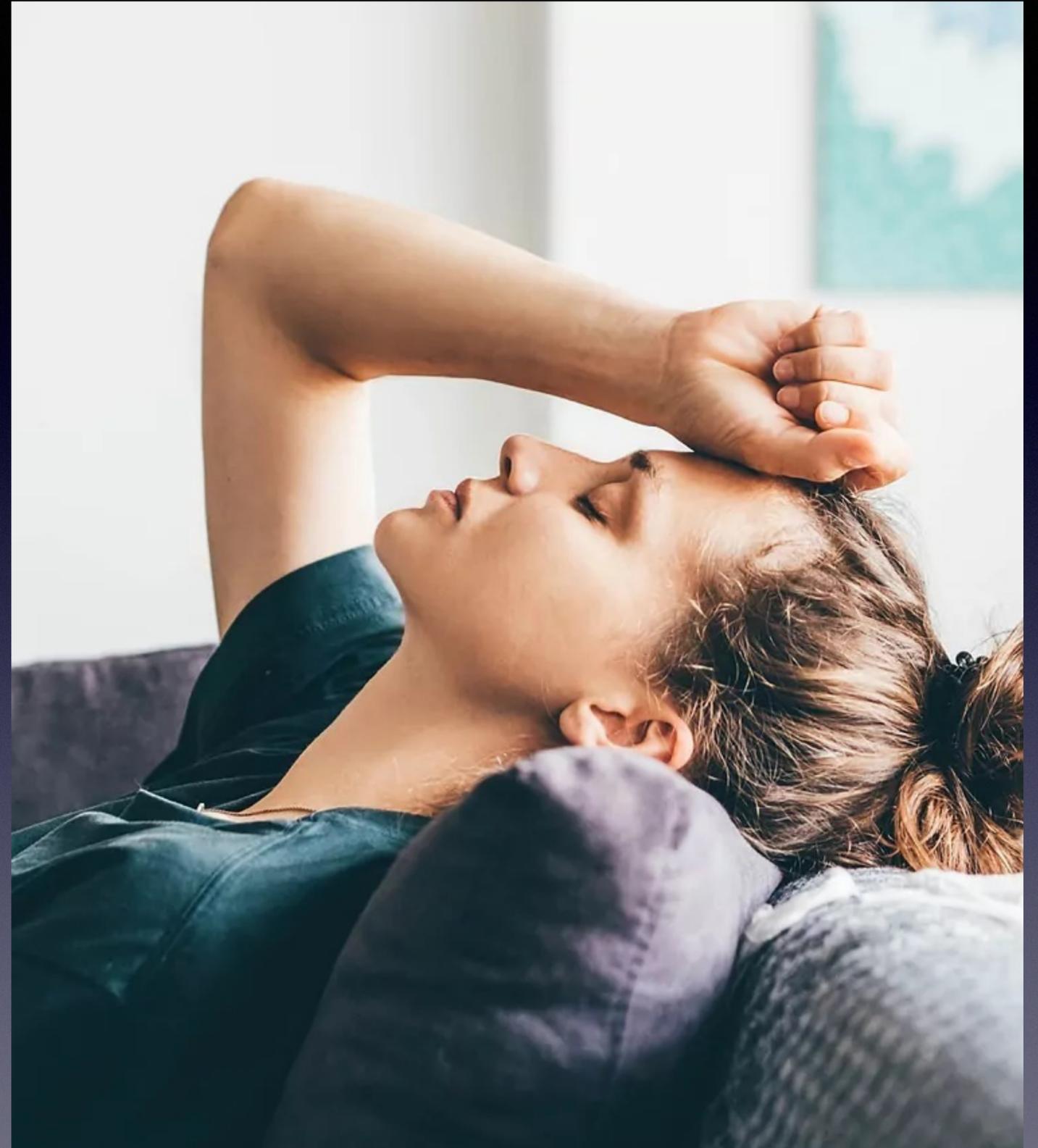
