



Iglesia Bautista Sinaí de Coyoacán

“Y la gloria de Jehová reposó sobre el Monte Sinaí”

Exodo 24:16

AÑO XXIII: NO. XXII 28 MAYO 2023

Pecar

*Pecar es red de acero para el plumaje ingrávido;
membrana en la pupila que quiere contemplar
el ideal, parálisis en el ensueño, ávido de volar.*

*Oh mi alma, ya no empañes tu pura esencia ignota; no
te rezagues de la bandada, que, veloz, traza una gran
V trémula en la extensión remota. Oh mi alma, une al
gran coro de los mundos, la nota de tu voz.*

*Amado Nervo
Fragmento*



Iglesia Bautista Sinaí de Coyoacán, A.R. / SGAR 13 1019/2003
Cálliz #13, Col. El Reloj, Alcaldía, Coyoacán, C.P. 04640



Tel: 555618 05 65



www.sinaidecoyoacan.org

[sinaidecoyoacan](https://www.facebook.com/sinaidecoyoacan)



pastorsinaicoy1@gmail.com



[sinaidecoyoacan](https://www.youtube.com/sinaidecoyoacan)



Libera tu tensión

¡Quédense quietos y sepan que yo soy Dios! SALMO 46:10 (NTV)

Además de caminar, correr u otras actividades físicas, debemos encontrar maneras de liberar la tensión que acumulamos cuando experimentamos estrés transitorio. A continuación, ofrezco varias estrategias que encuentro muy efectivas,

Respira profundo. No sé si te ocurre lo mismo, pero a veces cuando estoy trabajando a toda velocidad o pasa algo que amenaza con estresarme, noto que mi respiración se vuelve superficial. Otras veces parece que literalmente me olvido de respirar. Respirar profundamente puede ser la solución ideal para eliminar la tensión que puedas estar sufriendo. Te relaja porque desacelera tu ritmo cardíaco y circula oxígeno adicional a diversas partes del cuerpo. No estoy segura de cuándo lo aprendí, pero hace años que lo hago. He aquí unas recomendaciones sobre cómo aprovechar esta técnica al máximo. Inhala de forma bastante ruidosa y lenta por la nariz (con la boca cerrada) mientras cuentas hasta diez. Hincha la zona del diafragma como si fuera un globo. Escucha sólo tu propia respiración; debería sonar como el mar. Exhala lentamente por la boca, produciendo un sonido de siseo con los dientes apretados. Vuelve a escuchar sólo tu propia respiración y torna diez segundos para exhalar. Repite el ejercicio de cinco a diez veces al día, según la cantidad de estrés que sientas. Por razones obvias, el ejercicio se debe realizar en privado, pero si ves que necesitas hacerlo inmediatamente, hazlo sin todos los efectos sonoros, en silencio, pero de forma profunda. También es un buen ejercicio para cuando te vas a dormir. Cuando lo haces con los efectos sonoros puede ser un método efectivo para desacelerar una mente hiperactiva

Aprieta una pelota u objeto antiestrés. Vienen en diferentes formas. Tengo uno en forma de teléfono celular, otro en forma de una mini calculadora y otro en forma de pelota de tenis. Para aliviar la tensión, basta con apretar lo más fuerte que puedas. Se pueden encontrar en tiendas de materiales de oficina.

Sopla un silbato. Estuve en una fiesta hace poco y como parte de la celebración, los invitados recibieron una trompeta de papel que debíamos hacer sonar en ciertos momentos del programa, Dejé mi trompetita en el auto y me olvidé completamente de ella. Poco después, estaba detrás del volante y me irrité tanto con los conductores imprudentes y pésimos que saqué la trompeta del compartimiento de la puerta y la hice sonar con todas mis fuerzas, ¡Qué alivio! Por supuesto que las ventanas estaban subidas y nadie me oyó. Cualquier silbato puede funcionar en estos casos, así que quizá quieras tener uno a la mano.

Canta. Cuando Pablo y Silas fueron encarcelados por predicar el evangelio, decidieron cantar. “Pero a medianoche, orando Pablo y Silas, cantaban himnos a Dios; y los presos los oían” (Hechos 16:25). He descubierto que una canción de alabanza me lleva a la misma presencia de Dios e inunda mi alma de paz.

