



Sabbaths of Hope

Una oración para cuando me siento deprimido(a)

Señor de la esperanza, escucha mi oración.

Por favor alguien que me escuche!

Lo que ahora siento es temor,

Casi desesperación.

Cuando fue mejor?

Con trabajos recuerdo un buen día.

Parece tan lejano cuando veía el sol.

Cuanto tiempo ha pasado dese que los
nubarrones se apartaron y mi alma vio la luz?

Todavía estas ahí?

Aun te importa a pesar

de que a mí no me interesa; no me importa

aun si muero o vivo?

Sin embargo tengo esperanza;

Algo en el fondo desea la vida.

Y el cuidado depende de ti y de aquellos

Que actúan para mi bien en tu nombre.

Señor de la esperanza, escucha mi oración.

Amen





Sabbaths of Hope

Oración de esperanza

Para reencontrarme a mi mismo

Señor de la esperanza, escucha mi oración.

Tengo miedo y desesperación.
Con trabajos recuerdo un buen día..
Parece tan lejano cuando me conocía
a mi mismo, cuando sentía el calor
del sol sobre mi rostro, y cuando los
amigos llenaban mi corazón con risas
Extraño los días en los que daba la
mano al amigo que necesitaba
Ahora soy yo quien necesita. . .

No puedo
Encontrar la fuerza, el amor o la
risa que solía compartir
Señor de la esperanza, abrázame y
Ayúdame a encontrarme a mi
mismo otra vez.

Amen





Sabbaths of Hope

Una oración para cuando me siento deprimido(a)

Señor, mi Dios muéstrame signos de
esperanza durante estos tiempos de
tristeza

y depresión. Cuando estoy a punto
de llorar y sintiendo desesperación
y sin valor , recuérdame que

no siempre me sentiré así, Ayúdame
a enfrentar mi fatiga y el no descanso

Dame la fuerza para buscar ayuda
Para sobreponerme a la depresión ,
para

Que pueda una vez mas, celebrar
las bendiciones que Tu me has dado.

Llévate mis pensamientos de
ansiedad

Y apacigua mis miedos Por favor
dame tu paz, guía y protección

Ahora y siempre.

Amen





Síntomas de la Depresión

- Triste, ansiedad o sensación de vacío
- Dormir mucho o poco
- Cambios de peso o de apetito
- Pérdida de interés en cosas que antes disfrutábamos
- Sentirse irritable o siempre cansado
- Problemas para concentrarse, para tomar decisiones y para recordar
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de culpa, desesperanza o de falta de autoestima. Síntomas físicos que no responden al tratamiento
- Pensamientos de muerte o de suicidio

Si usted ha experimentado 5 o más de estos Síntomas por más de dos semanas, o si estos síntomas son severos, consulte a su médico. La depresión clínica es una de las enfermedades más curables. Para ayuda llame al: 1-800-273-TALK (8255); Para información o recursos llame a: Salud Mental America del Medio Oeste al 913-281-2221.

