercita tu mente tal como ejercitarías tu cuerpo): cambia el tema del pensamiento tal como cambiarías un tema de conversación; quita los pensamientos tal como lo harías con una brasa de una fogata que cae sobre tu ropa. Si no reaccionas rápidamente, la brasa iniciará un incendio y, de la misma manera, si no reaccionas a los pensamientos negativos que te preocupan rápidamente, se meterán más profundamente en tu cerebro creando una tormenta de negatividad y un ciclo de miedo, ansiedad y pánico. Cuanto más tiempo les permitas continuar, más difícil será deshacerse de ellos.

Oración: Padre celestial, hoy te traemos nuestros temores: son parte de nuestra naturaleza humana; sin embargo, nos has llamado a vivir por el Espíritu y en tu Palabra. Te pedimos que nos des las palabras de las Escrituras para enfrentar nuestros miedos específicos y que cuando oremos de acuerdo con estas Escrituras que nos traigas a la mente, nos respondas rápidamente y nos quites el miedo. Estamos de acuerdo con las promesas de Tu Palabra. Amén.

Día 17

Las luchas de salud mental a menudo conducen al estigma y la discriminación en la comunidad. La mayoría de nosotros no estamos médicamente calificados para ayudar a alguien con cáncer o un hueso roto, pero sabemos que sí podemos ofrecer apoyo. Sin embargo, hay algo acerca de la enfermedad mental que a menudo nos impide ofrecer el mismo tipo de apoyo: este algo es el estigma. Tanto en la cultura en general como en la iglesia, respondemos a las enfermedades mentales de manera diferente a otras luchas. En la iglesia, el estigma puede aparecer como irritabilidad hacia un miembro del grupo que continuamente necesita tranquilidad debido a su ansiedad, o chismes dentro de nuestros grupos sobre la reciente hospitalización, tratamiento psicológico, etc. de alguien. El corazón de Dios es que aquellos que luchan con enfermedades mentales recibirán la misma compasión y amabilidad que se brinda a aquellos que luchan físicamente.

Hoy veremos la historia de Zaqueo: esta es una de las historias más conocidas de toda la Biblia, pero generalmente no la vemos a través de los lentes de Zaqueo como una persona estigmatizada por su comunidad. Lee la historia de hoy desde la perspectiva de Zaqueo.

Lee Lucas 19: 1-10

Ⓟ: ¿Por qué Zaqueo no encaja en su comunidad?

Ⓟ: ¿Puedes pensar en un momento en el que sentías que no encajabas? ¿Qué se siente ser un "extraño"?

Oración: Querido Señor, perdónanos cuando respondemos con una perspectiva de estigma a aquellos a quienes amas. Ayúdame a ver dónde he mirado a las personas a través de la perspectiva de un trastorno en lugar de ver a las personas como tu amado e increíblemente creado hijo del rey. Amén.

Día 18

Ayer, vimos la historia del encuentro de Zaqueo con Jesús desde la perspectiva de Zaqueo. Hoy veremos la respuesta de Jesús.

Lee Lucas 19: 1-10 (nuevamente)

Ⓟ: ¿Cuál es la respuesta de Jesús a Zaqueo?

Ⓟ: ¿Cambiaron los planes de Jesús en respuesta a su encuentro?

Ⓟ: ¿Jesús "necesitaba" la ayuda de Zaqueo?

Ⓟ: ¿Jesús le pidió a Zaqueo que entrara en su entorno? ¿O fue Jesús adonde él vivía? ¿Por qué es esto importante?

Jesús estaba en camino, con el objetivo de pasar por Jericó (Vs. 1). Cuando se encontró con este hombre estigmatizado, permitió a Zaqueo interrumpir su viaje, interrumpir sus planes. Luego le pidió ayuda a Zaqueo, lo que le dio estatus y estima. Entró en la casa de Zaqueo. El santo Jesús entró en la vida presente, no exigiendo cambios, pero el resultado del encuentro con Jesús fue el cambio. Jesús valoró a Zaqueo de una manera que su comunidad no había visto, y Zaqueo fue cambiado y comenzó a ver su valor en la comunidad.

