



Sources  
[tinyurl.com/burnoutisclinical](https://tinyurl.com/burnoutisclinical)

<sup>2</sup>White, Ellen. "The Cause of Perplexity," *The Gospel Herald*, April 23, 1902, par. 2.

COVID: Pase tiempo con Dios en su cuarto, con la puerta cerrada). Alguien que yo conozco toma una ducha caliente y larga en su bañera, cuando se esta acercando su límite. Mi esposo se levanta temprano y camina entre los árboles solo. Yo tomo tiempo para leer por unos minutos en silencio antes que mis hijos se levantan en la mañana. Otro amigo tiene paquetes de avena instantánea en su escritorio, y la prepara cada vez que necesita un descanso.

Mi hermana estaba en lo correcto: "Yo no puedo cuidar a otros si yo estoy muy estresada." Con algunos cambios sencillos, en cómo manejar lo que tenemos que hacer, mi familia es más cercana y saludable, todo porque yo me di cuenta que necesitaba cuidarme, amarme, y recibir gracia." Sin importar la forma que ud. Se cuida a sí mismo, es importante que sea un buen mayordomo de su propia salud - mental, espiritual, y física - así pueda vivir una vida llena, saludable, y feliz, con menos estrés, viviendo como Dios quiere. Así pueda tener la fuerza necesaria para que ud. y su familia puedan pasar por la situación presente en la salud pública.

Acuérdese: Ud. no tiene que hacer todo por ud. mismo. Elena de White escribió en el libro, "El Evangelio Eterno," "Todas sus preocupaciones viene por estar ansioso, por hacer las cosas ud. mismo..."<sup>2</sup> (Es como que ella me conociera!) Construye un sistema de soporte que ud. puede usar. Úselo. Confíe en El. Y dese gracia.

### **SOBRE EL AUTOR**

Becky St. Clair es una escritora independiente que vive en el área de la bahía con su esposo y tres hijos. Ella le gusta leer, y su pasión es contar historias, el océano, comida Tailandesa, días lluviosos, escribir cartas, y viajar, que desafortunadamente no lo hace a menudo. En su tiempo libre, Becky disfruta tocar percusión con la sinfónica de Pacific Union College, explorar la costa de California, y descubrir San Francisco.



**Distribuido por:**  
 Departamento de Mayordomía  
 de la Asociación de Alaska  
**Tesurero: Jim Jensen**

**Publicadores:**  
 Departamento de Mayordomía  
 de la Unión del Pacífico  
**Diseño: Stephanie Leal**  
**Editorial: Bernard Castillo**

# Menú del MAYORDOMO

COLECCIÓN DE IDEAS PRÁCTICAS para ser mejores mayordomos.

JUNIO 2020 • VOLUMEN 25, TOMO 6

## CUIDADO PERSONAL = GRACIA PERSONAL

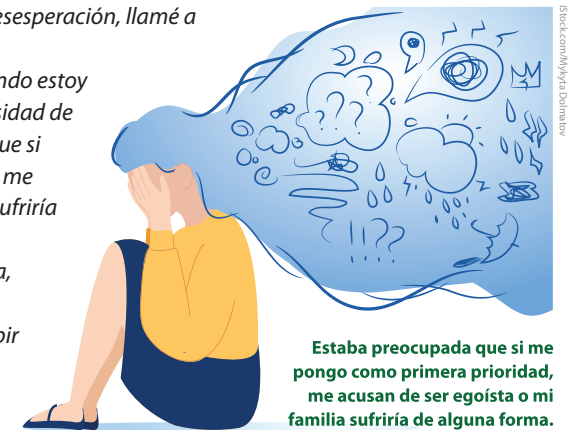
### LA IMPORTANCIA DE CONOCER NUESTROS LÍMITES

**R**ecientemente mi hermana y yo estábamos hablando de la vida y como nunca, termina en la forma que planeamos o esperábamos. Lo que vino a mi mente inmediatamente mientras discutimos, era el estrés, la ansiedad, y el cansancio. Lo ocupados que siempre estamos, en que llevamos una relación de amor y odio. Mi hermana me contó de una experiencia que ha estado teniendo en las últimas semanas.

*Antes de navidad, mi familia estaba planeando un viaje para ir a buscar a nuestros cuatro hijastros. Estaba completamente estresada, que preparar para tener a nuestros seis hijos bajo un solo techo por dos semanas, mientras pasamos por todas las actividades y fiestas de navidad, los eventos en la escuela, y las preparaciones para el fin de año. Así como preparar para la reunión familiar de navidad. Mi lista personal para cosas de hacer crecía y crecía hasta que yo, en un momento de desesperación, llamé a mi cuñada por teléfono, llorando.*

*Ansiedad crónica no ayuda cuando estoy en un círculo de negligencia y necesidad de servir a otros. Estaba preocupada que si me pongo como primera prioridad, me acusan de ser egoísta o mi familia sufriría de alguna forma. Pero la verdad es que cuando empecé a buscar ayuda, y reconocí cuanto necesitaba tener cuidado de mi misma, yo pude recibir un poco de gracia.*

Cuando su cuñada le ayudó, mi hermana creo una lista de



**Estaba preocupada que si me pongo como primera prioridad, me acusan de ser egoísta o mi familia sufriría de alguna forma.**

LA MAYORDOMIA es un estilo de vida total. Abarca la salud, el tiempo, los talentos, el ambiente, las relaciones, la espiritualidad y las finanzas.

