Boletines consolidados – Formato de traducción al inglés – 2024

[Boletines 2024](#a2024newsletters)

[Ene](#jan2024) Preguntas sobre preparación y autosuficiencia [para 2024](#jan2024)

[Febrero 2024](#feb2024ori)  Plantas medicinales y otras plantas - original

[de marzo de 2024](#mar2024)  , inicio de la siembra, preparación para tornados

Cirugía Plástica [Abril 2024](#apr2024)

Comunicación de liderazgo [de mayo de 2024](#may2024)

[Junio 2024](#june2024)  Ansiedad juvenil

[Julio 2024](#jylu2024)  Niños Jóvenes Madres

[Agosto de 2024](#aug2024)  Septiembre es el mes de preparación - Capítulo 1 Preparación

Capítulo 2 Guía de Pres del Área [de septiembre de 2024](#sept2024)  : almacenamiento y producción en el hogar

[de octubre de 2024](#oct2024)  Guía de presbicia de área : resiliencia emocional

Capítulo 4 [de noviembre de 2024 Guía de pres. de área](#Nov2024)  : reservas financieras

[Diciembre de 2024](#Dec2024) : regalo de cumpleaños del Salvador

**Boletines 2024**

**Boletín de enero de 2024: Preguntas sobre preparación y autosuficiencia**

Preludio por correo electrónico al boletín informativo:

Hola a todos y feliz año nuevo.

Este suele ser el momento de tomar resoluciones sobre lo que quieres hacer nuevo este año y lo que quieres dejar de hacer el año pasado.

El mundo ha estado en crisis durante varios años y hemos visto áreas en las que no estábamos preparados para enfrentarnos a desastres como este. Tal vez quieras cambiar la forma en que siempre se han hecho las cosas para hacerlas mejor. Si alguno de esos cambios se relaciona con tu mayor autosuficiencia y tu preparación para enfrentar nuevas situaciones, espero haberte llegado justo a tiempo.

Envié una solicitud de ideas y, tal vez, de cuestiones con las que sus unidades están teniendo dificultades en relación con la autosuficiencia y la preparación. Adjunto se encuentran las preocupaciones de una unidad, algunas de las cuales están en la mente de todos nosotros.

Nuestro objetivo es ayudar a cada individuo a estar tan preparado espiritual y temporalmente como desee. Háganos saber cómo podemos ayudar.

Atentamente,

Michael Goodwin

Especialista en bienestar y autosuficiencia de Stake

779-203-0451

Esto proviene de una solicitud de la presidencia de la unidad RS para obtener más información.

Estimada presidencia de la Sociedad de Socorro:

Gracias por su respuesta a mi solicitud de necesidades respecto a capacitación e información sobre autosuficiencia.

El comité de Bienestar y Autosuficiencia de la Estaca ha decidido que sería mejor invertir tiempo en poner a disposición un recurso en la web para que se pueda llegar a más personas y capacitarlas con el mínimo esfuerzo, en lugar de realizar visitas a las unidades con una gran feria de promoción. Este documento es mi intento de poner dicha información a disposición de todos en el sitio web y a través de esta distribución por correo electrónico.

La Estaca estaría encantada de apoyar todos los eventos patrocinados por la unidad en cualquier forma que podamos.

Estos son los recursos que sé que están disponibles en este momento .

Comentario 1. Personalmente, creo que una de las principales razones por las que la gente no utiliza los alimentos almacenados es que simplemente no saben cómo usarlos o qué sabor tienen. Creo que sería una idea fantástica tener una tabla de muestras de diferentes alimentos almacenados que se puedan pedir para que la gente sepa a qué saben y cómo pueden usarlos.

Mi sugerencia es que guardes lo que comes ahora, los ingredientes crudos para los platos que preparas en casa.

El almacenamiento de alimentos puede ser tan simple como comprar algunos artículos adicionales cada vez que uno va a hacer las compras. Si uno compra alimentos para un programa de almacenamiento de alimentos a largo plazo, ya sea en el Centro de almacenamiento Bishops Storehouse, los pide en línea a través de los recursos de la iglesia o de otras fuentes disponibles, generalmente se comprarían latas del n.° 10 o bolsas de 1 galón .

