

Título: ¿Te Importa?

Texto: "Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado."

Isaías 26:3

Objetivo: "No soy tan diferente de ti; todos escuchamos voces. Sólo tenemos que decidir cuáles vamos a escuchar" -A Beautiful Mind.

Set. 10 & 11, 2022



Buscar subtítulos
ocultos para sermones
CBC.social/cc

I. El _____ de la Salud Mental: (Proverbios 15:13)

A. Definición: La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. (CDC)

B. Diagnóstico (no exhaustivo): Depresión, Ansiedad, Trastornos de la Alimentación, PTSD, Post-parto, Trauma, Adicciones, Ira, TOC. *No te define!

II. Las _____ sobre la Salud Mental: (Proverbios 3:7-8, 1 Corintios 10:13)

A. 1 de cada 5 adolescentes y 1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos sufren de trastornos mentales en un año determinado.

B. Solo 43.8% de los adultos buscó ayuda profesional.

C. La Depresión/Ansiedad es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.

D. El 75% de las personas en una crisis de salud mental van primero a un lugar de culto antes de ir a un centro médico.

III. El _____ de la Salud Mental: (Salmos 34:18)

A. Cultura: (solo un problema millennial/Gen Z)

1. 15-29 años tiene la tasa más alta de suicidio

2. 80+ tiene la segunda tasa más alta de suicidio

B. Iglesia: (forma de debilidad, falta de fe o pecado, a vencer con actividad religiosa)



IV. La _____ de la Salud Mental (Triángulo Cognitivo): (Proverbios 23:7)

A. (Pensamientos) Vío Neuro: +/- la vía neuronal está formada por neuronas conectadas que envían/reciben mensajes

B. (Sentimientos) Amígdala: Regula las emociones y codifica los recuerdos.

C. (Comportamiento) Sesgo Cognitivo: Tendencia del cerebro humano a procesar información a través de un filtro de experiencia y preferencias personales.

V. La _____ de la Salud Mental: (2 Corintios 10:4)

A. Identificar el Problema: Pensamientos sobre ti mismo.

1. Eventos y Experiencias hechos PARA ti.

2. Eventos y Experiencias hechos POR ti.

B. Identificar los Impactos: Tendencias sobre ti.

1. **Consumido por la Mentira** (Nunca lo suficientemente bueno/comparación constante)

2. **Restringido por una Mentira** (Miedo al fracaso/Etiquetado para toda la vida)



VI. La _____ hacia la Salud Mental: (Romanos 8:5-6)

A. Toma tus pensamiento Cautivos: (2 Corintios 10:5, Romanos 12:2)

1. **Quien** - ¿Alguien dijo/hizo algo para ofenderte directa/indirectamente?

2. **Que** - ¿Qué estás sintiendo/percibiendo? (Enojado, triste, contento, molesto, deprimido)

3. **Cuando** - ¿Cuándo empezó? (Circunstancial/Químico)

4. **Donde** - Ir al Señor para obtener claridad (Salmos 3:4)

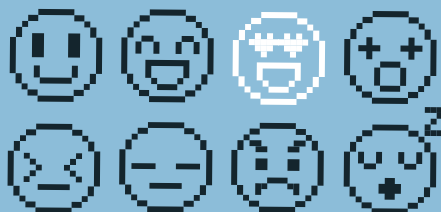
5. **Cómo** - ¿Cómo abordar/lidiar con este sentimiento? (Obtenga ayuda, reprenda a Satanás, confronte)

B. Levántate a ti mismo todos los Días: (Filipenses 2:5- tenemos la mente de Cristo) Soy un hijo de Dios; terrible y maravillosamente hecho; Ninguna arma forjada contra mí prosperará; todas las cosas cooperan para mi bien; tus planes son para prosperarme, no para dañarme; tú suplirás todas mis necesidades; no hay condenación; Soy más que vencedor en Cristo Jesús.

Declaración para llevar: No dejes que el enemigo marque tu vida con un punto, sino deja que Dios interrumpa tu vida con un punto y coma. (Lamentaciones 3:21 "Pero esto me acuerdo, y por eso tengo esperanza").


□ HOY ACEPTO A CRISTO

PETICIÓN DE ORACIÓN *¡Nosotros queremos orar por ti!* _____



ATENCIÓN

Próximos Eventos



GROUP LINK DE ADULTOS
JÓVENES | EDADES 25-35
9.12



NOCHE DE GRUPO
COMUNITARIO DE MUJERES
9.14

Grupos de Atención y Apoyo de CBC

Dios desea que estemos en comunidad, especialmente cuando estamos en necesidad. Los Grupos de Gracia brindan una experiencia práctica y llena de gracia en grupos pequeños para adultos con problemas de salud mental para crecer en su resiliencia mental y emocional. Los grupos también están disponibles para miembros de la familia. REBOOT para Trauma General es para aquellos que buscan recuperarse de cualquier tipo de trauma físico, mental o emocional. REBOOT para Primeros Respondedores apoya a los socorristas y sus familias a enfrentar los desafíos de su profesión.

Lo invitamos a conocer más sobre el Ministerio de Atención y Apoyo y los muchos recursos que tenemos para que los considere. Si necesita oración o busca ayuda inmediata, nuestro equipo de CBC Cares está aquí para ayudarlo en el vestíbulo. Si tiene alguna pregunta o necesita atención u orientación, envíe un correo electrónico a careandsupport@cbc.email. Esperamos que Dios continúe guiándolo a los próximos pasos hacia la curación.

Más información en cbc.social/events



SIEMPRE
RECORDAREMOS
9.11.01

Bienvenidos A CBC

Set. 10 & 11

(Tome esta tarjeta y colóquela en la caja de ofrendas más cercana)

Nombre

Teléfono

Domicilio

Ciudad

Código Postal

Correo electrónico

Me gustaría ser contactado