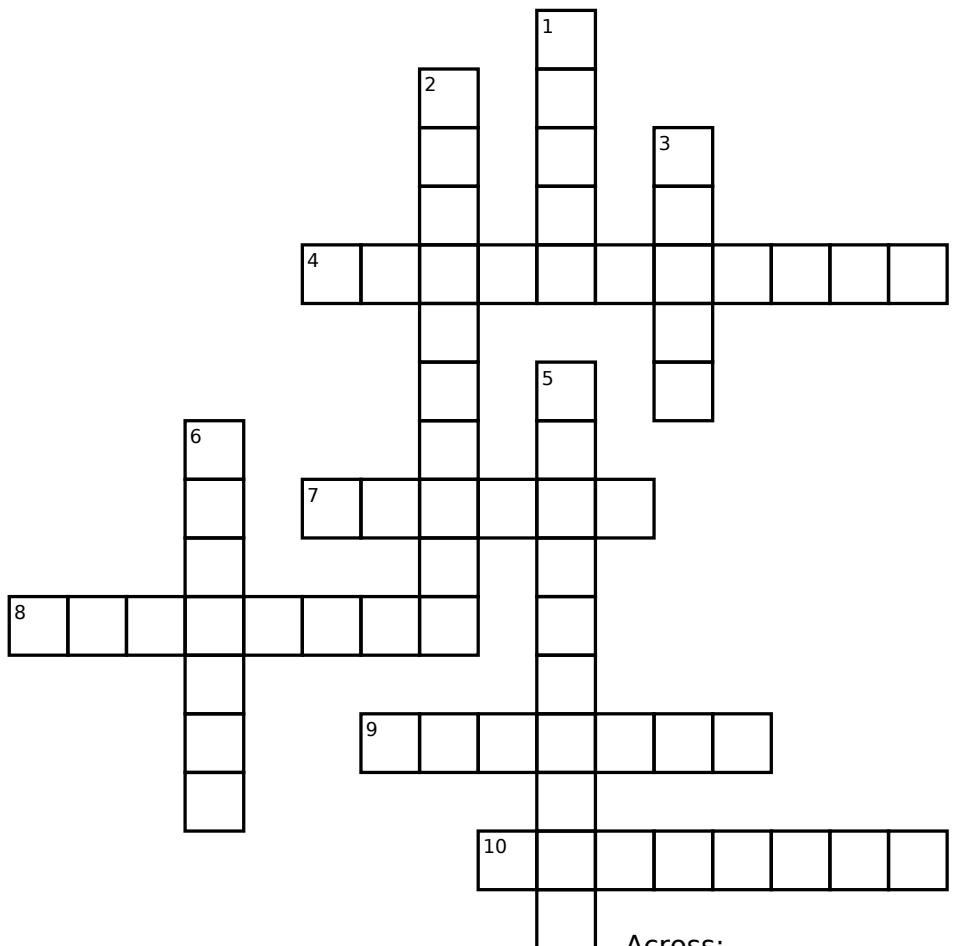


No se trata de quedarse quieto y volverse seguro, si alguien quiere seguir creando, tiene que estar a favor del cambio. Para mí, convertirse no se trata de llegar a algún lugar o lograr un objetivo determinado. Lo veo como un movimiento hacia adelante, un medio para evolucionar, un deseo de alcanzar continuamente un yo mejor. El viaje no termina. Sonríe, no importa quién seas, no importa de dónde vengas, siempre puedes cambiar y convertirte en una mejor versión de ti mismo. Seguimos avanzando, abriendo nuevas puertas y haciendo cosas nuevas porque tenemos curiosidad.

~Trabajo inacabado de Derrick Lola

Crossword Puzzle



Down:

1. Piratas del Caribe tiene algunas escenas en ESTA hermosa isla de playa de arena blanca
2. (antiguamente) soldados que luchaban a caballo.
3. "Lago", personaje ficticio, villano en...
5. alguien que vive hasta los cien años o más.
6. vagón o autobús sobre raíles

Across:

4. fue quemada en la hoguera en el siglo XV.
7. (estrecho de ...) puente terrestre de américa del norte, edad de hielo
8. la segunda especia más cara del mundo
9. fabricante francés de coches deportivos de lujo.
10. horneado en un molde

Crucigrama de Dominic

STREET VOICES

St. Francis Breadline
Franciscan Bread for the Poor
BOLETÍN COMUNITARIO

V4 N50 ■ DICIEMBRE 2024

Si tienes algún contenido para compartir en nuestro boletín consulte a uno de los miembros del personal de la línea de pan. **Estamos en necesidad de contenido como un poema, letra, escritura, pensamientos, preguntas, imagen de su obra de arte o cualquier cosa edificante o informativa.** Cualquiera que contribuya contenido de nuestro boletín recibirá una tarjeta de regalo de \$10.

