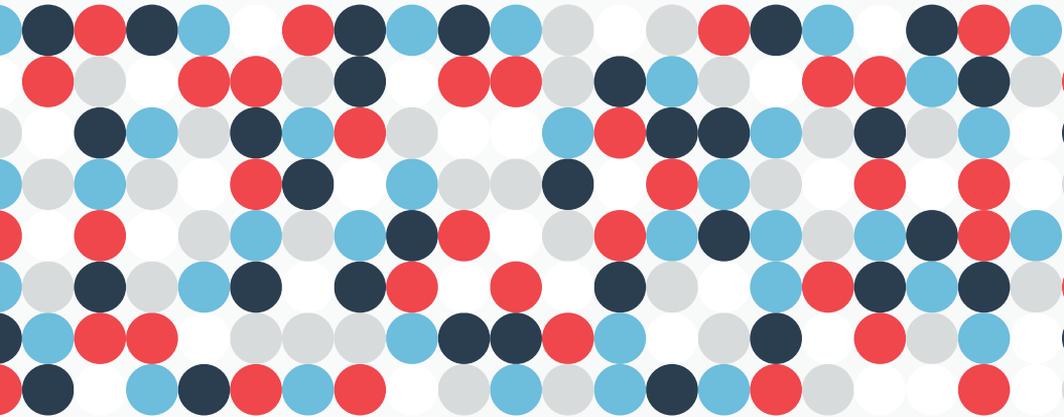
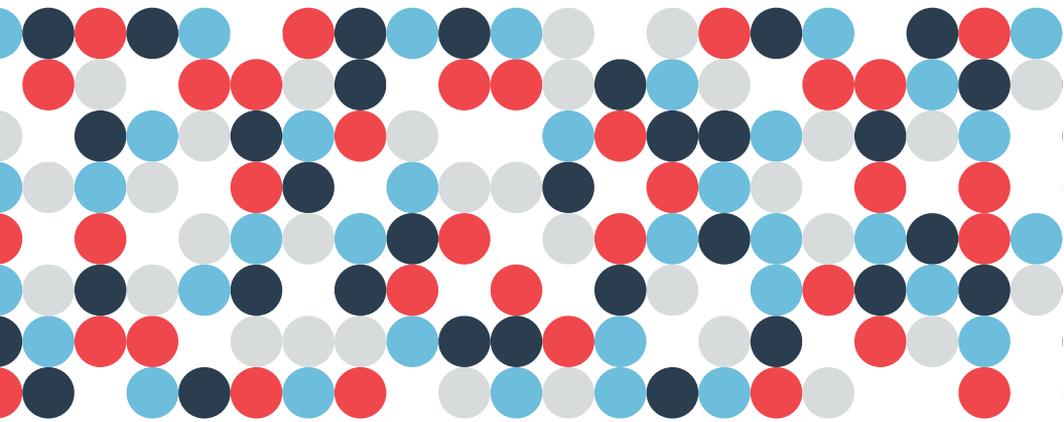


Un recurso del departamento de
desarrollo de vida espiritual

Listado de verificación para el cuidado propio



*Yo he venido para que tengan vida, y para que
la tengan en abundancia Juan 10:10*



Listado de verificación **para el cuidado propio**

Somos seres tripartitas. Somos espíritu, tenemos un alma (que consiste de mente, voluntad y emociones) y vivimos en un cuerpo. Todos los aspectos de nuestro ser son importantes para Dios, lo cual es evidente por el hecho de que se convirtió en hombre y experimentó la vida igual que nosotros.

“La Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros...” Juan 1:14

Este recurso no es un listado de verificación para mostrarle dónde puede usted sentir que está fallando. Es para ayudarle a mantener un equilibrio saludable en todos los aspectos de la vida abundante para la que Cristo nos creó: **“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”**, Juan 10:10.

Para su salud física

- **Preste atención a lo que le dice su cuerpo.** ¿Intenta su cuerpo comunicarle que se ha excedido o descuidado en algo?
- **Manténgase activo y haga ejercicios.** ¿Cuáles son los requisitos básicos para la salud física? ¿Qué puede hacer realmente en su situación actual para el ejercicio físico?
- **Manténgase hidratado/beba agua embotellada.** Si tiene sed, ya está deshidratado. Siempre que le sea posible, lleve una botella de agua.
- **Lávese las manos.** Sea un agente para acabar con la contaminación.
- **Aliméntese bien.** Comidas pequeñas, alimentos ricos en nutrientes, comida fría y caliente, limite la cafeína, el azúcar, no compre comida a los vendedores en las calles.
- **Duerma.** Lo mejor que pueda y la cantidad de horas

que se requiere (6 a 8 horas acumuladas/siestas). ¿Cómo puede eliminar o reducir el estrés? Haga lo que pueda para lidiar con sus responsabilidades.

