

Esperanza, descanso, confianza

Salmo 44:23-24 ¡Despierta, Señor! ¿Por qué duermes? ¡Levántate! No nos rechaces para siempre. ¿Por qué escondes tu rostro y olvidas nuestra miseria y opresión?

Cuando nuestras oraciones no son respondidas y Dios parece guardar silencio, nuestra fe se tambalea. Dudamos, cuestionamos con frustración, tememos, nos enojamos. Queremos lo que queremos cuando lo queremos. Todo es urgente. Dudamos: ¿intervendrá Dios? Nos preguntamos: ¿me ayudará o espero en vano? Tememos que las cosas empeoren, así que debemos tomar más medidas buscando otra salida, ya que la oración y la fe no son suficientes. Nos enojamos: el mundo se ha llevado, Dios nos ha abandonado, ¿dónde está su promesa?

Nos quedamos sin palabras para orar. No tenemos más cantos que entonar. También nosotros guardamos silencio. No más frustración, no más lágrimas, no más preocupaciones. Solo esperamos que mejore. Es entonces cuando nos rendimos, que es lo que Dios realmente quiere que hagamos. Quédate quieto y reconoce que él es Dios (Salmo 46:10).

Está bien no hacer nada a veces, pero mantén la esperanza (Salmo 62:5: «Sí, alma mía, en Dios reposa mi esperanza») y ten presente que Dios nunca te dejará ni te abandonará (Hebreos 13:5). Encuentra esa pequeña cosa que te alegra el momento, animate y cuídate hoy, porque ni siquiera Dios quiere que nos preocupemos por el mañana.

-NADINE JOSEPH

Coping with Anxiety

According to the National Institute of Mental Health (NIMH), an estimated 19.1% of adults had anxiety as of 2024. Anxiety is the most common mental health condition in the US. Females experienced anxiety disorders at an estimated 23.4%, but males experienced anxiety disorders at 14.3%. An estimated 31.1% adults will experience anxiety disorders at some time in their lives. Anxiety disorders include: generalized anxiety disorder, panic disorders, specific phobias, agoraphobia, social anxiety, post-traumatic stress disorder (PTSD), obsessive-compulsive disorder (OCD) and separation anxiety disorder. Anxiety can interfere with daily activities that include: relationships, job performance and school work.

As a peer with lived experience with an anxiety disorder, I hope that I can soothe your worries by validating your experiences. I am a female and I have experienced anxiety since childhood. But, my anxiety began to worsen during my teenage years when I began experiencing social anxiety as many teenagers do. If our anxiety disorders are untreated in our childhood and adolescence, it can affect our adult life. Luckily, I began receiving mental health treatment in my early 20's. Beginning mental health treatment changed the direction of my life forever. Instead of becoming a parent to another child with anxiety, I decided to get treatment for myself, hold off on having children and pursue my education. Living with social anxiety is not always easy, but getting talk therapy from a psychologist and going to anxiety recovery groups can help with overcoming your fears and worries. Some people take anti-anxiety medications, some people exercise and some people practice a form of meditation like mindfulness or breathwork- to calm themselves down during panic attacks. I know firsthand what panic attacks feel like, and I definitely experienced them during the Pandemic. I want to validate your feelings and concerns, because having anxiety makes you feel that the world is off-balance or chaotic. Some of us experience shortness of breath, chest pains, or full-on panic attacks. All of these experiences are normal and okay. We just need to help ourselves feel safe. If you're experiencing anxiety or panic disorders, these are ways you can cope: first stay calm, focus on your breath with deep breathing techniques, ground yourself against a wall, a chair or even a tree, practice relaxation techniques, reframe fearful or negative thoughts with positive or affirming thoughts, distract yourself from your anxiety by going for a walk in nature, soak up some sunlight, spend some time near lakes or beaches, take a shower or a relaxing bath, read an entertaining book, listen to calming music, watch a comedy special to unwind yourself, or talk on the phone with a supportive friend. I understand that the instability of the economy and world events- even events like shootings in our local neighborhoods or subway attacks- fill us with fear. But, we have to continue living, working towards our goals and striving for success. We can't allow current events and life events to permanently affect us. We have to learn how to cope with our brain being wired for fight-or-flight and learn how to cope with the stressors of life. Learn how to cope with anxiety, improve your symptoms and improve your quality of life. Recovery is possible.

To your health!

M. Dunn

Por M. Dunn

STREET VOICES

St. Francis Breadline
Franciscan Bread for the Poor
COMMUNITY NEWSLETTER

V5 N45 ■ NOVIEMBRE 2025

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, 8:30 am - 4 pm
Citas programadas únicamente los viernes de 9am - 4pm

QUIÉN: ¡Todos son bienvenidos!