Ⓟ: ¿Cómo puede la reacción de Jesús al estigmatizado, redirigir nuestro pensamiento acerca del estigmatizado en nuestra propia comunidad?

Ⓟ: Muchas personas con problemas de salud mental sienten que no encajan, incluso en la iglesia. Como seguidores individuales de Cristo y como iglesia-comunidad, ¿cómo podemos y debemos responder?

Oración: Señor de los excluidos, abre mis ojos para ver a aquellos que preferiría no ver. Abre mi vida a aquellos que preferiría no conocer. Abre mi corazón a aquellos que preferiría no amar, y así abre mis ojos para ver dónde te excluyo a Ti.

Día 19

Hoy vamos a ver la historia de una mujer que pensó y se comportó fuera de lo que se consideraba "normal" en su cultura. Es la historia de una mujer que fue superada por las emociones y buscó a Jesús. Ella no hace ni dice las cosas "correctas" a los ojos de la cultura, sin embargo, Jesús ve su corazón y responde por compasión.

Lee Lucas 7: 36-50 (la misma historia también se encuentra en Mateo 26, Marcos 14 y Juan 12)

Ⓟ: ¿Qué hace la mujer y qué puede haberla motivado?

Ⓟ: ¿Alguna vez te has sentido así?

Ⓟ: ¿Qué pensaron los "líderes religiosos" de sus acciones?

Ⓟ: ¿Cuál fue la respuesta de Jesús?

En este encuentro vemos que Jesús no criticó su falta de etiqueta. Él se pone de su lado, habla en nombre de ella y se une a ella sabiendo que Él experimentaría un juicio por ello.

Ⓟ: ¿Hay alguien en tu vida que anhela a Jesús pero lucha por encajar?

Ⓟ: ¿Qué puedes hacer para alentarlos y aceptarlos?

Oración: Señor, es fácil ver los problemas de las personas y no ver sus corazones. Ayúdame a acercarte más a ti como esta mujer, sin tener en cuenta el juicio de los demás. Amén.

Día 20

Nuestra lectura de hoy es la historia de dos hombres caminando en el camino a Emaús. Habían construido sus esperanzas en Jesús, pero estaban decepcionados de que Jesús estuviera muerto; probablemente sintieron que todo su mundo de esperanzas y sueños acababa de desaparecer. De lo que no se dieron cuenta es que Jesús estaba literalmente caminando junto a ellos en su dolor. En lugar de revelarse de inmediato a los hombres, escuchó, hizo preguntas y entendió su dolor, encontrándose con ellos donde estaban.

Lee Lucas 24: 13-35

Ⓟ: ¿Cómo crees que se sentían estos dos hombres?

Ⓟ: ¿Cómo interactúa Jesús con estos hombres?

Ⓟ: ¿Qué podemos aprender del enfoque de Jesús hacia estos hombres?

Ⓟ: Cuando interactuamos con las personas, ¿nos tomamos el tiempo para caminar junto a ellas? ¿Saber dónde están, con todas sus preguntas, dolor y falta de amor?

Oración: Señor, gracias por caminar junto a mí en mi dolor. Ayúdame a responder al dolor de los demás con el ejemplo que nos diste en el camino a Emaús. Ayúdame a escuchar, sin pensar de inmediato que necesito "solucionar" sus problemas. Ayúdame a no apresurarme a juzgar y dar consejos. Ayúdame a hacer preguntas y escuchar el corazón de los demás. Ayúdame a estar presente, expresar empatía y guiar a otros hacia ti. Amén.

Día 21

Cuando lees la Biblia, ni siquiera puedes pasar los primeros capítulos antes de ver los efectos devastadores del trauma. La Biblia está llena de cosas difíciles: vemos asesinatos (Gen 4), violaciones (Gen 34), desmembramiento (Jueces 19; 1 Sam 18), secuestros y matrimonios forzados (Jueces 21), migración forzada e infanticidio (Salmo 137), esclavitud (Éxodo 21; Levítico 25; Deuteronomio 15), genocidio (Josué 1-12), canibalismo (2 Reyes 6-7), corrupción política (1-2 Reyes) y desolación social (los Profetas).

