



ENCONTRAR DESCANSO EN CRISTO: AUTOCUIDADO PARA QUIENES SIRVEN



"Vengan a mí todos los cansados y abrumados por cargas, y yo los haré descansar." – **Mateo 11:28**

Reflexión

Quienes sirven a la Iglesia —el personal, los miembros del consejo y los voluntarios de los ministerios— se dedican generosamente a cuidar de los demás. Ya sea atendiendo a niños, familias, enfermos o personas en duelo, es fácil centrarse tanto en satisfacer las necesidades de los demás que descuidamos nuestro propio bienestar físico, emocional y espiritual.

En su encíclica *Dilexit Nos*, el Papa Francisco nos recuerda que el Sagrado Corazón de Jesús es la fuente suprema de misericordia, calidez y fortaleza serena. Cristo nos ama "hasta el extremo" y nos invita a llevarle nuestro cansancio para que Él pueda consolarnos y restaurarnos. El propio Jesús modeló este equilibrio a lo largo de los Evangelios, retirándose repetidamente a lugares tranquilos para orar y descansar en presencia del Padre. El autocuidado no es egoísmo; es una necesidad espiritual que nos permite consolar y acompañar a los demás con amor auténtico y perseverancia.

Como nos recuerda nuestro obispo, convertir nuestras parroquias en verdaderos **refugios de esperanza y sanación** requiere que nos apoyemos mutuamente como colaboradores en el ministerio. Un servicio sano y sostenible nace de una relación personal con Cristo y de una comunidad parroquial solidaria. A través de la oración, los sacramentos, los límites saludables, el descanso, la perspectiva de profesionales clínicos y el apoyo mutuo entre colegas, protegemos nuestro bienestar para poder seguir siendo **santuarios fieles de cuidado pastoral y acompañamiento** a quienes servimos.

Todo ministerio debe fomentar una cultura que valore tanto el servicio generoso como el autocuidado saludable.

Ejemplos de Integración Ministerial

Considere cómo su ministerio puede fomentar una cultura de salud y servicio sostenible:

- **Pastoral Juvenil:** Establecer una rutina intencional de oración, reflexión y apoyo mutuo en las reuniones y retiros de líderes, asegurando así que los líderes no sirvan desde un estado de agotamiento.
- **Ministerio de Matrimonio y Familia:** Fomentar límites saludables tanto para las familias como para los voluntarios, enfatizando que las relaciones sólidas requieren descanso, tiempo con Dios y espacio para la renovación personal.
- **Ministerio de Acompañamiento en el Duelo:** Ofrecer espacios estructurados de diálogo y oración para que los ministros puedan procesar experiencias difíciles, reconociendo la carga emocional que conlleva acompañar a quienes atraviesan un duelo.
- **Liderazgo y Personal Parroquial:** Fomenten conversaciones abiertas sobre el agotamiento, compartan recursos pastorales y promuevan una cultura de equipo en la que se valore positivamente pedir apoyo o tomarse un tiempo para descansar.

Preguntas de Discusión

1. **Inspirándose en el Sagrado Corazón:** ¿Cómo puede su ministerio motivar a los líderes y voluntarios a presentar frecuentemente su cansancio ante Cristo y a cultivar hábitos saludables de oración, descanso y renovación?
2. **Apoyo Colaborativo:** ¿De qué manera pueden el personal de la parroquia, los miembros del consejo y los voluntarios cuidarse mejor unos a otros y compartir la carga emocional y pastoral del servicio?
3. **Acción Sostenible:** ¿Cuál es una medida práctica que su ministerio puede adoptar este año para establecer límites claros, reducir el agotamiento de quienes brindan cuidado y fomentar una cultura de ministerio sostenible a largo plazo?