Escritura para la reflexión

Oh SEÑOR, tú me has examinado y conocido.

*Tú conoces cuando me siento y cuando me levanto;
desde lejos entiendes mi pensamiento.*

*Mi caminar y mi acostarme has considerado;
todos mis caminos te son conocidos.*

*Pues aún no está la palabra en mi lengua, y tú, oh SEÑOR, ya
la sabes toda.*

*Detrás y delante me rodeas,
y sobre mí pones tu mano.*

Salmos 139:1-5

Para su salud mental

- **Medita en sus acciones.** Haga la oración de examinación. Revise lo que le pasó en el día: ¿Cuándo escuché al Señor hablar? ¿Cuándo respondí? ¿Cuándo me resistí?
- **Reduzca el estrés.** Haga una oración inspiradora. Seleccione un nombre para Dios que le siente bien y que exprese su deseo por Él (ejemplo: “Amado Padre, permite que me percate de tu presencia”).
- **Escuche a los demás.** Resista la necesidad de responder, ofrecer consejo o de encontrar solución en cada conversación.
- **Edifique una comunidad / relaciónese.** Hable oportunamente, comparta sus pensamientos, mantenga el interés, haga preguntas.
- **Considere establecer límites razonables**
- **Socialice con los demás**

- Identifique y responsabilícese de sus sentimientos
- Busque un escape creativo, un pasatiempo

Escritura para la reflexión

“Así que, hermanos, les ruego por las misericordias de Dios que presenten sus cuerpos como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios, que es el culto racional de ustedes. No se conformen a este mundo; más bien, transfórmense por la renovación de su entendimiento de modo que comprueben cuál sea la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta”. Romanos 12:1-2

Para su salud espiritual

- **Préstese atención a sí mismo.** ¿Qué es lo que desea, lo que realmente desea? Exprese su deseo en la presencia de Cristo. ¿Hay algo a lo que Cristo le esté instando en el corazón?
- **Separe tiempo para el Señor.** Manténgase conectado con su condición espiritual; separe tiempo para aquietar su cuerpo y su mente en cuanto a las distracciones exteriores y “concéntrese” en su interior. Eso requiere tiempo y práctica.
- **Aparte tiempo para la oración**
 - o Descanse conscientemente en el conocimiento de la presencia de Cristo.
 - o Permita que Su amor lo sature
 - o Comparta sus preocupaciones o peticiones
 - o Agradézcale por las oraciones respondidas
- **Acepte cuando no sepa algo.** Observe el Sabat: adore, descanse y deléitese (haga algo que irradie vida y que sea creativo)
- **Acepte cuando no sepa algo.** Dios tiene el control, confíe en Sus respuestas y en Su tiempo.
- **Acepte la inspiración.** Dios surge en la naturaleza, las situaciones y las conversaciones.

Escritura para la reflexión

“Oh SEÑOR, no se ha envanecido mi corazón ni mis ojos se han enaltecido

ni he andado en pos de grandezas

ni de cosas demasiado sublimes para mí.

Más bien, he sosegado y acallado mi alma como un niño destetado al lado

de su madre.

Como un niño destetado está mi alma dentro de mí.

Espera, oh Israel, en el SEÑOR desde ahora y para siempre”.

Salmos 131

Plan de acción para el cuidado propio

El objetivo de esta evaluación es ayudarlo a conseguir equilibrio y salud en su vida. Repase la encuesta, una vez que la complete, y decida cómo puede cuidarse mejor en el futuro; para lo cual debe llenar —en base a la realidad— el Plan de Acción que está a continuación.

Llene el listado de verificación para el cuidado propio. Coloque un número del 1 al 5 en el cuadro al lado de la declaración. Sea sincero con la evaluación.

1. Con frecuencia
2. Ocasionalmente
3. A veces
4. Raramente
5. Nunca

Cuidado propio físico

- Como periódicamente (ej. desayuno, almuerzo, cena)
- Ingiero comidas saludables
- Mantengo un peso saludable
- Hago ejercicios periódicamente
- Aparto tiempo libre cuando me enfermo
- Duermo suficiente
- Me aparto de los aparatos electrónicos a menudo

Cuidado propio mental/emocional

- Dedico tiempo a la reflexión propia (cuáles son mis valores, experiencias, planes futuros)
- Hago una evaluación personal (¿quién soy, qué cosas me hacen actuar, pensar como lo hago, qué puedo cambiar para llegar a ser la persona que deseo?)
- Llevo un diario
- Leo libros y revistas que no se relacionen con el trabajo
- Participo en alguna actividad que no dirijo
- Permito que otros me cuiden ocasionalmente
- Paso tiempo con personas que disfruto
- Mantengo comunicación con personas que valoro
- Recuerdo que soy humano; lucho por ser atento conmigo mismo
- Me permito sentir y expresar apropiadamente mis emociones

Cuidado propio espiritual

- Paso tiempo en la naturaleza
- Participo en una comunidad cristiana
- Estoy dispuesto a recibir inspiración
- Cultivo mis habilidades para identificar lo que tiene valor y el lugar que tienen en mi vida
- ¿Sigo un plan de devociones continuo?
- ¿Me he comunicado con mi pastor/Oficial Directivo u otro para recibir guía espiritual?