Vivimos en un mundo roto donde las cosas malas le suceden incluso a personas piadosas. Jesús les dijo a sus discípulos que debido al pecado en el mundo, TENDREMOS aflicciones (Juan 16:33), pero que aún podemos esperar en Jesucristo sabiendo que Él ha vencido nuestro dolor y trauma y puede sanarnos de un daño emocional y psicológico.

El trauma y sus efectos son reales y pueden causar angustia espiritual grave. Muchos cristianos les dirán a las personas que "oren echando fuera" su trauma o "tengan más fe", pero las heridas pueden ser muy profundas y requieren más que fe y oración. El impacto del trauma puede causar angustia profunda y puede ser necesario el oído atento de un consejero o pastor cristiano para procesar mejor los pensamientos angustiantes, los problemas en cadena y las reacciones del stress post traumático.

Sin embargo, hay varios pasajes que brindan esperanza y nos recuerdan a Dios al enfrentar el trauma, ya sea que se trate de abuso, violación, ataque, guerra o cualquier otra causa.

Lee las siguientes escrituras y escribe cuál es el corazón de Dios en medio de nuestras luchas

- Salmo 91: 4-6:
- Proverbios 1:33:
- Isaías 41:10:
- Juan 16:33:

Oración: Querido Señor, es posible que nunca entendamos por qué permites que sucedan cosas traumáticas en nuestras vidas, pero confiamos en Tu corazón. Danos sabiduría sobre cómo enfrentar el dolor en nuestras vidas. Danos coraje para pedir ayuda cuando la angustia nos supera. Gracias porque nunca nos dejarás. Amén.

Día 22

Cuando pensamos en la adicción, tendemos a pensar en la lucha contra la adicción a las drogas, el alcohol y el tabaco. Lo que no pensamos es en la lucha con las redes sociales, la comida, el juego, la cafeína, la pornografía y otras luchas. Dios ve la adicción como algo que toma el control de ti. 2 Pedro 2:19 dice que eres esclavo de lo que sea que te controle. La adicción es esclavitud, pero Dios ofrece esperanza. Jesús vino a abrir los ojos de los ciegos y "a sanar a los quebrantados de corazón, a proclamar la libertad a los cautivos y a abrir la prisión a los que están encadenados" (Isaías 61: 1).

"Por lo tanto, si el Hijo te hace libre, serás verdaderamente libre." (Juan 8:30).

Lee Juan 8: 33-36

Ⓟ: ¿Qué dice Jesús sobre el pecado y la libertad?

Lee Romanos 8: 12-15

Ⓟ: ¿Cuál es el resultado de vivir por la naturaleza pecaminosa?

Lee Gálatas 5:16 y 1 Juan 2: 15-17.

Ⓟ: ¿Con qué "Deseos de la carne" estás luchando?

El Espíritu Santo nos da todo lo que necesitamos para vivir una vida santa (2 Pedro 1: 3); sin embargo, a veces necesitamos ayuda para enfrentar los problemas en nuestras vidas. Si estás luchando contra la adicción, no pelees la batalla solo. (Hay iglesias que ofrecen grupos de apoyo para quienes luchan contra la adicción a las drogas y el alcohol). Si estás luchando contra la adicción y no puedes hacer frente solo, no te avergüences de buscar la ayuda de centros de tratamiento, grupos de apoyo, consejeros, médicos y otros recursos.

Oración: Señor, es fácil ser esclavizado por nuestras adicciones. Gracias porque nos ofreces libertad de nuestras luchas. Ayúdanos a reconocer y confesar las cosas que han tomado el control de nuestras vidas, nuestro tiempo, nuestro dinero y nuestros pensamientos. Gracias porque tu Espíritu nos da poder sobre nuestras adicciones. Ayúdanos a tener la fuerza y el coraje para buscar ayuda. Ayúdanos a responder a los demás con amabilidad y esperanza, no condenación. Amén.

