**Una carta abierta a los ministros de la WDC**

*-* de Heidi Regier Kreider, September 15, 2020

Estimados pastores, capellanes y otros ministros de la WDC:

¡Sé que no necesitan que les diga que este es un momento estresante para los ministros! Incluso en los tiempos “normales”, ustedes tienen una gran responsabilidad, trabajan bajo altas expectativas y con frecuencia se relacionan con personas que enfrentan dolor, conflicto, pérdida, trauma, sufrimiento y muerte. Pero en estos días están ofreciendo ministerio bajo la acumulación de factores múltiples de estrés: COVID-19, polarización política en una temporada electoral, injusticia racial y malestar social, miedo de desastres naturales (como huracanes) y las incertidumbres de un nuevo año escolar. Se les ha pedido usar la tecnología en formas nuevas, desarrollar patrones nuevos de liderazgo, discernir decisiones difíciles en medio de valores en conflicto, mientras manejan preocupaciones personales y familiares adicionales. Algunos de ustedes han retrasado (o reducido) las vacaciones o el tiempo sabático, o han tenido una reducción salarial debido al impacto del COVID.

¡En medio de todo esto, han demostrado una creatividad, compasión y liderazgo fiel asombrosos! Sin embargo, a los seis meses del COVID, también escucho a algunos de ustedes decir que están muy cansados. Están cansados de trabajar sin descanso para manejar todos estos problemas. Es posible que estén observando tasas crecientes de depresión, dolor, ansiedad y violencia doméstica en su comunidad, y se sientan abrumados al tratar de responder al impacto acumulativo del trauma y la pérdida entre las personas que los rodean.

Por favor, sepan que lo que sienten es una respuesta natural. Y no están solos.

Poco después de que comenzara el COVID, asistí a un seminario web sobre el *Reconocimiento de la exposición al trauma y la capacidad de recuperación frente a la fatiga por compasión* con la presentadora Dra. Melissa Hofstetter, directora de Shepherd Heart Ministry Consulting ([https://www.shepherdheartconsulting.com/about](https://www.shepherdheartconsulting.com/about/)/). Ella señaló que el estrés de ministrar a personas en trauma tiene un precio alto en los ministros. Debido a que los ministros tienden a ser personas compasivas y trabajadoras, pueden sentirse abrumados fácilmente ante una crisis continua. Esto puede resultar en agotamiento, un estado de agotamiento emocional, físico y mental causado por un estrés excesivo y prolongado. Ocurre cuando se sienten abrumados, emocionalmente agotado e incapaz de satisfacer las demandas constantes.

Frente a tales realidades, Hofstetter nos recordó que una "ética de descanso" es tan importante para el ministerio como una "ética de trabajo". Señaló tres dimensiones del cuidado que son cruciales para mantener la salud y la integridad de los ministros y aquellos con quienes ministramos:

·  De abajo hacia arriba (conexión a tierra): cuiden el cuerpo a través de la respiración profunda, el ejercicio, el estiramiento y el tacto saludable. Permitan las lágrimas y la risa. Tómense un tiempo para dormir y descansar.

·  De arriba hacia abajo (Claridad): Cuiden la mente y el espíritu, a través de rutinas, rituales y estructuras que les ofrecen un sentido de significado y propósito en medio de circunstancias fuera de su control. Disciernan con oración lo que Dios les está llamando a hacer y lo que está más allá de su llamado o su capacidad de hacer.

·  De lado a lado (conexión): cuiden las relaciones con los demás, fomentando conexiones saludables con personas que brindan aliento y consejo. Involucren a otros para que los apoyen y se asocien con ustedes en el ministerio: hablen con los líderes de su congregación, utilicen organizaciones de salud mental en su comunidad (para obtener apoyo personal o referencias de miembros de la congregación), comuníquense con su grupo de pares de pastores o llamen a su WDC enlace del ministro de la conferencia para la conversación.

Mientras buscan prácticas vivificantes en su ministerio, los invito a considerar cómo están nutriendo estas formas de cuidado para ustedes y para los demás. Que Dios les conceda fuerza, valor y renovación diaria para su continuo camino de ministerio.

Se adjunta una lista de recursos sobre salud mental y autocuidado.