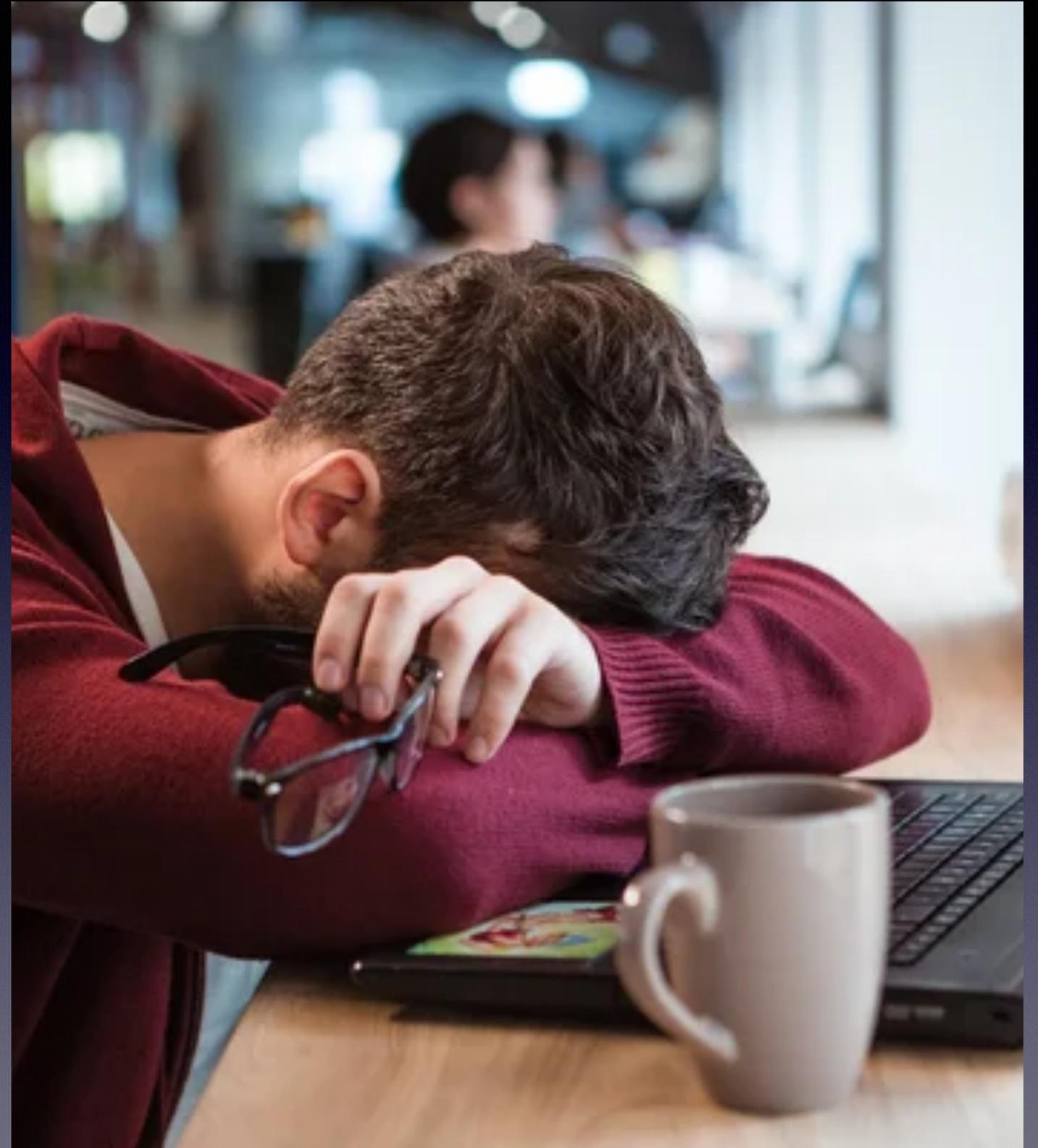