Día 23

A veces nos pone mal emocionalmente cuando continuamos soportando la culpa y la vergüenza de nuestras luchas por el pecado. Cuando nos convertimos en seguidores de Cristo, somos fortalecidos por medio de Jesús. En Romanos 6:18, dice que "ustedes han sido libertados del pecado y se han convertido en esclavos de la justicia". ¡Ya no debemos enfrentar el pecado como nuestro dueño, sino que podemos seguir a Cristo en justicia y vida! 1 Corintios 15:57 lo expresa así: "¡Pero gracias a Dios! Él nos da la victoria a través de nuestro Señor Jesucristo". Es solo a través de Jesús que podemos tener esperanzas de lograr la victoria sobre el pecado.

Lee Colosenses 2: 6-15

El versículo 14 habla sobre cómo Cristo canceló los cargos que el pecado tenía contra nosotros. El versículo 15 continúa diciendo que desarmó los poderes y las autoridades. La forma en que podemos interpretar esto es que lo único que Satanás podía usar para condenarnos, nuestro pecado, ya no es algo que él pueda usar contra nosotros. ¡Ya no debemos vivir avergonzados o temerosos de lo que hemos hecho porque Cristo nos lo quitó y Satanás ya no tiene poder para usarlo contra nosotros!

Ⓟ: ¿Alguna vez has sentido que un pecado que has cometido te ha "seguido a donde quiera que vayas?" ¿Ha sido esto algo que te haya quitado la alegría de tu vida?

Ⓟ: ¿Alguna vez te has dado cuenta de que Cristo te da la victoria al quitarte todos tus pecados pasados, presentes y futuros?

Ⓟ: ¿Cómo podría cambiarte el saber que no tienes que vivir avergonzado de lo que has hecho, sino vivir victoriosamente en la alegría de la libertad que Él brinda?

Oración: Señor, gracias porque tu sacrificio ha cubierto mi pecado. Cuando me ves, ves la perfección de Jesús. Ayúdame a vivir libre de la culpa y de vergüenza por mi pasado. Ayúdame a sentir el perdón: no dejes que mi pasado controle mis emociones, pensamientos o comportamientos. Amén.

Día 24

Pedir ayuda es difícil. Puede ser más fácil fingir que todo está bien, organizar una silenciosa fiesta de autocompasión y aislarse. Sin embargo, Dios no nos hizo para que lucháramos solos. Necesitar ayuda siempre ha sido su diseño para nosotros. Vemos en el primer libro de la Biblia que Dios nos creó con necesidad de ayuda. Dios también desea que pidamos ayuda porque es una bendición para los demás.

Lee Génesis 2:18, Gálatas 6: 2, 2 Corintios 1: 3-5 y 1 Tesalonicenses 5:14

Ⓟ: ¿Qué dicen estos versículos sobre nuestro diseño de Dios?

Ⓟ: ¿Qué es lo que hace el pedir socorro al ayudante (la persona que te ayuda)?

Ⓟ: ¿Cómo te han consolado los demás?

Ⓟ: ¿Cómo has podido consolar a otros que están sufriendo?

Cuando luchamos con problemas emocionales, mentales, Dios nos da su propia compasión y proporciona un cuerpo de creyentes dotados para cuidarse unos a otros. También ha preparado médicos, medicamentos, consejeros, grupos de apoyo y otros recursos para ayudarnos en el proceso.

No tenemos que ceder ante el aislamiento y el torbellino de pensamientos y cargas pesadas. ¡Qué alivio! Toma libertad en esto: Dios nos ha diseñado para que necesitemos ayuda, y lo honramos al pedirla.

Oración: Padre celestial, necesitamos ayuda. Esto es parte de tu plan para nosotros: ayúdanos a no luchar solos. Ayúdanos a ver tu perspectiva al pedir ayuda. Ayúdame a socorrer a otros en su momento de necesidad para que podamos cumplir el diseño para el cuerpo de Cristo. Ayúdame a entender que ayudar y pedir ayuda es una bendición, no una carga. Amén.

Día 25

Hoy vamos a echar una nueva mirada a una de las historias más conocidas de la Biblia, pero la veremos para comprobar que el amor inagotable de Dios no se basa en nada de lo que hacemos o en cómo nos sentimos. En la historia del hijo pródigo, encontramos que el hijo ha dañado muchos aspectos de su vida: relaciones familiares rotas, religiosamente no está limpio, desastre financiero y bancarrota moral. A veces, durante una crisis o lucha de salud mental, las personas pueden experimentar algunos de estos mismos problemas; sin embargo, en esta escritura, el hijo aprende que nada de lo que ha hecho o sentido lo hace más o menos amado por el Padre.