**Resources on Mental Health and Self-Care**

En Espanol:

* *Apoyando su salud mental durante el Coronavirus -* <https://coronavirus-es.allmentalhealth.org>
* WDC Resource Library:
	+ [**Hacia una teologia de la no violencia desde el testimonio de Jesus: Enfrentando la violencia familiar desde la no violencia de Jesus / Elizabeth Soto Albrecht.**](https://mennowdc.booksys.net/opac/crl/index.html?mode=main#full:FullDisp?itemID=7662&mode=main)
	+ [**Sanidad del trauma : Cuando la violencia ataca y la seguidad de la comunidad es amenazada**](https://mennowdc.booksys.net/opac/crl/index.html?mode=main#full:FullDisp?itemID=14011&mode=main)
	+ [**Abuso Sexual En los hogares Cristianos y la Iglesia**](https://mennowdc.booksys.net/opac/crl/index.html?mode=main#full:FullDisp?itemID=13463&mode=main)
* Suicide Prevention Lifeline - 1-888-628-9454 (en Español) - <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>
* *Apoyo Para Su Bienestar Emocional Durante El Brote De COVID-19* - <https://suicidepreventionlifeline.org/one-offs/covid-19-es/>

In English:

* List of resources in the WDC Resource Library - [Mental Health/Self-Care 9/10/2020](https://mennowdc.booksys.net/opac/crl/index.html?mode=main#search:ExpertSearch?BookbagID=360&ignoredefaultlocation=true)
* *Considering Faith, Community, and Mental Health During the COVID-19 Crisis -* from The Center for Faith and Opportunity Initiatives (U.S. Department of Health and Human Services) <https://www.hhs.gov/sites/default/files/4-2-2020-mental-health-covid-final.pdf>
* *Supporting your mental health during Coronavirus-* [*https://coronavirus.allmentalhealth.org*](https://coronavirus.allmentalhealth.org)
* Prairie View (a Mennonite-affiliated regional mental health center in Newton, Kansas) offers mental health treatment and resources. See these blogs related to mental health: <https://prairieview.org/resources/blog/self-care-in-a-pandemic>, <https://prairieview.org/resources/blog/suicide-prevention-is-everyones-business>
* Eastern Mennonite Seminary Pastor Forum Series on Navigating Ministry during COVID-19- <https://emu.edu/seminary/forum-series>
* Shepherd Heart offers consulting and care for ministers. Executive Director Melissa Hofstetter is clinical psychologist and ordained Mennonite pastor based in Pacific Southwest Mennonite Conference. See <https://www.shepherdheartconsulting.com/>
* Articles from Faith+Lead (Luther Seminary):
	+ *Taking care of yourself as a pastor in a time of crisis* - <https://faithlead.luthersem.edu/taking-care-of-yourself-as-a-pastor-in-a-time-of-crisis/>
* *Journaling for pastors: Our own pain and limits amidst chaos -* <https://faithlead.luthersem.edu/journaling-for-pastors-our-own-pain-and-limits-amid-chaos/>
* *Ten ways to be a lifesaving church during this pandemic* <https://faithlead.luthersem.edu/ten-ways-to-be-a-lifesaving-church-during-this-pandemic/>
* *Tending to communal trauma through spiritual practices* [https://faithlead.luthersem.edu/tending-to-communal-trauma-through-spiritual-practices](https://faithlead.luthersem.edu/tending-to-communal-trauma-through-spiritual-practices/?utm_medium=email&utm_source=sharpspring&sslid=Mzc0MjMxNTY1MzUxAwA&sseid=MzI0MDA0MDQ0MgIA&jobid=a1fd65e1-e079-4297-bc2e-e5af8fa2e4ed)/
* Articles from Faith and Leadership (Duke Divinity School)
* <https://faithandleadership.com/matt-bloom-commitment-personal-rituals-can-sustain-clergy-even-during-pandemic>
* <https://faithandleadership.com/jessica-young-brown-ministers-cannot-thrive-if-they-neglect-themselves>
* [**National Suicide Prevention Hotline**](http://suicidepreventionlifeline.org/%EF%BB%BF) – 24/7, confidential, free of cost to those in a mental health crisis or are otherwise distressed. 1-800-273-8255 (in English) - <http://suicidepreventionlifeline.org/>
* *Emotional wellbeing during the COVID outbreak -* <https://suicidepreventionlifeline.org/current-events/supporting-your-emotional-well-being-during-the-covid-19-outbreak/>
* [**National Alliance on Mental Illness**](https://www.nami.org/) - https://www.nami.org/

800.950.6264: Mon. – Fri., 10a.m. – 6 p.m. NAMI provides treatment options & programs, raising awareness; providing support & education not previously available to those in need.