



Bendiciendo al Señor en todo momento Salmo 34:1-4 (RV)

Los invitamos a leer y ser bendecido por este devocional reciente, escrito por uno de los suyos, James Pitts Jr.

Al principio de mi vida cristiana, memoricé el capítulo 34 del Salmo. Al recordar el pasado, el Salmo 34:1-4 ha sido una gran bendición para mí. Dice,

“Bendeciré al Señor en todo tiempo: su alabanza estará continuamente en mi boca. Mi alma se gloriará en el Señor; los humildes lo oirán y se alegrarán. Engrandeced al Señor conmigo, y exaltemos juntos su nombre. Busqué al Señor, y él me escuchó y me libró de todos mis temores”.

Alabo a Dios porque ha sido muy bueno conmigo. Ha habido ocasiones en las que no he podido alabar al Señor lo suficiente. Aun así, él nunca ha dejado de bendecirme. Nunca podré alabar lo suficiente al Señor por todo lo que es y hace por mí continuamente. Es muy importante que adoremos al Señor en todo lo que decimos y hacemos.

He sido salvo desde 1954. En los años posteriores, he tenido la bendición de tener algunos hombres piadosos en mi vida que me llevaron al Señor, me orientaron y trabajaron a mi lado en avivamientos en las ocho iglesias que pastoreé. El hermano Pete Stillman y el hermano Jimmy Coleman, mi mentor, fueron fundamentales para guiarnos a mi esposa y a mí al Señor el mismo día. El hermano Jessie Norris estaba habitualmente en avivamiento conmigo. Otros dos predicadores que

significaron mucho para mí fueron el hermano Hugh Martin y el hermano T.W. Terral. Todos estos hombres se unieron a mí para “exaltar juntos su nombre”. He visto y sido testigo de muchas almas salvadas y vidas restauradas a lo largo de mis años como pastor. He experimentado milagros y sucedieron cosas sobrenaturales en mi propia vida. Dios ha sido tan bueno. Y como dice el salmista: “Bendeciré al Señor en todo tiempo”.

El cuarto versículo del Salmo 34 dice: “Busqué al Señor, y él me escuchó y me libró de todos mis temores”. El miedo es lo opuesto a la fe. No tenemos que temer porque Dios ha prometido que siempre estará con nosotros. Tener fe en que Dios está siempre con nosotros es la victoria que vence todo temor del mundo. Uno de los mejores versículos de la Biblia para meditar cuando tienes miedo o estas asustado es Juan 3:16. Una vez que la gracia de Dios realmente te salve, nunca más estarás perdido. Jesús se encargó de eso perfectamente. Y debido a esta promesa en Juan 3:16, realmente puedo “bendecir al Señor en todo tiempo”. ¿Qué tal tú hoy?



James Pitts Jr. sirvió al Señor durante 45 años y ha recibido Mission:Dignity® desde 2003.



Seguridad y prevención de caídas

Por Gretchen Jamail, PT, colaboradora de At Home

Las caídas son la principal causa de lesiones entre las personas mayores de edad.

Un promedio de una de cada tres personas mayores de 65 años se caerá al menos una vez al año, y el 66% de esas personas se caerá por segunda vez en seis meses. La mayoría de las caídas ocurren en casa, muchas de ellas en el baño. Las caídas a menudo requieren hospitalización o rehabilitación y hacen que las personas pierdan tiempo con familiares y amigos. Entonces, ¡hablemos de seguridad y prevención de caídas!

Primero, es importante saber qué causa las caídas. La causa más común de caídas es la debilidad muscular. Otras causas incluyen caminar anormalmente, no usar el dispositivo de asistencia adecuado (como un andador o un bastón), mareos, efectos secundarios de medicamentos, condiciones de salud (por ejemplo, derrame cerebral, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, vértigo, presión arterial anormal, etc.) y problemas de visión o una prescripción de anteojos vencida.

Aquí hay algunos cambios ambientales y de comportamiento que pueden ayudar a prevenir caídas:



CAMBIOS AMBIENTALES:

- Eliminar las alfombras pequeñas.
- Utilice luces nocturnas.
- Ordene las áreas de estar.
- Despeje los pasillos y deje suficiente espacio para los dispositivos de asistencia.



CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

- Haga ejercicio durante al menos 20 a 30 minutos tres veces por semana. Algunas ideas de ejercicio incluyen ejercicios en silla, un programa de caminata, actividades acuáticas o el uso de equipos de ejercicio.
 - » Añade algo de resistencia para fortalecer tus músculos.
 - » El ejercicio acuático es especialmente útil si tiene artritis.
 - » Comience lento y fácil. Si tiene dolor o una cirugía reciente, consulte a su médico o fisioterapeuta.
- Camine sobre superficies niveladas y evite terrenos irregulares o accidentados.
- Si no está estable, utilice un dispositivo de asistencia (como un andador o silla de ruedas).
- Para distancias más largas, tome descansos.
- Use zapatos/zapatillas adecuados; evite aquellos que no sean seguros para sus pies. Los calcetines antideslizantes son una alternativa aceptable.
- Actualice la graduación de sus anteojos, si es necesario.



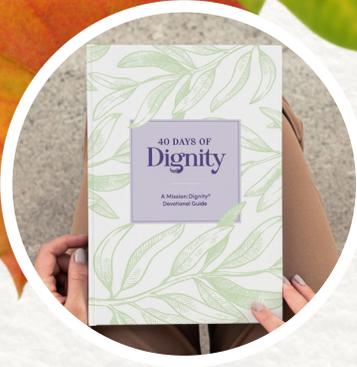
OPTIONAL EQUIPMENT:

- Utilice barras de apoyo en la ducha y cerca del inodoro, no barras de succión ni toalleros.
- Utilice una silla para la ducha.
- Utilice una alfombra de ducha con succión.
- Utilice una cómoda portátil junto a la cama durante la noche.
- Utilice pasamanos, si están disponibles.

SOLICITE PRUEBAS DE COVID-19 GRATUITAS

El gobierno de Estados Unidos ofrece una vez más cuatro Pruebas COVID-19 gratuitas a quienes las soliciten en www.covid.gov/tests o llame al 1-800-232-0233.





Mission:Dignity

LIBRO DEVOCIONAL 2024

Este año, Mission:Dignity lanzó un libro devocional de 40 días que destaca los devocionales escritos por los destinatarios, incluido el que leíste en la página uno. Repartimos estos libros en la Reunión Anual de la Convención Bautista del Sur en Nueva Orleans en junio y ¡no podríamos haber tenido una mejor recepción!

Nos gustaría crear la edición 2024. ¿Considerarías escribir un breve devocional para la edición de 2024? Puede basarse en un sermón anterior o en una experiencia personal, como quiera que el Señor dirija.

Aquí hay una descripción de lo que estamos buscando:

- 150–450 palabras (escritas a mano o mecanografiadas)
- Versículo o pasaje bíblico correspondiente
- Foto reciente

Envíe su devocional a la atención de Susan Ervien por correo a nuestra oficina o envíe un correo electrónico a **Susan.Ervien@GuideStone.org**.

Para ser considerados para la edición 2024, las presentaciones deben recibirse antes del 30 de noviembre de 2023. Estamos entusiasmados con esta nueva tradición anual y oramos para que el Señor lo guíe y lo bendiga mientras escribe y, eventualmente, mientras otros leen.

**Mission:Dignity • 5005 LBJ Freeway, Ste. 2200
Dallas, TX 75244-6152 • 1-877-888-9409**

Contact Us

Llámenos al **1-877-888-9409**
y luego seleccione “Opción 1”
y pregunte por “Sophia”

Envíe documentos por fax al
1-866-692-6327

Envíenos un correo electrónico a
MissionDignity@GuideStone.org

Utilice el sobre con franqueo
pagado adjunto

BUSQUE NUESTRA LLAMADA

Cuando el personal de Mission:Dignity lo llame, nuestro número de teléfono puede aparecer como nuestro número 1-800:
1-877-888-9409 o Dallas, Texas.

Guarde este número en su teléfono y conteste la llamada, ya que es posible que tengamos información importante para usted.

@MissionDignity



GuideStone®