**¿Cómo estás?**

En este momento sin precedentes, miramos a nuestro alrededor y la mayoría de las veces nos encontramos con la necesidad de hacer o decir algo significativo para apoyar causas que son importantes para nosotros o nos afectan.

Luego miras más allá y notas que hay más por hacer, o tal vez las cosas cambian tan rápido que ni siquiera pudimos terminar lo que estábamos trabajando cuando surge otra emergencia.

La compasión, la fatiga y otros problemas relacionados con la salud mental están afectando nuestro trabajo y la decisión que estamos tomando en la congregación, así como en nuestra vida diaria. Solo tenemos que mirar el aumento de los divorcios y las crisis familiares para darnos cuenta de que estas fatigas nos afectan en todos los aspectos de la vida.

Escucho más y más historias de compasión y apoyo que todos podemos celebrar, pero escucho a muchos otros cuestionarse: ¿Estoy haciendo lo suficiente? ¿Necesito hacer más? Esto puede resultar realmente abrumador para muchos.

Bueno, no planeo darte la respuesta para resolver estos dilemas, pero estaría muy interesado en preguntarte, **"¿Cómo estás?"**

Puedes argumentar que no eres un terapeuta profesional y es válido. No les estoy pidiendo que hagan recomendaciones o resuelvan el problema, pero a veces todo lo que se necesita es escuchar, comprender y apoyarse mutuamente.

Si ayuda, me gustaría ofrecer algunos de los versículos de la Biblia a los que voy cuando me encuentro fatigado:

Salmo 23:3, Mateo 11:28, Isaías 40:31, Sofonías 3:17.

Por Sandra Montes-Martinez.

March 16, 2021