Date un masaje. Aprende tú mismo a masajear las zonas tensas del cuerpo. Si no te resulta fácil llegar a tus hombros y nuca, coloca una pelota de béisbol dentro de una media larga, y apóyate contra ella en la pared mientras sujetas la punta de la media en tu mano. Puedes controlar la intensidad de la presión por cuán fuerte presionas contra la pared. Esto también funciona muy bien en la parte baja de la espalda.

Estas son solo algunas de las estrategias que puedes implementar en vez de tamborilear con los dedos, quejarte y perder el tiempo con otros hábitos poco productivos.

Deborah Smith Pegues.

Lectura de la Biblia en un año

Lunes 29	Éxodo 39-40, Mateo 8:1-22, Proverbios 18
Martes 30	Levítico 1-2, Mateo 8:23-34, Proverbios 19
Miércoles 31	Levítico 3-4, Mateo 9:1-17, Proverbios 20
Jueves 1	Levítico 5-6 , Mateo 9:18-38, Proverbios 21
Viernes 2	Levítico 7-8 , Mateo 10: 1-25, Proverbios 22
Sábado 3	Levítico 9-10 , Mateo 10-26-42, Proverbios 23
Domingo 4	Levítico 11-12 , Mateo 11:1-19, Proverbios 24

Conferencia Vespertina

Hoy domingo 27 de mayo durante el culto vespertino a las 6 pm continuaremos con la conferencia acerca de "Tus hijos y sus emociones" estamos invitados serán de mucha edificación.

Escuela Dominical

El 4 junio se abrirá un nuevo trimestre de Escuela Dominical, si usted está interesado en iniciar o continuar algún curso pase a la oficina para inscribirse ya que el cupo está limitado a 15 alumnos por grupo. Aquí abajo les anexamos los cursos, maestros y ubicaciones.

Veladas

El próximo viernes 2 de junio de 7 a 9 pm. Tendremos la velada de oración. Le invitamos a asistir para preparar sus corazones para la Cena del Señor el próximo 4 de junio en los tres cultos del domingo.

IGLESIA BAUTISTA SINAI DE COYOACÁN ESCUELA DOMINICAL

CUATRIMESTRE JUNIO-SEPTIEMBRE DE 2023

CURSO	LUGAR	HORARIO	MAESTROS
CANDIDATOS AL BAUTISMO	POR CONFIRMAR		PR. FRANCISCO HERNÁNDEZ
ENCUENTROS CON JESÚS	FRENTE A LA OFICINA DEL PASTOR	10:00 -10:45 HR	OBED SÁNCHEZ CRUZ MERCEDES QUIROZ
DISCIPLINA CRISTIANA	PRIMER SALÓN DEL ESTACIONAMIENTO	10:00 -10:45 HR	ABDIEL GUERRERO GLORIA LOVERA
MI EXPERIENCIA CON DIOS	SALÓN JUNTO A LA OFICINA DEL PASTOR	10:00 -10:45 HR	LIDIA PARDO MANUEL HERNÁNDEZ OSCAR LOVERA
CONFESIÓN BAUTISTA DE FE DE 1689 SEGUNDA PARTE	SALÓN AL FONDO DEL ESTACIONAMIENTO	10:00 -10:45 HR	JHONATAN RUIZ PR. DAVID MATA MARA VEGA

DIEZMOS Y OFRENDAS

Estimados hermanos si desean hacer sus ofrendas a través de una transferencia bancaria estos son los datos: **IGLESIA BAUTISTA SINAI DE COYOACAN AR Cuenta 00005885213**

CLABE 132180000058852137 BANCO MULTIVA
ACTIVIDADES REGULARES

DOMINGO

CULTO MATUTINO

8:30 a 9:45 hrs.

11:00 a 13:00 hrs.

CULTO VESPERTINO

18:00 a 19:30 hrs.

ESCUELA DOMINICAL

10:00 a 10:45 hrs.

IGLESIA INFANTIL

8:30 a 9:45 hrs.

11:00 a 13:00 hrs.

UNIÓN DE JÓVENES

16:00 a 18:00 hrs.

INTERMEDIOS

16:00 a 18:00 hrs.

MARTES

SOCIEDAD FEMENIL

10:00 a 12:00 hrs.

MIÉRCOLES

CULTO DE ADORACIÓN

19:00 a 20:30 hrs.

JUEVES

ORACIÓN

19:00 a 20:00 hrs.