



MANUAL DE SUPERVIVENCIA PARA TIEMPOS DE AISLAMIENTO

CÓMO VIVIRLO DESDE UNA MIRADA DE FE



CatholicLink



MANUAL DE SUPERVIVENCIA
PARA TIEMPOS DE AISLAMIENTO

CÓMO VIVIRLO DESDE
UNA MIRADA DE FE

SOBREVIVIENDO EL AISLAMIENTO

Hay muchas personas que por distintos motivos se ven obligadas a vivir en aislamiento, sea por una enfermedad, contaminación, conflictos civiles, pandemias y demás. Si este es tu caso, te invitamos a leer estos consejos para vivir este tiempo desde una mirada de fe.



CatholicLink

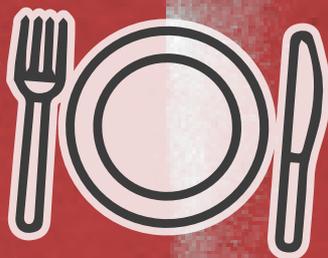
MANUAL DE SUPERVIVENCIA
PARA TIEMPOS DE AISLAMIENTO

CÓMO VIVIRLO DESDE
UNA MIRADA DE FE



1. REZA... Y MUCHO

Es fundamental cuidar la vida espiritual y la relación con Dios. Cuando estamos en aislamiento se suele estar privado de los sacramentos y del acceso a los templos para los espacios de oración. Aprovecha las instancias como misas o adoraciones online, podcasts o incluso conversaciones con amigos o consejeros espirituales vía telefónica o por videollamada.



2. BARRIGA LLENA, CORAZON CONTENTO

Dios nos ha dado un cuerpo y debemos cuidarlo. Durante los días de aislamiento, no se tiene la libertad de salir a comer lo que querramos o nuestro horario se puede desordenar un poco. Busquemos establecer horas para las comidas y procurar que éstas sean balanceadas.



3. NO TE DESCUIDES

Es muy fácil malacostumbrarnos a descuidar la limpieza de nuestros espacios o incluso dar por sentado nuestro aspecto. Hagamos un esfuerzo por vivir la templanza: ejercitarnos, cuidar nuestra higiene y mantener nuestro hogar limpio durante el tiempo que dure nuestro aislamiento.





4. LIMITA LAS REDES

Es muy fácil caer en un vórtice sin fin de redes sociales. Más aún cuando el aislamiento se debe a situaciones externas como contaminación, conflictos civiles o enfermedades masivas. Limita el tiempo que estás en redes y evita leer noticias que te generen ansiedad. Busca información práctica en determinados momentos del día.





5. MANTÉNTE CONECTADO A TUS AMIGOS

Estamos hechos para vivir en comunidad. Para muchos (en especial quienes tienen personalidades extrovertidas), el aislamiento puede ser muy duro. Establece horas para hablar con tus amigos o familiares, de preferencia por video. Cuéntales de tu día, hagan una maratón de películas o series juntos o recen el Rosario juntos.

6. RECUERDA ESTÁS AISLADO, PERO NO SOLO

¡No pierdas la esperanza! No estás solo, el Señor está contigo. Mira esto como una oportunidad para fortalecer, renovar (o incluso empezar) tu relación con Él. Recuerda que Él mismo nos dijo: “Yo estaré con ustedes todos los días hasta el fin del mundo” (Mt 28, 16-20).



MANUAL DE SUPERVIVENCIA
PARA TIEMPOS DE AISLAMIENTO

CÓMO VIVIRLO DESDE
UNA MIRADA DE FE



Síguenos en:

 Catholic-Link Español

 @catholiclink_es

 @catholiclink_es

catholic-link.com