

## Ministers Newsletter

Escrito/Written by: Rev. Perla Alvarado - Licensed Professional Counselor in Colorado

### Español

La salud mental es un tema no comúnmente hablado en las Iglesias o en casa. Sin embargo, es un tema que afecta a nuestras Iglesias y si somos sinceros a nosotros mismos, también nos afectará. El tipo de trabajo que tenemos como ministros no es fácil y viene con mucha presión y estrés. Como pastores, no solo nos encargamos de cuidar de las almas que Dios nos ha confiado, sino que estamos ahí en cada ámbito de la vida de un cristiano. Por esa razón, debemos prestar atención a nuestras necesidades, de ser honestos con nosotros mismos y de buscar ayuda cuando la presión nos atrapa. ¿Cómo Podemos hacer esto? Les daré 3 tips que pueden aplicar a sus vidas que ayudan su salud mental y previenen problemas más graves como depresión y ansiedad.

- 1.) Toma días de Descanso- Es importante que como ministro debes crear hábitos de descanso. El cansancio te afecta, y puede paralizarte. El agotamiento afecta la manera de ver las cosas y de funcionar. Cuando tu cuerpo siente el agotamiento, el sistema nervioso empieza a perder el control dejándole saber al cerebro que esté en alerta. Consecuentemente, empieza a afectar tu claridad, el razonamiento, y tu comportamiento. Cuando el estrés no es tratado y se vuelve crónico te puede traer problemas más graves de salud física y mental. Así que debes crear rutinas en tu semana que permitan el descanso y planea tiempos donde puedes tomar unas vacaciones, aunque no salgas de tu ciudad. Lo importante es descansar. Dios también descansa (Genesis 2:2-3 NTV). En ese descanso, te animo a conectarte con Dios y ser vulnerable en cómo te va.
- 2.) Habla con alguien-¡No te ahogues en tus preocupaciones! Dios nos creó como personas con necesidad de socializar. No importa si eres introvertido o extrovertido, todo ser humano necesita contacto social ya que esa socialización produce oxitocina que es una hormona de amor. Cuando la oxitocina es producida, reduce síntomas de ansiedad y crea más confianza y gratitud. Este tipo de hormona se produce en la parte del cerebro que está encargado de regular tu sueño, tu apetito y tus reacciones emocionales. Por esa razón, es importante que recuerdes que Dios NO te creó para que cargues con todo solo(a). Dios ha puesto en tu camino amistades, familiares, profesionales y otros ministros con los que puedes confiar y platicar. "Sin liderazgo sabio, la nación se hunde; la seguridad está en tener muchos consejeros." (Proverbios 11:14 NTV) Está en ti hablar con alguien de lo que te afecta, pedir ayuda cuando la necesitas y pasar tiempo en comunión con amigos ministros que te entiendan y apoyen.
- 3.) Aprende a establecer límites en tu vida- ¡no todo lo tienes que hacer tú! Los límites son buenos. Los límites no solo se deben de establecer con nuestros seres queridos, sino en la iglesia y en todo trabajo que hacemos. No siempre debes decir "sí" y no necesitas asistir a todos los eventos. Delega trabajo, pide ayuda cuando no sabes que hacer, y aprende a decir que no. Los límites te protegen a tí y a tu familia, tu corazón y la longitud de tu ministerio.

Les invito a cambiar sus hábitos, a socializar, a descansar y platicar. Si usted se encuentra sufriendo de síntomas más graves, favor de no dudar en buscar ayuda.

## Ministers Newsletter

Escrito/Written by: Rev. Perla Alvarado - Licensed Professional Counselor in Colorado

### English

Mental health is a topic not commonly discussed in churches or at home. However, it is an issue that affects our churches and if we are sincere, it also affects us. The kind of work we have as ministers is not easy and it comes with a lot of pressure and stress. As pastors, we not only take care of the souls God has entrusted to us, but we are there in every area of a Christian's life. For that reason, we must pay attention to our needs, be honest with ourselves and seek help when pressure paralyzes us. How can we do this? I will give you 3 tips that you can apply to your lives that help your mental health and prevent more serious problems like depression and anxiety.

1. **Take days off-** It is important that as a minister you create resting habits. Tiredness affects you and can paralyze you. Burnout affects the way you see things and function. When your body feels exhaustion, the nervous system begins to lose control letting the brain know to be on alert. Consequently, it begins to affect your clarity, reasoning, and behavior. When stress is not treated and becomes chronic, it can bring you more serious physical and mental health problems. Therefore, it is crucial to create routines in your week that allow rest. Plan times where you can take a vacation, even if you do not leave your city. The important thing is to rest. God also rested (Genesis 2:2-3 ESV). In that break, I encourage you to connect with God and be vulnerable in how you're doing.
2. **Talk to someone** –Don't drown in your worries! God created us as people in need of socializing. It does not matter if you are introverted or extroverted, every human being needs social contact since that socialization produces oxytocin which is a love hormone. When oxytocin is produced, it reduces anxiety symptoms and creates more trust and gratitude. This type of hormone is produced in the part of the brain that is responsible for regulating your sleep, your appetite, and your emotional reactions. For that reason, it is important to remember that God did NOT create you to carry everything alone. God has put in your path friends, family, professionals, and other ministers with whom you can trust and talk. “Where there is no guidance, a people falls, but in an abundance of counselors there is safety.” (Proverbs 11:14 ESV) It's up to you to talk to someone about what affects you, ask for help when you need it, and spend time fellowshiping with minister friends who understand and support you.
3. **Learn to set boundaries in your life** – You are not responsible to do everything! Boundaries are good. Boundaries should not only be set with our loved ones, but in the church and in all work you do. You shouldn't always say "yes" and you don't need to attend every event. Delegate work, ask for help when you don't know what to do, and learn to say “no”. Boundaries protect you, your family, your heart, and the length of your ministry.

I invite you to change your habits, socialize, rest, and talk to someone. If you find yourself suffering from more severe symptoms, please do not hesitate and seek help.