Lee Lucas 15: 11-32

Ⓟ: ¿Cómo imaginas que se siente el hijo en los versículos 16-20?

Ⓟ: ¿Por qué el padre responde como lo hace?

Ⓟ: ¿Por qué el hijo mayor responde como lo hace?

Las Escrituras de hoy nos recuerdan que no importa cuán lejos nos desviamos, cómo una enfermedad mental ha impactado nuestras relaciones, no importa cuántas luchas tengamos, no importa cuán indignos nos sintamos, cuánta vergüenza experimentemos, Dios está listo para recibirnos con los brazos abiertos.

Como cristianos, puede ser difícil responder en amor a quienes luchan con problemas de salud mental. Cuando las personas se mueven hacia Dios, ¿cómo podemos evitar ser como el hermano mayor, sino unirnos al Padre para celebrar el regreso del hijo?

Al igual que el padre en nuestra historia, Dios nunca te define o te ve como una enfermedad o un problema. Dios te ha hecho abundar con gracia desmedida. La gracia de Dios derrama amor y te redefine como digno. La gracia es ahora tu nueva identidad y valor constantes. Estás posicionado para siempre con amor, misericordia y gracia. En el apéndice de este estudio, hemos proporcionado una lista de las Escrituras para recordarte quién eres en Cristo.

Oración: Señor, eres un padre asombroso. Nos recibes con los brazos abiertos cuando volvemos a ti. Gracias porque me ves como tu hijo, no como mis errores, dificultades o

diagnósticos. Gracias por todo lo que me has enseñado en este estudio. Gracias porque me amas y tu Espíritu Santo mora en mí. Ayúdame a ver a otros a través de este lente de bondad y compasión. Amén.

Recursos bíblicos

Estamos completos en Aquel que es la cabeza de todo principado y poder. (**Colosenses 2:10**).

Estamos vivos con Cristo (**Efesios 2: 5**).

Estamos libres de la ley del pecado y la muerte (**Romanos 8: 2**).

Estamos lejos de la opresión (**Isaías 54:14**).

Somos nacido de Dios, y el maligno no nos toca (**1 Juan 5:18**).

Somos santos y sin culpa delante de Él en amor (**Efesios 1: 4; 1 Pedro 1:16**).

Tenemos la mente de Cristo (**1 Corintios 2:16; Filipenses 2: 5**).

Tenemos la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento (**Filipenses 4: 7**).

Tenemos a Dios viviendo en nosotros; mayor es el que está en nosotros que el que está en el mundo (**1 Juan 4: 4**).

Hemos recibido el regalo de justicia por obra de Jesucristo (**Romanos 5:17**).

Hemos recibido el espíritu de sabiduría y revelación en el conocimiento de Jesús, y los ojos de nuestro entendimiento han sido iluminados (**Efesios 1: 17-18**).

Nos hemos quitado el viejo hombre y tenemos el nuevo, que se renueva en el conocimiento de la imagen de Aquel que nos creó (**Colosenses 3: 9-10**).

No nos falta nada, ya que nuestro Dios suple todas nuestras necesidades de acuerdo con sus riquezas en gloria por Cristo Jesús (**Filipenses 4:19**).

Podemos apagar todos los dardos ardientes del maligno con el escudo de fe (**Efesios 6:16**).

Podemos hacer todas las cosas a través de Cristo Jesús (**Filipenses 4:13**).

Alabamos a Dios que nos ha llamado de la oscuridad a Su luz maravillosa (**1 Pedro 2: 9**).

Somos hijo de Dios porque nacimos de nuevo de la semilla incorruptible de la Palabra de Dios, que vive y permanece para siempre (**1 Pedro 1:23**).

Somos la obra de Dios, creada en Cristo para buenas obras (**Efesios 2:10**).

Somos nuevas criaturas en Cristo (**2 Corintios 5:17**).

Somos un espíritu vivo para Dios (**Romanos 6: 11; 1 Tesalonicenses 5:23**).

