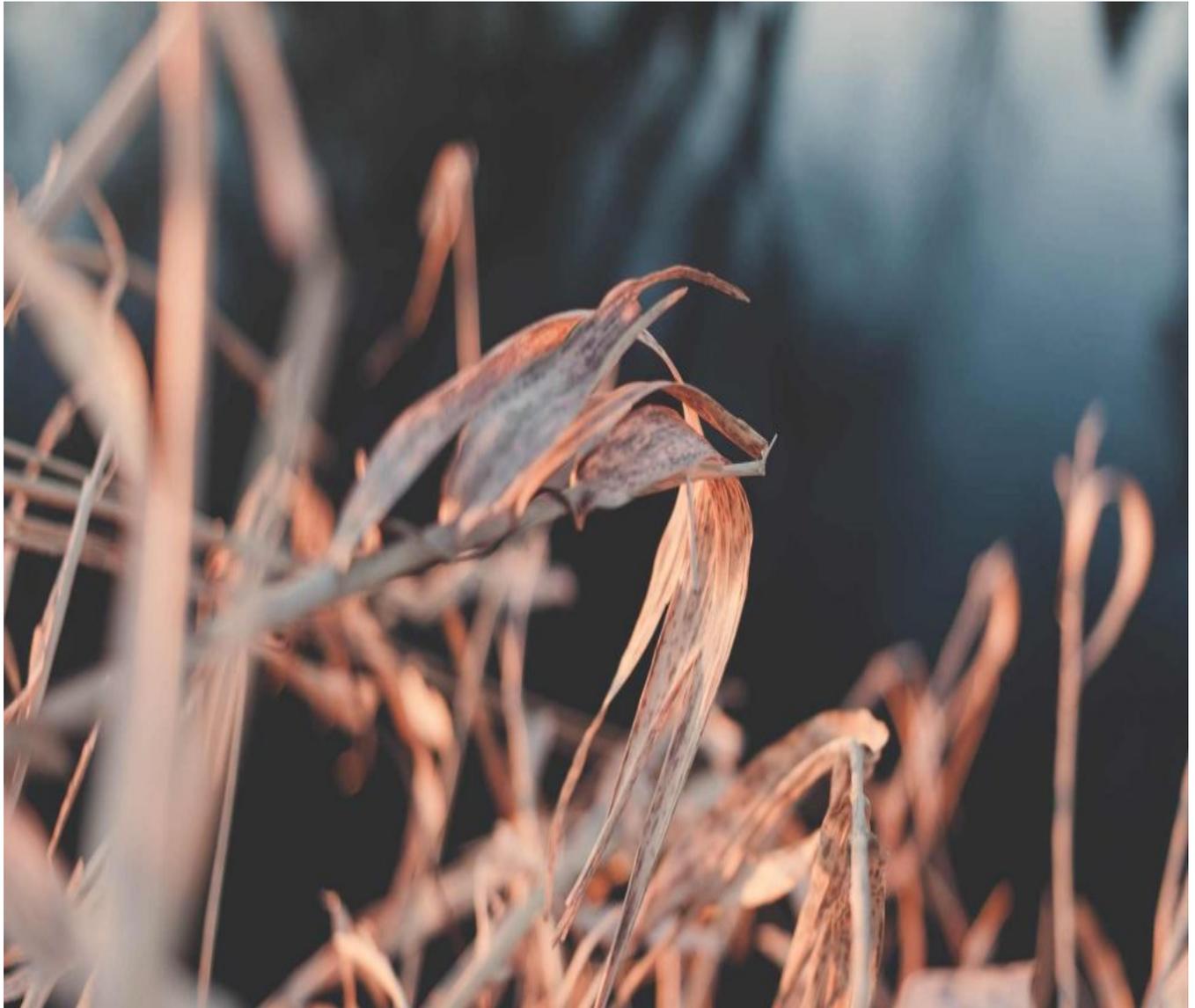


---

Matutina para Mujeres, Domingo 01 de Agosto de 2021

## Descripción



[Escuchar Matutina](#)

**Como la hierba marchita**

**“Mi corazón está decaído como la hierba marchita; ¡ni aun deseos tengo de comer!”  
(Salmo 102:4).**

Es difícil, para quien no lo ha experimentado, entender el estado de ánimo del salmista, cuando expresó: “Mi corazón está decaído como la hierba marchita; ¡ni aun deseos tengo de comer!” (Sal. 102:4). En términos actuales, resulta obvio que está hablando de un cuadro de depresión profunda. Entre los síntomas de la depresión profunda se encuentran la tristeza, la melancolía y el desinterés, así como la pérdida total del apetito. Algunas décadas atrás, este era un estado más frecuente en adultos; hoy, sin embargo, la depresión es nombrada a veces como “la enfermedad de nuestros días”. Catalogada como enfermedad mental, la depresión no entiende de edades.

Cuando esta enfermedad es diagnosticada, se prescribe atención psicológica inmediata. Las presiones de la vida moderna, la falta de tiempo, la polarización de las relaciones interpersonales, la competitividad o el consumismo son algunas de las razones que provocan estrés y, finalmente, cuando la energía física y emocional se acaba, conllevan estados depresivos. Nosotras, las mujeres cristianas, no podemos ser ajenas a esta realidad, así como tampoco estamos exentas de que nos afecte directamente.

Todos los seres humanos somos vulnerables; nadie está libre de la angustia y la ansiedad que genera la vida hoy y que, en ocasiones, nos hacen caer en estados depresivos. Dios nos advierte a través de su Palabra que, en el tiempo final de la historia de este mundo, vendrán toda clase de calamidades. Sin embargo, en medio de tanta turbulencia existencial, las promesas del Señor se hacen más fuertes: “Dejen todas sus preocupaciones a Dios, porque él se interesa por ustedes” (1 Ped. 5:7).

En cuanto a nuestros hijos, es necesario que con cuidado amoroso los vigilemos, pues su sintomatología es diferente a la de los adultos. Pongamos atención a posibles cambios repentinos de conducta, como un bajón en el rendimiento escolar, apatía, llanto frecuente sin aparente razón, cansancio o falta de apetito. Los niños son nuestro especial tesoro y Dios los ha puesto bajo nuestra mayordomía; tengamos cuidado de ellos brindándoles un espacio donde conversar, reír y llorar, si es necesario.

**La expresión de emociones y la oración son elementos fundamentales para que tengamos salud física, espiritual y emocional. Por eso, arrodíllate junto a tu cama cada mañana y cada noche, y ora.**