St. Francis Breadline y esta publicación son posibles gracias a la Nuestra Señora de Guadalupe.

FRANCISCAN 360 ESTÁ ABIERTO!

QUÉ: Gestión de casos, Acceso a computadora, dirección postal, clínica de salud

DÓNDE: 144 W. 32nd Street

CUANDO: Lunes - Jueves, 9 am - 4 pm

QUIÉN: ¡Todos son bienvenidos!

NUEVO: Clases de Arte y Guitarra, Espacio de trabajo disponible Martes 9 am -11 am

Buenos días! Esta semana tenemos escritos de Jane Farmer, escritos de Reginald Gunnell Sr., Rodney Wise James D., y Kevin F., el alfarero Stanley "Cosmic Stan" Johnson, un haiku y consejos de salud de M. Dunn, un rompecabezas de Dominic, escritos de Derrick Lola y caricaturas de Lola Derrick

1 CORINTIOS 15:58

Así que, mis amados hermanos, estad firmes. No dejéis que nada os haga tropezar. Entrégate siempre por completo a la obra del Señor, sabiendo que vuestro trabajo en el Señor no es en vano.

Sé el primero en responder las tres preguntas a continuación y gana una tarjeta de regalo.

Jirafas ¿Qué animales son más propensos a ser alcanzados por un rayo que los humanos?

¿Qué decía el letrero original de Hollywood?

¿Cuál es el planeta más cercano a la Tierra?

Respuestas a las trivias de la semana pasada.

En 1863, ¿qué presidente de los EE. UU. decidió que el Día de Acción de Gracias se celebraría el último jueves de noviembre? Abraham Lincoln

¿Dónde desembarcaron por primera vez los peregrinos al llegar a las costas de Estados Unidos? Provincetown, MA

Aproximadamente, ¿cuántos peregrinos sobrevivieron al primer invierno en Estados Unidos? 50



UN CAMBIO LLEGARÁ

Hay una canción que solía escuchar y que todavía hoy me gusta escuchar cuando las cosas parecen ponerse un poco difíciles. Como las pruebas y tribulaciones de la vida. "Un cambio va a llegar" del cantante de soul Sam Cooke. No me malinterpretes, es bueno escuchar algo que pueda parecer motivador, pero no para que te sientas mal por ti mismo. Creo que la moraleja de la canción es ayudarte a no rendirte. Sigue intentándolo sin importar lo difíciles que parezcan ponerse las cosas. No tengas miedo de pedir la ayuda que puedas necesitar. Sí, todos pasamos por las TORMENTAS de la vida. Ya sean personales, matrimoniales o problemas con nuestros hijos. La perseverancia es la clave que revela lo fuertes que somos en realidad. NO TE DES POR VENCIDO. ---- (Santiago Capítulo 1. 1-4)

~Rodney Wise



Mantener la paz

Hay pocas cosas más importantes que tener paz; paz en tu familia, paz con tus amigos, paz dentro de ti mismo y paz en tu vida en general. La paz mental es una necesidad para superar cada día y completar tus tareas diarias, para no distraerte y pensar demasiado en los problemas de tu vida. Me resulta útil hacer una lista de verificación con cada dilema al que me enfrento actualmente y hacer un esfuerzo por marcar tantas casillas como sea posible hasta que se hayan resuelto todos los problemas. Esto no solo aclara cualquier tarea difícil o inacabada que haya estado posponiendo, sino que también me da una chispa de alegría y una sensación de logro cada vez que añado una marca a una casilla. Aparte de las tareas y metas diarias que necesitan atención, a veces las personas que permites entrar en tu vida también son la fuente de cualquier estrés o malestar que puedas tener en tu espíritu. Eliminar de tu vida a aquellos que buscan hacerte daño o perturbar tu paz es crucial para una vida bien vivida. No podemos permitir que aquellos con malas intenciones conviertan nuestros rayos de sol en nubes oscuras y frías de tormenta. La realidad es: algunas personas nunca cambian, no importa cuánto deseas que lo hagan y no importa cuánta gracia les des. Algunas personas no tienen nada mejor que hacer que causar problemas y provocar drama y descontento entre los demás. Algunas personas son vampiros energéticos que se construyen a sí mismos produciendo negatividad e infundiendo emociones de baja vibración en los demás. Estas personas tienen que ser eliminadas de tu vida ya que no es tu responsabilidad arreglarlas o hacer que se comporten adecuadamente. Si bien se deben dar segundas, e incluso terceras oportunidades, ya que nadie es perfecto, en algún momento tienes que mostrarte a ti mismo esa amabilidad y respeto que te mereces y alejarte de las personas que no son adecuadas para ti en la vida. Nadie que te cause estrés debería ser bienvenido en tu vida. Cuídate y asegúrate de que tu paz esté asegurada, siempre.