¿Me siento cansado(a)? ¿Por mas que pasa el tiempo no me recupero?



¿Siento un peso sobre mis hombros? ¿Me siento sin energía?



¿Experimento
cansancio mental?
¿Siento estrés? ¿Siento
que no avanzo?



28 »Vengan a Mí, todos los que están cansados y cargados, y Yo los haré descansar . 29 Tomen Mi yugo sobre ustedes y aprendan de Mí, que Yo soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para sus almas. 30 Porque Mi yugo es fácil y Mi carga ligera».

Mateo 11:28-30

29 Él da fuerzas al fatigado,
Y al que no tiene fuerzas, aumenta el vigor.
30 Aun los mancebos se fatigan y se cansan,
Y los jóvenes tropiezan y vacilan,
31 Pero los que esperan en el Señor
Renovarán sus fuerzas.
Se remontarán con alas como las águilas,
Correrán y no se cansarán,
Caminarán y no se fatigarán.
Isaías 40:29-31

Apreniendo a descansar

Martes 29 de julio 2025

Cansancio y cargas de hoy

- Deudas y problemas financieros que se incrementan.
- Enfermedades propias o de familiares.
- Mucho estrés laboral.
- Problemas matrimoniales.
- Problemas con los hijos.
- Problemas de salud mental.
- El pecado.



Estrés, ansiedad, sin energía,
agobiado, opresión, sentir que
no puedes con todo, falta de
tiempo para ti y tus cosas.

Cansados y cargados

- Cansados – trabajados, angustiados. Estar cansado por trabajo arduo. Mucha tensión o estrés. Cansancio mental.
- Cargados – agobiados, preocupados. Cuando ponen una carga sobre ti. Exhausto.
- Pero más que cansancio físico, Jesús se está refiriendo a cansancio del alma.