La mayoría de estos productos están disponibles en cantidades más pequeñas en su supermercado local y se preparan de la misma manera. Esto supone que los miembros ahora comen frijoles secos, arroz, pasta y leche en polvo, los alimentos estándar para almacenar a largo plazo, y saben cómo preparar comidas con ellos. Si no lo hacen , tal vez ese sea un buen punto de partida para probar nuevos alimentos en una escala más pequeña antes de comprometerlos con su programa de almacenamiento de alimentos. Otros artículos como la mantequilla de maní seca, la mantequilla seca, etc. son artículos de almacenamiento a corto plazo y deben rotarse con más frecuencia. No sé dónde están disponibles estos productos localmente. Tal vez varias personas puedan hacer un pedido juntas de una fuente en línea y dividir una lata entre varias familias primero, para probarlos antes de comprar una gran cantidad.

Nota para el uso de frijoles secos: la cocción a presión de los frijoles secos evita la necesidad de dejarlos en remojo durante la noche y de cocinarlos durante largos períodos. Puede utilizar la misma olla a presión que utiliza para enlatar en casa los alimentos mencionados en el comentario 3.

Notas sobre el almacenamiento de alimentos a largo plazo de la sede de la iglesia.

https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=eng

https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2006/03/random-sampler/food-storage-for-one-year?lang=eng

Cómo empezar a almacenar alimentos

https://providentliving.churchofjesuschrist.org/bc/providentliving/content/resources/pdf/PD60004682\_000\_Home-Storage-Handout.pdf?lang=eng

https://www.churchofjesuschrist.org/inspiration/self-reliance-four-month-food-storage-store-what-you-eat-eat-what-you-store?lang=eng

Tener tu propia reserva de alimentos y comerlos también.

http://selfrelianceclub.com/Tener tu propia reserva de alimentos y comerlos también.pdf

Aquí encontrará una recopilación de varios libros de recetas de BSH para principiantes en el uso de alimentos secos:

Libro de recetas de alimentos para la asistencia social BSH.pdf

Comentario 2. La rotación del almacenamiento de alimentos también es algo que sería muy útil, ya que muchas personas hablan sobre el desperdicio de sus alimentos almacenados.

La mayoría de los productos tienen una fecha de caducidad. Algunos productos, como la harina, se ponen rancios si se almacenan de forma inadecuada o durante mucho tiempo. Otros productos a base de cereales deben protegerse de las polillas de los cereales, que pueden aparecer dentro o fuera de los productos envasados. La congelación durante 3 días es una buena forma de aliviar estas infestaciones, seguida de otra congelación de 3 días una semana después para matar los insectos que nacieron después de la primera congelación.

El desperdicio de alimentos es un gran problema, especialmente en lo que respecta a los costosos productos alimenticios envasados. Se calcula que la mayoría de las personas desperdician el 30 % de los alimentos que compran. Esa es también la cantidad de alimentos que obtenemos de los esfuerzos de polinización del mundo de los insectos y otros. Si no fuera por los polinizadores, pasaríamos de hacer 3 comidas al día a hacer 2. Un dato que da mucho que pensar.

Existen numerosos tipos de sistemas automáticos de rotación de latas, pero también puede construir uno usted mismo. Hágalo simple y funcional.

Información sobre el almacenamiento de alimentos:

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/food-storage?lang=eng

Comentario 3. Hablamos sobre cómo podríamos aprender sobre jardinería y conservación de alimentos enlatados para usarlos como recurso de almacenamiento de alimentos.

Esta es una manera maravillosa de aumentar su almacenamiento de alimentos y brindarle exactamente lo que le gusta comer y la mejor calidad y sabor. La jardinería se puede hacer de diferentes maneras y los niveles de trabajo y riego también son diferentes. Esta es una gran actividad familiar. He tenido hasta 500 plantas de tomate en un año en contenedores. Es muy fácil de desmalezar, mantiene las plantas alejadas de los animales, tiene la ventaja de un lecho elevado en el que no hay que agacharse hasta el nivel del suelo, es fácil de recoger/cosechar, etc. El inconveniente es que los contenedores deben regarse a mano con más frecuencia, a veces a diario. Lo mejor es hacerlo con un sistema de riego por goteo para que se pueda automatizar de alguna manera con un temporizador. Elija lo que sea mejor para su familia.