~Jane Farmer, 2 de diciembre de 2024

Health Benefits of a Gratitude Journal

During the Thanksgiving season, we are definitely grateful for the roasted turkey and all the wonderful things about the holiday. However, we can extend the Thanksgiving season, all throughout the year! We can begin a gratitude journal! Gratitude is just thanks or appreciation for the kindness of God and other people in our lives. To begin a gratitude journal practice, just visit your local dollar store and purchase a notepad or if you'd like, text into your Notes in your smartphone. Begin your gratitude journal by making a daily list of three things that you are grateful for each day. Begin your days or end your nights by writing in your gratitude journal. Gratitude is scientifically proven to decrease the likelihood of depression, and improves overall health and wellbeing. Other health benefits of having a gratitude journal include: decreased anxiety, better sleep, reduced stress, lower blood pressure, improved relationships, fewer aches and pains, improved immunity, enhanced empathy, reduced aggression and it boosts the self-esteem. Gratitude for what you already have will improve your current situation and attract more of God's blessings into your life. More importantly, gratitude will increase your quality of life and overall life satisfaction.

To your health!

-M. Dunn

Haiku de M. Dunn

“Cosmic Stan 2024 sigue siendo bueno”

Cosmic Stan, poética y líricamente, está listo para el rock, así es como llegué a la cima, con poesía real y HIP HOP real, incluso puedes preguntarle al Capitán Kirk y al Sr. Spock, Cosmic Stan es directo como las 9:15, en el reloj, Jane, detén esta locura y ve a buscar tu perro, el nombre de esto es: Cosmic Stan 2024 sigue siendo bueno, todos mis poemas vuelan la mente de todos, todos tienen que leerlo, más de dos veces, en las bodas, tiro joyas de diamantes, en lugar de frijoles y arroz, lírica y poéticamente, agito los dados, ganando el premio, para hacer que mi poesía y mi micrófono de platino suenen bien.

~Stanley “Cosmic Stan” Johnson



Tira cómica de Lola Derrick

Jesús les dijo: Mi tiempo aún no ha llegado, Pero vuestro tiempo siempre está aquí. El mundo no puede tenerte, Pero me odia porque testifico de él, Que sus obras son malas. Tú subes a la fiesta. Yo todavía no subo, Porque mi tiempo aún no ha llegado. Recuerda esos pensamientos, Durante las próximas vacaciones. Aprecia todas tus bendiciones. Grandes y pequeños.

~James D.

Fomentando la buena voluntad

Cuando pensamos en las mejores prácticas comerciales, lo primero que nos importa probablemente no sean cualidades como la amabilidad y la generosidad. Poner estas cualidades en el centro de la atención les dio a las personas la esperanza y la motivación que necesitaban para unificarse, innovar y resolver problemas. En la vida diaria también es fácil pensar en cualidades como la amabilidad como pensamientos vagos e intangibles que se suman a nuestras otras prioridades. Pero, como enseñó el apóstol, esas cualidades son las más importantes. Al escribir a los nuevos creyentes, enfatizó que el propósito de los creyentes reside en la transformación a través del espíritu en miembros maduros del cuerpo de Cristo. Con ese fin, cada palabra y cada acción tiene valor solo si aumenta los beneficios para los demás. La transformación en Jesús solo puede suceder al priorizar diariamente la amabilidad, la compasión y el perdón. Cuando el Espíritu Santo nos atrae hacia otros creyentes en Cristo, crecemos y maduramos a medida que aprendemos unos de otros.

~Reginald Gunnell Sr.

¡Se acerca un nuevo día!

 ¡Felices fiestas a todos! Durante estos tiempos de celebración, Acción de Gracias, Navidad y Nochevieja, regocíjense en los tiempos maravillosos que existen: comida, compañerismo y juegos de fútbol. Al comienzo del Año Nuevo, habrá un cambio: escasez de servicios de apoyo para los necesitados, aumentos en los precios de los alimentos, cierre de despensas de alimentos y aumento de los precios médicos. El nuevo clima político debido a las últimas elecciones será la causa. Ahora es más importante ser el guardián de su hermano, orar por los menos afortunados, amar a los demás. ¡Sea parte de la solución, no del problema! ¡Cada día sobre la tierra es una bendición!

~Kevin F.