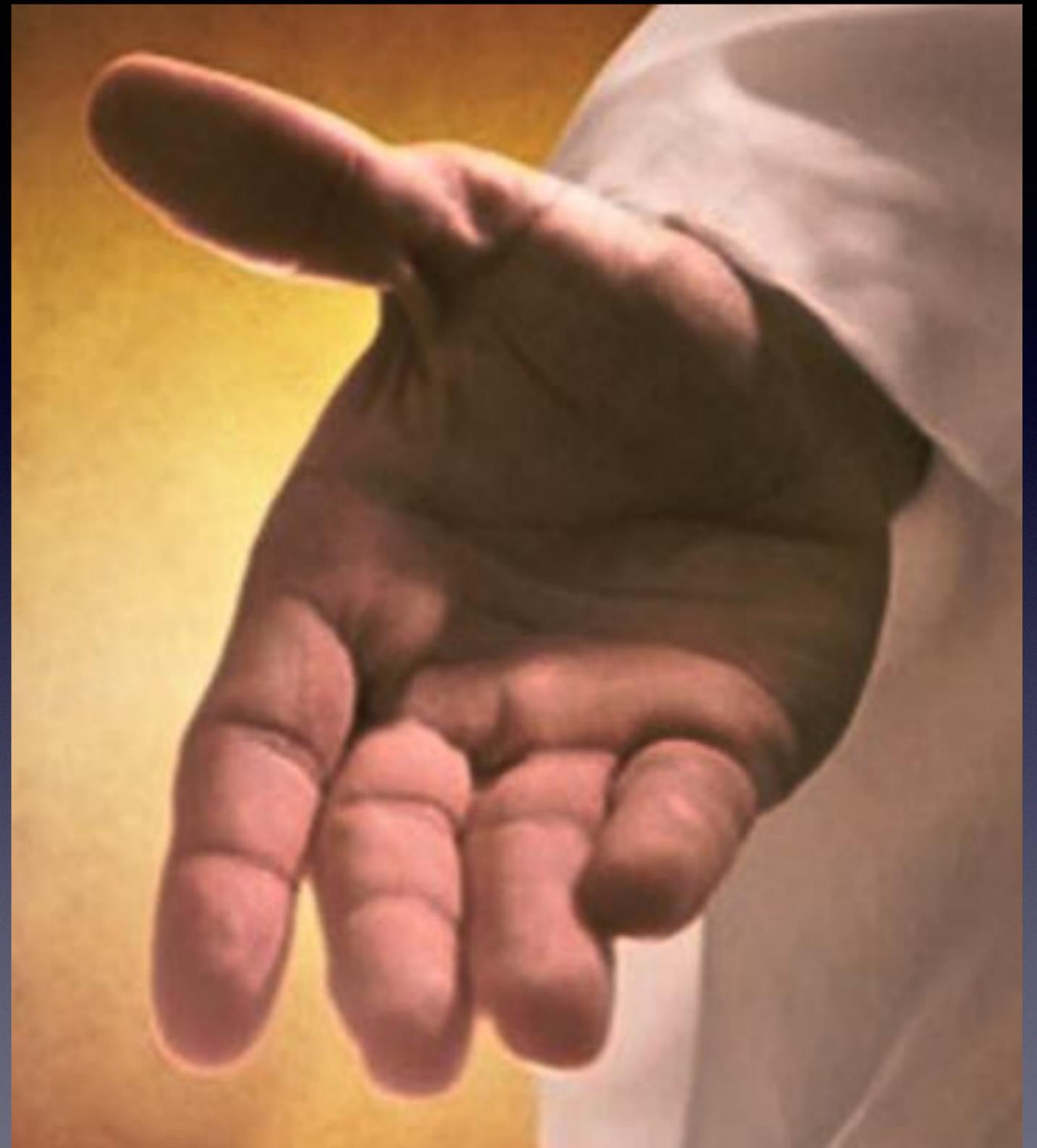


¿Como podemos
solucionar esto?
Jesus dijo: vengan a mi

31 Pero los que esperan en
el Señor

Renovarán sus fuerzas.

Isaias 40:31



¿Como venimos a El

- Acercándonos



8 Acercaos a Dios, y Él se
acercará a vosotros.

Santiago 4:8

¿Como venimos a El

- Acercándonos
- Orando (comuni3n intima)



23 Después de despedir a la multitud, **subió al monte a solas para orar**; y al anochecer, estaba allí solo. 24 Pero la barca ya estaba muy lejos de tierra, y era azotada por las olas, porque el viento era contrario. 25 A la cuarta vigilia de la noche (3 a 6 a.m.), Jesús vino a ellos andando sobre el mar.

Mateo 14:23-25

39 Saliendo Jesús, se encaminó, **como de costumbre**, hacia el monte de los Olivos; y los discípulos también lo siguieron. 40 Cuando llegó al lugar, les dijo: «Oren para que no entren en tentación». 41 Y se apartó de ellos como a un tiro de piedra, **y poniéndose de rodillas, oraba**, Lucas 22:39-41

12 En esos días Jesús se fue al monte a orar, y pasó toda la noche en oración a Dios. Lucas 6:12

¿Como venimos a El

- Acercándonos
- Orando (comuni3n intima)
- Aprendiendo de El



29 Tomen Mi yugo sobre ustedes y aprendan de Mí, que Yo soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para sus almas.

¿Qué debemos aprender?

- Ser mansos – mansedumbre es un fruto del espíritu. Apacible, amable.
- Humildad – No arrogante ni orgulloso, sencillez de corazón.
- Aprender de El esto nos hace vivir más ligeros y sin carga.



Tomar Su Yugo

- El yugo es un armazón que une 2 animales con el fin de hacer labores conjuntas, como un equipo.
- ¿con quien te pones el yugo?
- Yugo de sujeción a Jesús. Unión con El, junto a El caminar para no cansarnos,
- Su yugo es fácil



El resultado

- Descanso para el alma



16 Así dice el Señor: «Párense en los
caminos y miren,
Y pregunten por los senderos antiguos,
Cuál es el buen camino, y anden por él;
Y hallarán descanso para sus almas.
Pero dijeron: “No andaremos en él”.

Jeremías 6:16

25 Porque yo he de satisfacer
al alma cansada y he de
saciar a toda alma atribulada.

Jeremías 31:25

El resultado

- Descanso para el alma
- Renueva tus fuerzas



31 Pero los que esperan en
El Señor
Renovarán sus fuerzas.

El resultado

- Descanso para el alma
- Renueva tus fuerzas
- Se mantiene como El que te da fuerzas



