



Mujer, Tú Importas

Cuidando el espíritu, el cuerpo y el corazón sin sentir culpa.



Muchas veces como mujeres cristianas aprendimos a servir, cuidar, resolver y sostener; pero pocas veces aprendimos a cuidarnos nosotras sin sentir culpa.



- Jesús también descansaba.
- Jesús también se apartaba.
- Y si el mismo Cristo entendía la importancia de detenerse, ¿Por qué nosotras sentimos culpa cuando necesitamos respirar?



EL AUTOCAUIDADO TAMBIÉN ES BÍBLICO

- Base Bíblica: 1 Corintios 6:19
 - ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?



Puntos Claves:

- Cuidarte NO es vanidad.
- Descansar NO es debilidad.
- Poner límites NO es falta de amor.
- Tu cuerpo también necesita atención espiritual.

Importante:

- Orar y meditar
- Horas de sueño
- Buena alimentación
- Chequeos médicos
- Salud emocional
- Manejo del estrés
- Descanso consciente
- Ejercitarse
- Desconectarse un poco



- Hay mujeres que han aprendido a buscar a Dios en medio de todas sus cargas, pero en el proceso se han olvidado de detenerse y cuidar de sí mismas.
- Y aunque la oración fortalece el alma, también necesitamos momentos de descanso, silencio y cuidado.
- Dios no nos creó para vivir constantemente agotadas, sino para caminar sostenidas por su PAZ y su AMOR.



Dinámica Rápida:

¿Qué parte de mí he descuidado?



Espíritu

¿Cuándo fue la última vez que oraste sin prisa?



Cuerpo

¿Estoy descansando o sobreviviendo?



Corazón

¿Estoy guardando heridas que nunca sané?

¿Cuál de estas tres áreas necesita más atención hoy?

Aprender a Poner Límites



Base Bíblica: Marcos 1:35

Jesús se apartaba a lugares solos para orar.

“Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba.”



Aprender a Poner Límites



Base Bíblica:
Eclesiastés 3:1

Todo tiene su
tiempo, y todo lo
que se quiere
debajo del cielo
tiene su hora.





Pregunta Importante:

01 ¿Cómo aprendo a poner límites?

Poner límites saludables no aleja a las personas correctas; protege tu PAZ.

Aprender a poner límites comienza con algo muy importante: conocerte a ti misma.

Saber cuales son tus fortalezas, pero también reconocer tus debilidades, tus cargas emocionales y aquello que te agota.

**Porque muchas veces no
ponemos límites
simplemente porque nunca
nos hemos detenido a
preguntarnos qué realmente
necesitamos.**

Otro paso importante es tener claridad sobre nuestras prioridades. Cuando una mujer sabe hacia dónde quiere dirigir su energía, también aprende donde no debe desgastarse.

Los límites saludables nos ayudan a proteger nuestra paz, nuestro tiempo, nuestra salud emocional y hasta nuestra relación con Dios.

Y aunque como mujeres cristianas entendemos que Dios debe ocupar el primer lugar en nuestra vida, incluso dentro del servicio, el ministerio, la familia o las responsabilidades diarias, necesitamos discernimiento para saber donde colocar nuestros esfuerzos.

No todo requiere de nuestra presencia, no todo merece nuestra energía y no todo es nuestra responsabilidad.

**Poner límites no es amar
menos; es aprender a cuidar
sabiamamente lo que Dios puso
en nuestras manos,
incluyendo nuestra propia
vida.**

“Tips” para aprender a decir:



01 “Ahora no puedo”

02 “Necesito descansar”

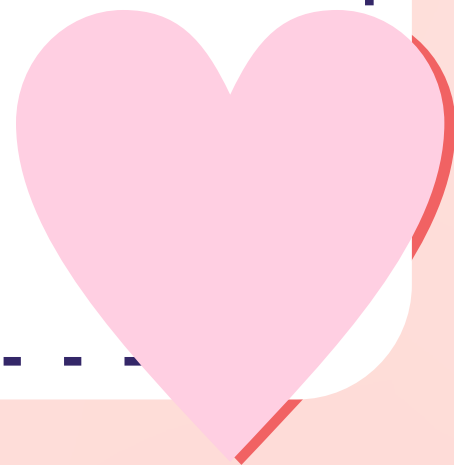
03 “Necesito ayuda”

04 “Podemos resolverlo de otra forma”



¡Hazlos tuyos!

- 01 Tomar agua
- 02 Dormir mejor
- 03 Caminar o meditar
- 04 Alejarse el celular un rato y leer



Consejo Práctico de Hábitos Saludables

“Pequeños hábitos que también honran a Dios”

- Buscar ayuda emocional si es necesario
- No vivir en automático

Dios también se
glorifica cuando una
mujer aprende a
cuidarse.

Cierre:



Base Bíblica: Mateo
11:28

“Venid a mí todos
los que estáis
trabajados y
cargados, y yo os
haré descansar.”



No tienes que demostrar fortaleza todo el tiempo. A veces, el acto más espiritual que una mujer puede hacer es detenerse, respirar y recordar que ella también importa.

¡Muchas
Gracias!

