

TEMA: CUIDANDO LA SALUD MENTAL DE NUESTRA FAMILIA

TEXTO: 1 PEDRO 5:7

Estamos viviendo tiempos en los cuales todos están enfocados en cuidar nuestra salud física, y es necesario pues estamos amenazados por un virus muy contagioso, pero muy pocos se están preocupando por cuidar su salud mental y la de su familia, y verdaderamente es lo que más está siendo afectada.

Veamos dos definiciones muy importantes:

SALUD MENTAL: es un estado de bienestar y equilibrio emocional en el cual una persona es capaz de enfrentarse con las situaciones cotidianas, enfrenta los retos de una manera positiva y tiene buenas relaciones con los demás.

Pero la salud mental de las personas y de las familias está siendo afectada por:

LA ANSIEDAD: Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud y una extrema inseguridad.

La mayor parte de familias están afectadas en su salud mental por la ansiedad, y Dios no quiere que sus hijos vivamos así, llenos de ansiedad y de preocupación que al final nos puede llevar a la depresión.

¿Cómo podemos cuidar la salud mental de nuestra familia? Debemos tomar acciones a nivel humano y espiritual

I) PRIMERAMENTE A NIVEL HUMANO

- a) No demos lugar a pensamientos catastróficos **(2 Corintios 4:8-9)** La iglesia de Cristo a pesar de las dificultades, sigue estando en victoria y bajo la cobertura de Dios.
- b) Informese bien, con información real y no de falsas noticias y rumores **(Jeremías 51:46)** No todo lo que se dice y se envía por medio de las redes sociales es verdadero, tenemos que tener discernimiento **(1 Tesalonicenses 5:21)**
- c) No se se INFOXIQUE ni usted ni a su familia **(Jeremías 49:23-24)** No es bueno pasar todo el día enfocado en las noticias, todo el día hablando del virus, tenemos que desintoxicar nuestra mente, mirar y agradecer las bendiciones que tenemos en nuestra vida.

II) SEGUNDO, Y PRINCIPALMENTE A NIVEL ESPIRITUAL

- a) Pongamos en Dios nuestra ansiedad, y confiemos que él tiene cuidado de nosotros (**1 Pedro 5:7**)

- b) Oremos como familia pongamos nuestras peticiones en las manos de Dios, confiemos en la protección de Dios para sus hijos y clamemos por su misericordia (**Filipenses 4:6-7**)

- c) Recordemos siempre y enseñemosle a nuestra familia (**ROMANOS 8:31**) SI DIOS ES POR NOSOTROS, ¿QUIÉN CONTRA NOSOTROS?