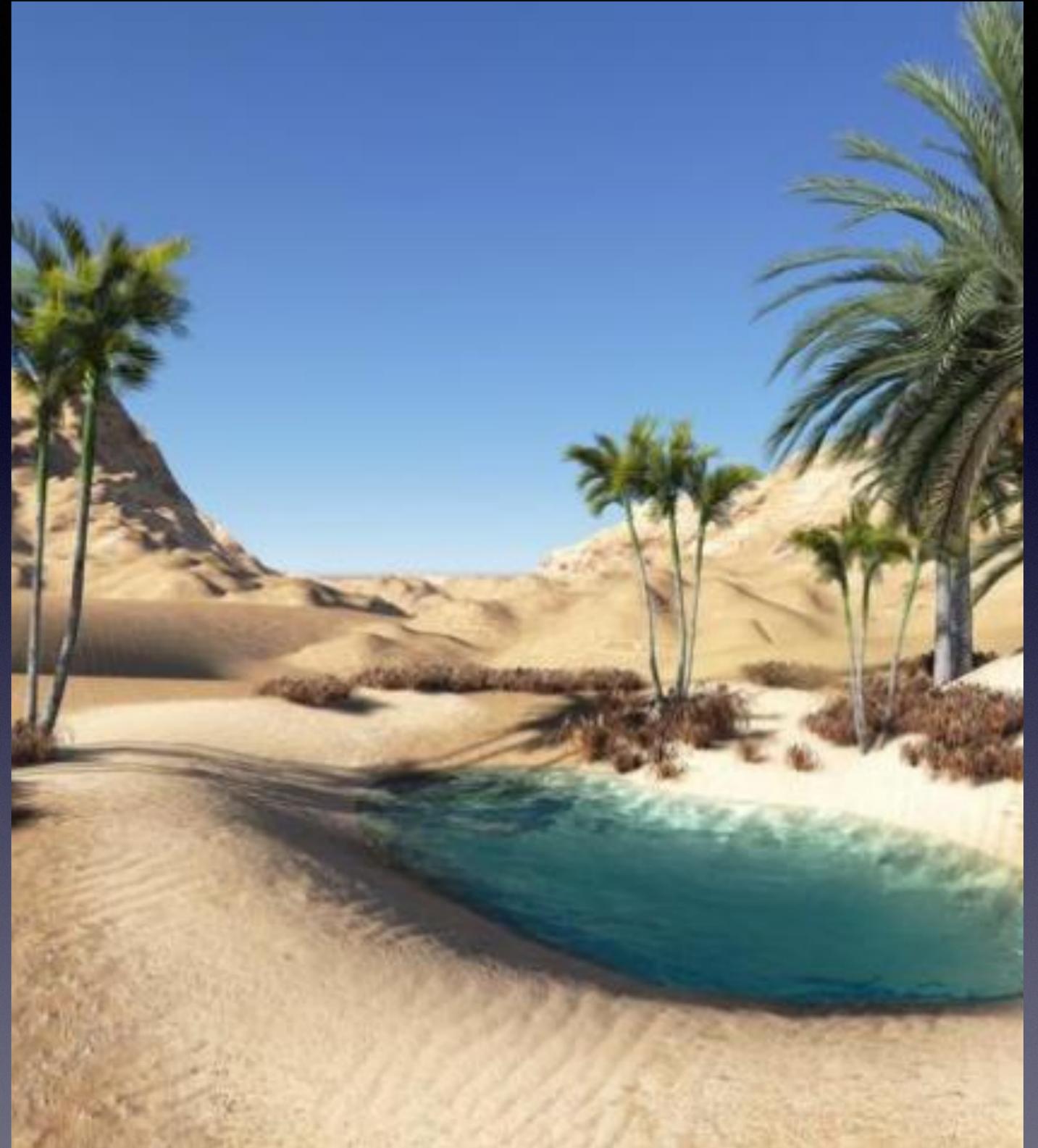
- 29 **Él da fuerzas** al fatigado,
Y al que no tiene fuerzas, aumenta
el vigor

El resultado

- Descanso para el alma
- Renueva tus fuerzas
- Se mantiene como El que te da fuerzas



En medio del
cansancio del
desierto el te lleva
donde está el agua



27 Y llegaron a Elim, donde
había doce fuentes de aguas, y
setenta palmeras; y acamparon
allí junto a las aguas.

Exodo 15:27

¿Crees que en este tiempo El
quiere darnos tiempos de
refrigerio y descanso a
nuestras almas?

Apreniendo a descansar

Martes 29 de julio 2025