Cómo leer los resultados

Si la mayoría de sus respuestas fueron 1 y 2, significa que se está cuidando bastante y debe estar consciente de seguir haciéndolo.

Si la mayoría de sus respuestas fueron 3, 4 o 5, es posible que tenga que equilibrar mejor sus necesidades y las de aquellos que tiene a su alrededor.

PLAN DE ACCIÓN

Basado en los resultados de esta evaluación de cuidado propio haga un plan de acción equilibrado para su salud y su ministerio sustentable con aquellos que le rodean.

Para cualquier puntuación de 3 o más, es posible que quiera considerar en oración hacer cambios para un cuidado óptimo. No tiene que llenar todas las líneas en cada categoría.

Sugerimos que trace 1, 2 o 3 metas razonables en todo el plan de acción.

De ahora en adelante, sacaré tiempo para cuidarme haciendo por lo menos...

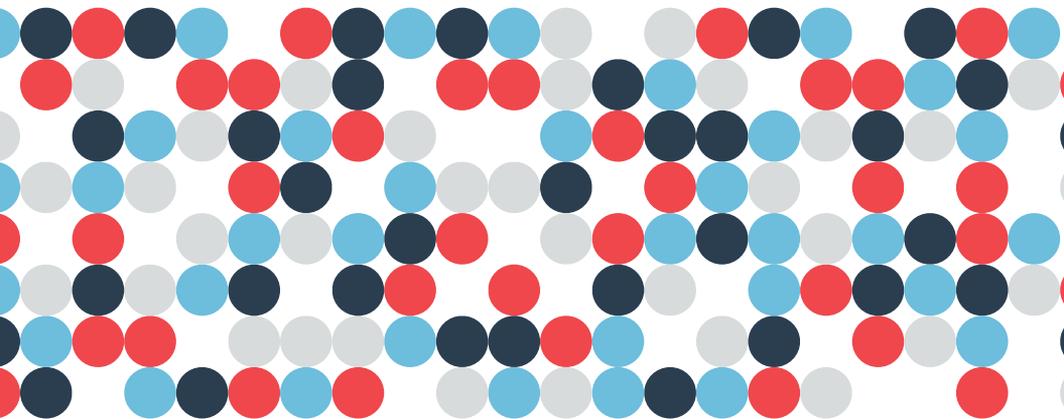
Una vez al día

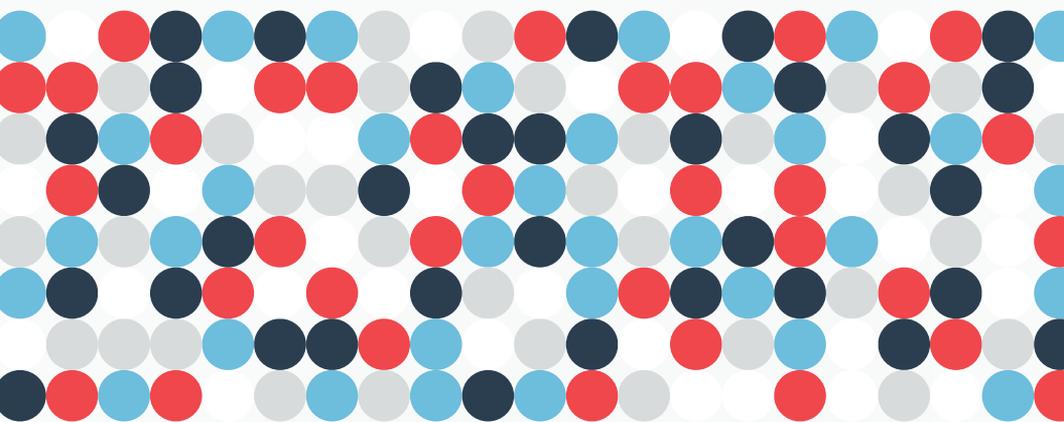
Una vez a la semana

Una vez al mes

Cuando lo necesite

(Este recurso es una colaboración entre los departamentos de Servicios Internacionales de Desastres, Vibrant Emotional Health y el de Desarrollo de la Vida Espiritual del Territorio Este de EE.UU.)





The Salvation Army USA East
Spiritual Life Development
440 West Nyack rd
West Nyack, NY 10994