“Todos en algún momento hemos estado con muchas cosas que hacer, y muchas mas para mañana, con poco tiempo para dormir.”

las cosas que tenía que hacer, comunicar sus necesidades a su esposo, y planear intencionalmente tiempo libre, antes de ir de compras. “El resultado,” me dijo mi hermana, “fue una versión calmada de mi misma - una madre que estaba presente y una esposa que provee más atención.”

Historia de mi hermana no es única. Yo estaba de acuerdo mientras la escuchaba. Estoy seguro que uds. estarán de acuerdo. Todos en algún momento hemos estado con muchas cosas que hacer, y muchas mas para mañana, con poco tiempo para dormir. En esos momentos, sentimos que hemos perdido todo el control.

Pero con el paso que llevamos en la sociedad americana, podemos evitarlo? Cómo podemos manejar todo lo que tenemos que hacer sin quemarnos?

Para ser honesto, lo ocupados que nos encontramos día tras día no es un concepto nuevo. En Marcos 6, encontramos la historia de Jesús y Sus discípulos, rodeados por personas, conversando con ellos todos los días y exhaustos para ayudarles en sus necesidades. Jesús incluso dijo que no habían tenido tiempo para comer e invitar a los discípulos a venir con Él a un lugar callado para descansar y comer. (Al leer la historia, uds. encontrarán que no funciona. La gente los encontro, que me acuerda cuando me trato de escapar de mis hijos, pero ellos siempre me encuentran.)

No tenemos que buscar muy dentro en la Biblia para encontrar ejemplos que enseñan que Dios entiende nuestras necesidades de descansar. Génesis 2:2 dice que en el séptimo día, “Dios descansó de todo Su trabajo.” En Mateo, Jesús nos invita “Ven a Mi todos los que están cansados y Yo los haré descansar.” (Mateo 11:28) NVI. El también puso importancia en Su descanso personal, a menudo se separó a un lugar callado para orar. (Lucas 5:16)

Claramente es importante para Dios que tengamos un descanso del estrés y las ansiedades de nuestras vidas, incluso, cuando lo que nos mantiene

ocupados es algo que disfrutamos hacer. Apesar de todo, no es ese el propósito del sábado - descansar?

Es muy fácil decirlo, pero cómo implementamos el descanso como cuidado personal? Aquí hay algunos puntos:

- Toma tiempo para considerar y determinar sus límites. (No espere hasta “tener tiempo” para hacerlo)

“Pero con el paso que llevamos en la sociedad americana, podemos evitarlo?”



Jesús también puso importancia en Su descanso personal, “a menudo se separó a un lugar callado para orar.” (Lucas 5:16)

• Comparta sus problemas con alguien cercano a ud. - su esposa/esposo, su hijo adulto, mentor, o un amigo de confianza.

- Busque ayuda razonable con personas que la pueden dar.
- Hable con el doctor o consejero acerca de qué forma controlar el estrés
- Coma saludable
- Salga de la casa regularmente. Vaya a caminar, andar en una canoa, nadar, o jugar tenis.
- Duerme suficiente
- Considere qué responsabilidades puede delegar
- Diga “no” sin miedo. No toma más cosas que su límite lo permite.
- Ore. Pídale a Dios que le ayude con su ansiedad y estrés, y que le de sabiduría.

Sabia ud. que, de acuerdo con la organización mundial de la salud, estar exhausto en un síndrome clínico?<sup>1</sup> Hemos hecho del estrés, de estar siempre ocupados, parte de nuestras vidas. Y ahora, es un problema legítimo de salud. Y considerando la salud pública presente, tiene un tono diferente que dos meses atrás.

Nos encontramos en una situación única donde nos vemos forzados de cortar todas las cosas “extras” de nuestras vidas y pasar tiempo juntos con nuestra familia. Sin importar donde se encuentre en la escala entre estar feliz versus odiar la orden de cuarentena, tener cuidado de uno mismo es crucial. Tenemos que reconocer nuestros propios límites personales, forzarnos a pedir ayuda cuando la necesitamos, y a buscar formas para cuidar de nuestra salud mental y física para poder cuidar de otros efectivamente - asi como Jesus lo hizo. Esto es especialmente importante cuando estamos encerrados en el mismo edificio con las mismas personas por semanas.

Mi hermana separa tiempo para ir al gimnasio sola un par de noches cada semana. (La versión COVID: Reserve tiempo para hacer ejercicio en un lugar callado en su propia casa). Un amigo reserva ocasionalmente a quedarse en un campamento local por 24 horas, solo, para pasar tiempo con el mismo, y con Dios - también con galletas de chocolate. (Version

“Sabia ud. que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, estar exhausto en un síndrome clínico?”