¡Buen día! Esta semana tenemos un breve texto de James Daniel (alias Steve), un texto de M. Dunn, un trabajo de Sawanda Stewart, un escrito de Tony Ghorayeb, un escrito de Nadine Joseph, un texto de Jane Farmer, una reflexión bíblica de Mercedes Daniels, un trabajo de la ministra Cora Shaw y una obra de arte de Destiny.

Todo mi ser exclamará: “¿Quién como tú, Señor? Tú rescatas al pobre de los que son más fuertes que él, al pobre y necesitado de los que le roban”.

SALMOS 35:10

¿Sé la primera persona en responder correctamente las tres preguntas de trivia y gana una tarjeta de regalo!

¿Quién fue el primer corredor en alcanzar las 2000 yardas?

¿Qué mariscal de campo fue el primero en lanzar para 5000 yardas en una temporada?

¿Qué equipo de fútbol americano tiene la mayor cantidad de miembros del Salón de la Fama?

Respuestas a las preguntas de trivia de la semana pasada.

¿Quién fue el primer corredor en alcanzar las 2000 yardas?
Respuesta: O.J. Simpson

¿Qué mariscal de campo fue el primero en lanzar para 5000 yardas en una temporada? Respuesta: Dan Marino

¿Qué equipo de fútbol americano tiene la mayor cantidad de miembros del Salón de la Fama? Respuesta: Dallas Cowboys



Arte de calabaza de Destiny



La magia de la fe

Podemos crear cualquier realidad que deseemos en este universo. Podemos lograr todo lo que nos propongamos y ser quienes queramos ser. Cuando te alineas con tus metas y expectativas, verás cómo todos tus deseos comienzan a manifestarse. No puedes alcanzar la grandeza si te conformas con la mediocridad. Debes vivir tu vida de acuerdo con la meta que te has propuesto para poder lograrla. Esto no es magia, como algunos la llaman, sino la divinidad de Dios en acción. Cuando empieces a vivir como si ya tuvieras lo que desees, a agradecer todo lo que tienes y a depositar tu fe en el Señor, comenzarás a ver cómo resplandece esta «magia». Despierta cada mañana creyendo que ya tienes lo que tanto anhelas y pronto lo tendrás todo. Vive cada día como si ya tuvieras la vida por la que has orado y pronto esa vida será tuya. Camina, habla y compórtate como la persona que quieres ser y pronto lo serás. Ten fe en que el Señor te proveerá lo necesario y vive cada día sabiendo que, como verdadero creyente en Cristo, nunca te faltará nada y verás cómo la realidad comienza a cambiar a tu favor. La fe en Dios es la clave de todo lo que anhelamos. No importa cuán meticulosamente planifiques ni cuánto te esfuerces, si no pones a Dios en primer lugar y no crees que Él te ayudará en el momento oportuno, jamás alcanzarás el éxito. Recuerda que todo y todos están sujetos al tiempo de Dios. Él sabe cuándo es el momento adecuado para concedernos todo aquello que esperamos. Quizás pienses que te han olvidado, quizás pienses que tu fe es en vano, pero cree que Él te cuida y espera el momento perfecto para concederte todo lo que tu corazón anhela. Con fe en el Señor y en total conformidad con nuestros deseos, ¡podemos lograr cosas asombrosas!

-JANE FARMER



Poema

Cuando la vida te abrume con dificultades, Jesús está ahí para acompañarte. No te desespere. Su amistad es genuina, verdadera y fuerte. Aprende de tus errores y procura no repetirlos en el futuro. Pero ahora que estás pasando por un mal momento, estamos aquí. Jesús está aquí para apoyarte y ayudarte. La vida nunca es un camino de rosas. Hay muchos amigos que te esperan. Sé fuerte. Rodéate de gente sincera. Será mucho más fácil superar las dificultades. Jesús nos pidió que buscáramos su ayuda siempre que la necesitáramos y que no nos preocupáramos por nada más. Pide y te responderá. Extiende tus manos y te tenderá la mano. Solo pídelo. Eso es todo lo que necesitas hacer. Y él responderá a tu llamado. No te preocupes. Ten confianza. Sé positivo. Sé valiente. Todo saldrá bien siempre y cuando no te rindas. Jesús está ahí para ti. Está ahí para todos nosotros. Mantén viva la esperanza...

Amén...

