

SEMANA 1

# La aldea que necesitas

*Fuimos creados para vivir en comunidad*

Serie: Construyendo tu Aldea

*Fresh Hope Español • Febrero*

## ■ Lectura Bíblica

*"No es bueno que el hombre esté solo."*

— **Génesis 2:18**

*"Más valen dos que uno... Si caen,  
el uno levanta al otro."*

— **Eclesiastés 4:9-10**

## ■ Puntos Principales

### 1 **La soledad es una epidemia**

Más del 60% de personas se sienten crónicamente solas. Afecta nuestra salud física y mental.

### 2 **Fuimos diseñados para comunidad**

La necesidad de conexión no es debilidad; es parte de cómo Dios nos creó.

### 3 **El aislamiento es peligroso**

Especialmente para quienes luchamos con la salud mental. La comunidad es parte de nuestra recuperación.

## ■ Puntos Principales (cont.)

### 4 **Una 'aldea' es una forma de vivir**

Requiere intencionalidad. Fresh Hope ya es parte de tu aldea.

## ■ ■ Preguntas para Reflexión

1. ¿Qué tan solo/a te has sentido últimamente?
2. ¿Cómo ha afectado tu salud mental tus relaciones?
3. ¿Qué barreras te impiden conexiones más profundas?
4. ¿Qué significa este grupo para ti?

## ■ Reflexión

**No fuimos diseñados para caminar solos.  
La soledad no es nuestro destino.**

## ■ Práctica de la Semana

- ¿Con cuántas personas hablaste más allá de lo superficial?
- ¿Hay alguien a quien podrías llamar en emergencia?
- ¿Hay alguien que te conoce realmente?
- ¿Cuándo te sentiste verdaderamente conocido/a?

## ■ Oración

*Señor, abre mis ojos para ver las personas  
que has puesto a mi alrededor.  
Dame valentía para construir mi aldea.*

Fresh Hope Español

*Donde la fe y la salud mental se encuentran*