Enlatado: Los alimentos se clasifican como de baja o alta acidez y esto define el proceso que se debe utilizar para envasarlos (embotellarlos). Los alimentos de alta acidez, como tomates, encurtidos, salsa, etc., se pueden envasar en una envasadora a baño maría. Es el proceso más fácil de utilizar. Los alimentos de baja acidez, como la carne y las verduras, necesitan una temperatura más alta, 240 °F, por lo que se necesita una envasadora a presión para procesarlos de forma segura. No es un proceso que dé miedo, pero se debe realizar correctamente para garantizar la seguridad de los alimentos y de los participantes. Utilice siempre una receta aprobada, como la del manual del USDA que se incluye a continuación.

Otros métodos de conservación de alimentos incluyen la deshidratación, el encurtido natural, el encurtido con vinagre, la congelación, la liofilización, la salazón y la salmuera, el ahumado en caliente y en frío, etc. La mayoría de estos métodos se pueden utilizar tanto para alimentos con alto y bajo nivel de acidez.

Llevarse bien con su jardín

http://selfrelianceclub.com/Cómo llevarte bien con tu jardín.pdf

Una clase de jardinería que organicé hace muchos años está disponible en:

http://selfrelianceclub.com/Taller de jardinería 7-Ps para distribución.doc

El manual de enlatado del USDA en inglés está disponible aquí:

https://nchfp.uga.edu/publications/publications\_usda.html#gsc.tab=0

Comentario 4. También se mencionó la elaboración de presupuestos y finanzas como algo que sería muy beneficioso.

La iglesia tiene varios cursos de capacitación sobre este tema, desde One for the Money de Marvin Ashton hasta el curso más nuevo de Autosuficiencia de Finanzas Personales, un curso de 12 semanas para ayudar a las personas a comprender e implementar mejor presupuestos, etc. en sus vidas.

Enlace Uno por el dinero

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/eternal-marriage-student-manual/finances/one-for-the-money-guide-to-family-finance?lang=eng

El enlace para los manuales del curso de Autosuficiencia está aquí:

https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/manuals-and-videos?lang=eng

El apéndice de la clase de Finanzas Personales de los autores está disponible aquí:

https://personalfinance.byu.edu/helpingothers

Comentario 5. Por último, hablamos sobre la planificación ante desastres naturales, especialmente en relación con nuestra participación y si tenemos un plan como participación y en qué consiste y cómo lo hacemos llegar a las unidades.

Excelente punto. La iglesia acaba de cambiar el nombre de "preparación para emergencias" por " preparación temporal" en todas sus publicaciones y sitios. Creo que el objetivo era eliminar la ansiedad que genera el estado de "emergencia" y convertirla en la de que, si estamos preparados temporalmente para cualquier cosa que pueda suceder, una "emergencia" es simplemente otro jueves.

Esta planificación es tan individual como lo es cada participante en el proceso. ¿Qué es necesario tener y de qué se puede prescindir? Cada uno tiene su propia "manta de seguridad" que debe incluirse en cualquier conversación sobre el refugio, ya sea en su propia casa o al mudarse a un refugio lejano con un grupo de otras personas. Esto hace que la planificación sea algo individual. Como unidad familiar, podemos consolidar elementos de uso común para servir a un mayor número de personas, como un tubo grande de pasta de dientes para la familia en lugar de uno para cada individuo , una olla grande para cocinar, etc.

Un kit de 72 horas sería un buen punto de partida. Sorpresa: un sistema de almacenamiento de agua y alimentos para 3 días en una unidad compacta.

También hay que tener en cuenta los artículos de temporada. Los artículos necesarios en invierno pueden resultar más pesados en verano.