-TONY GHORAYEB

FUEGO SANTO

El fuego santo es la verdad. La verdad pura. No la verdad que te repites cada domingo para sentirte mejor. Es la verdad de que, como humanos, somos mentirosos, engañadores y manipuladores. Además de fuertes, decididos y entregados.

Entrar en el fuego santo es acceder a partes de ti que ni siquiera sabías que tenías. Es alcanzar la plenitud interior. Es ser capaz de afrontar la verdad sobre ti mismo. No puedes ir al Padre sin ir al Hijo. Pero no puedes acudir a ninguno de los dos sin ser purificado por el Espíritu Santo.

El fuego santo es la verdad. Despoja de nuestras mentiras y no deja más que la esencia. Nadie puede afrontar su propia verdad... por eso no todos son dignos del cielo.

-SAWANDA STEWART



El versículo bíblico de hoy es Efesios 5:15-16.

“Así pues, tengan mucho cuidado de cómo viven; no como necios, sino como sabios, aprovechando al máximo cada oportunidad, porque los días son malos.”

El mundo al que Dios nos ha enviado está lleno de tentaciones y maldad. Es una prueba que debemos superar para volver a vivir con Él. ¿Evitaremos la tentación o cederemos ante ella? ¿Nos apegaremos a Dios o al Diablo? Hay demonios a nuestro alrededor que intentan sumirnos en la oscuridad, y es nuestra responsabilidad como hijos de Dios resistirlos. Estamos en los últimos tiempos y necesitamos a Dios más que nunca. No lo olvides, porque Él jamás te olvidaría. Pon a Dios en primer lugar y no permitas que la maldad del mundo te derrote jamás.

- MERCEDES DANIELS



Lo que era desde el principio, lo que hemos oído, lo que hemos visto con nuestros ojos, lo que hemos contemplado y palpado sin manos, acerca de la palabra de vida.

La vida se manifestó, y la hemos visto, y damos testimonio de ella, y les anunciamos lo eterno que estaba con el Padre y que se nos manifestó. 3. Lo que hemos visto y oído, eso les anunciamos también a ustedes, para que tengan comunión con nosotros; y nuestra comunión es con el Padre y con su Hijo Jesucristo.

Les escribimos esto para que nuestro gozo sea completo.

La afiliación y la comunión con la Iglesia de San Francisco, en la calle 31, Manhattan, Nueva York, cuya misión con corazones abiertos es servir fielmente a su comunidad y ciudad, brindando servicios de apoyo, construyendo puentes y expandiendo su Reino para producir resultados positivos que generen un cambio, desarrollo y crecimiento efectivos. Sus líderes, sacerdotes y pastores han dejado huella en la historia por la profundidad con la que enseñan la Palabra de Dios, tal como está escrita, provocando experiencias transformadoras en quienes la reciben, tanto de cerca como de lejos, ofreciendo esperanza y refugio, y proveyendo alimento y ayuda a los desfavorecidos. Su vocación universal tiene un impacto y una visión globales. Me parece asombroso, y mi vida da testimonio de sus enseñanzas. A pesar de los desafíos de la vida, cuando enfrentamos crisis, San Francisco nos recibió con los brazos abiertos y nos brindó la oportunidad de compartir, como lo hemos hecho ocasionalmente. STREET VOICE, Adam, ¡Gracias!

Un agradecimiento especial a NEAL (San Francisco). Que la gracia de Dios te colme de bendiciones y fortalezas, y que se cumplan los anhelos de tu corazón según su plan para tu destino, para que alcances grandes éxitos. Te apreciamos.

La comunión con la comunidad refleja el amor de Dios; en Él y en los demás, que nuestra alegría sea plena en Jesús.

Y por este amor, todos sabrán que somos discípulos de Dios.

-MINISTER CORA SHAW

Servicio con una sonrisa

Un hombre escribió una carta a un pequeño hotel en un pueblo del medio oeste que planeaba visitar durante sus vacaciones. Escribió: «Me gustaría mucho traer a mi perro. Está bien cuidado y se porta muy bien. ¿Me permitirían que se quedara en mi habitación por la noche?». El dueño del hotel respondió de inmediato: «Llevo muchos años gestionando este hotel. En todo este tiempo, ningún perro ha robado toallas, ropa de cama, cubiertos ni cuadros de las paredes. Nunca he tenido que expulsar a un perro en mitad de la noche por estar borracho y causar disturbios. Y nunca he tenido un perro que se haya marchado sin pagar la cuenta. Por supuesto, su perro es bienvenido en mi hotel. Y si su perro da fe de usted, usted también puede alojarse aquí».

-JAMES DANIEL (AKA STEVE)