Somos un creyente, y la luz del Evangelio brilla en nuestra mente (**2 Corintios 4: 4**).

Somos hacedores de la Palabra y bendecidos en nuestras acciones (**Santiago 1: 22,25**).

Somos herederos en conjunto con Cristo (**Romanos 8:17**).

Somos más que vencedores por medio de Aquel que nos ama (**Romanos 8:37**).

Somos vencedores por la sangre del Cordero (**Apocalipsis 12:11**).

Somos partícipes de Su naturaleza divina (**2 Pedro 1: 3-4**).

Somos embajadores de Cristo (**2 Corintios 5:20**).

Somos parte de una generación elegida, un sacerdocio real, una nación santa, un pueblo comprado por precio (**1 Pedro 2: 9**).

Somos la justicia de Dios en Jesucristo (**2 Corintios 5:21**).

Somos el templo del Espíritu Santo (**1 Corintios 6:19**).

Somos la luz del mundo (**Mateo 5:14**).

Somos perdonados de todos nuestros pecados y lavados en la sangre de Jesús (**Efesios 1: 7**).

Somos libres del poder de las tinieblas y hemos sido trasladados al reino de Dios (**Colosenses 1:13**).

Somos redimidos de la maldición del pecado, la enfermedad y la pobreza (**Deuteronomio 28: 15-68; Gálatas 3:13**).

Estamos firmemente arraigados, contruidos, establecidos en fe y llenos de gratitud (**Colosenses 2: 7**).

Estamos llamados por Dios a ser la voz de su alabanza (**Salmo 66: 8; 2 Timoteo 1: 9**).

Hemos sido sanados por las llagas de Jesús (**Isaías 53: 5; 1 Pedro 2:24**).

Hemos sido resucitados con Cristo y sentados en los lugares celestiales (**Efesios 2: 6; Colosenses 2:12**).

Dios nos ama mucho (**Romanos 1: 7; Efesios 2: 4; Colosenses 3:12; 1 Tesalonicenses 1: 4**).

Somos fortalecidos con todas las fuerzas de acuerdo a su glorioso poder (**Colosenses 1:11**).

Estamos sometidos a Dios, y el diablo huye de nosotros porque nos resistimos a él en El Nombre de Jesús (**Santiago 4: 7**).

Avanzamos hacia la meta para ganar el premio al que Dios, en Cristo Jesús, está llamándonos para concedernos (**Filipenses 3:14**).

Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino de poder, amor y dominio propio (**2 Timoteo 1: 7**).

Cristo es quien vive en nosotros (**Gálatas 2:20**).

Recursos por país

Línea de Prevención del Suicidio (**Argentina**)

(011) 5275-1135 (desde todo el país) - 135 (línea gratuita desde Capital y Gran Buenos Aires)

<http://asistenciaalsuicida.com/linea-de-prevencion-del-suicidio-argentina/>

Línea de prevención del suicidio (**Uruguay**)

0800 0767 - Se reciben llamados las 24 horas del día. ***0767** – Número alternativo

<http://asistenciaalsuicida.com/linea-de-prevencion-del-suicidio-uruguay/>

Prevención del suicidio (**Chile**)

Salud Responde **600 360 7777** – Más datos en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/09/2019.09.09_Gu%C3%ADa-Pr%C3%A1ctica-en-Salud-Mental-y-Prevenci%C3%B3n-de-Suicidio-para-estudiantes-de-educaci%C3%B3n-superior.pdf

Programa nacional de prevención del suicidio – Gobierno de Chile (https://www.minsal.cl/sites/default/files/Programa_Nacional_Preencion.pdf)

Prevención del suicidio (**Guatemala**)

53925953 - línea telefónica de prevención e intervención del Suicidio

https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=article&id=818:dia-mundial-de-prevencion-del-suicidio&Itemid=441

Prevención del suicidio (**México**)

Whatsapp: **55 7334 8556** y por correo: lineadeayudaorigen@origenac.org

<http://edomex.gob.mx/prevencion-suicidio>

Prevención del suicidio (**Brasil**)

Ligue 188 - <https://www.cvv.org.br/>