Un buen ejercicio es imaginar que vas a acampar. ¿Qué necesitas? Refugio, utensilios de cocina, ropa, herramientas, suministros sanitarios, etc. Revisa y rota los artículos periódicamente. Incluso puedes intentar hacer un picnic en un parque local y llevar todo lo que necesites para cocinar y limpiar, para repasar las habilidades de vida al aire libre.

Fuente de la lista de equipos de 72 horas

https://www.ready.gov/kit

Enlaces a Stake y algunos planos de unidad:

Plan de emergencia de la estaca Rockford

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/StakeDisasterplan2023 versión 5.0

Plan de emergencia del primer distrito de Rockford

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Plan del primer distrito de Rockford: actualizado en 2017

Plan de emergencia del barrio Sycamore

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Plan de preparación y autosuficiencia del barrio Sycamore

La mayor parte de esta información está disponible en el sitio web de autosuficiencia de la estaca: rockfordstake.selfrelianceclub.com. No dude en buscar más información.

Gracias por la oportunidad de servirle.

Espero que esto ayude a responder algunas de sus preguntas e inquietudes. Si tiene otras preguntas o comentarios, envíelos a: miklgoodwin@gmail.com

Especialista en bienestar y autosuficiencia de la Estaca Rockford

779-203-0451

====================================================

**Boletín de autosuficiencia de febrero de 2024: plantas medicinales y otras**

La mayoría de las plantas polinizadoras también son de naturaleza medicinal.

¿Recuerdas el día de la Creación cuando las plantas fueron colocadas sobre la Tierra? Era parte del plan eterno de Dios proveer para el cuidado de nuestros cuerpos a partir de las plantas de la Tierra misma.

Las plantas: un milagro de Dios. ¡Dios las planta de forma natural!

Alma 46:40 Y hubo algunos que murieron de fiebres, las cuales en algunas estaciones del año eran muy frecuentes en la tierra; pero no tanto con fiebres, a causa de las excelentes cualidades de las muchas plantas y raíces que Dios había preparado para eliminar la causa de las enfermedades a las cuales los hombres estaban sujetos por la naturaleza del clima.

Del Manual del campamento de las Mujeres Jóvenes:

Plantas y flores

Las plantas y las flores embellecen el mundo que nos rodea y nos proporcionan muchas cosas que utilizamos en nuestra vida diaria. Medicinas, tintes, adornos, muebles, ropa, harina, aceites, hierbas, especias, vainilla, levadura y muchos otros artículos provienen de flores y plantas. Muchas plantas son comestibles.

También puede haber algunas plantas venenosas en tu zona. Aprende a identificarlas y qué hacer si alguien entra en contacto con ellas. Debes reconocer la hiedra venenosa, el roble venenoso y el zumaque venenoso de vista. Aunque cada una de estas plantas tiene sus propias características, el siguiente versículo proporciona una buena guía: “¿Tres hojas? Déjalo. ¿Bayas blancas? ¡Vuela!” Cada parte de estas plantas venenosas contiene veneno, desde las raíces hasta las hojas y los frutos. El veneno es duradero y sigue activo incluso después de que la planta haya muerto, así que no toques las hojas secas o las plantas muertas. Los guantes, zapatos u otras prendas que hayan tocado las plantas pueden transportar el veneno durante meses. Debido a que el veneno se vaporiza cuando se queman las plantas, podrías sufrir un caso grave de envenenamiento con solo inhalar los vapores de un incendio en el que se hayan utilizado estas plantas. Asegúrate de poder reconocer cada una de estas plantas para evitar cualquier contacto con ellas.

Hiedra venenosa. La hiedra venenosa crece en muchos países como enredaderas o arbustos rastreros o como plantas leñosas erectas. Los tallos de la enredadera parecen una cuerda peluda. Las hojas de la hiedra venenosa siempre crecen en grupos de tres. Los bordes de las hojas son lisos o dentados. Las hojas son verdes en primavera y verano, pero cambian a principios del otoño a escarlata, naranja y rojizo. Las flores de la hiedra venenosa son pequeñas y blancas y crecen en racimos. El fruto suele ser ceroso, aunque puede tener un aspecto velloso. Se parece mucho a una pequeña naranja pelada. Recuerde, si el fruto es rojo, no es hiedra venenosa .

Plantas encontradas en las inmediaciones del Edificio Alpino.

Plantas comestibles:

Ortiga (Robin Hood, Cate Blanchette, sopa de ortigas y ensalada de diente de león) Rica en hierro. Buena planta para hacer cuerdas.

Diente de león: potenciador del hígado

Plátano (hoja ancha y hoja angosta): envenenamiento de la sangre, picaduras y mordeduras, Metamucil (ver testimonio a continuación)

Cenizo - (comer con moderación, ácido oxálico)

Saúco – bayas maduras, jarabe para la gripe

raíz y hojas de consuelda: curación general. Recuerde lo de los dos niños. (Vea el testimonio a continuación)

Gordolobo – resfriados, congestión nasal, oídos – planta bienal

Hojas de lila: reducen la irritación causada por la hiedra venenosa

Equinácea (Equinácea púrpura): estimula el sistema inmunológico, las hojas y las raíces (James Tiberius Kirk: Lengua entumecida)

Acedera amarilla (acedera rizada) : rica en hierro, también contrarresta la hiedra venenosa, tallos para polinizadores

Bardana – para forúnculos y vitamina C

Té de hojas de frambuesa – Salud general de la mujer

Fruto de frambuesa, tallos para polinizadores.

Hojas de fresa - vitamina C

Fruta de fresa

Amaranto rojo – Grano de amaranto

Lenteja de agua: una de las plantas con flores más pequeñas

Nuez negra: yodo (transmutación biológica), potasio, nueces, hongos en el pie de atleta

Trébol rojo: excelente depurador de la sangre

Ajo: 3 dientes para la dosis de penicilina para adultos, mantiene alejados a los insectos (aceite de ajo)

Roble blanco – corteza: astringente para la enfermedad periodontal, nueces lixiviadas para harina

Nueces de nogal – frutos secos comestibles

Pino blanco: 5 agujas en manojo, té de agujas para obtener vitamina C

Escaramujos: vitamina C, tallos para polinizadores

Abedul – corteza para aspirina y para encender fuego

Milenrama: aumenta la temperatura corporal.

Dr. Christopher: Herballegacy.com

Hiedra venenosa. El Dr. Christopher solía decir que los remedios para estas plantas crecen justo cerca del lugar de la infestación. Las hojas de bardana y de plátano, así como la hierba luisa donde crece, pueden ayudar a neutralizar el veneno. Las hojas de gordolobo, lengua de gallo y lila contrarrestarán la irritación. Una cataplasma de raíz de consuelda, raíz de malvavisco, olmo resbaladizo, aloe vera y hamamelis, tantas como tenga disponibles y en partes iguales, puede curar la erupción una vez que comienza. La inmersión en agua fría es muy eficaz. Por vía interna, puede tomar hierbas que limpien y fortalezcan la sangre, como chaparral, acedera amarilla, trébol rojo y equinácea, para ayudar a detener la reacción. Por vía interna, la lobelia y la valeriana o la hierba gatera o la manzanilla pueden detener el dolor.

Testimonio de Consuelda

 Como buen ejemplo quisiera citar el caso de dos niños, de unos diez años de edad, que estaban jugando con gasolina y cerillas. Ambas manos de los niños , hasta las muñecas, recibieron quemaduras de tercer grado. Los niños fueron llevados inmediatamente al hospital, donde el cirujano declaró que ambos tenían " quemaduras de tercer grado incurables ". Les dijo a los padres de ambos que en cada caso había una opción: o bien les quitaban las manos a la altura de las muñecas y les colocaban garras de hierro en la derecha y la izquierda, o, con numerosas operaciones e injertos de piel, durante un período de aproximadamente un año en el hospital, los niños podrían conservar sus manos, pero serían como garras momificadas y no podrían usarse como manos, sino que, como si fueran garras, podrían recoger materiales, pero los dedos no se moverían como lo harían los de la mano de metal. Uno de los padres le dijo al médico que mantuviera a su hijo allí y, aunque sería un año y el costo muy alto, que siguiera adelante y trabajara en él lo antes posible. La otra pareja le dijo al médico que primero querían ver a otra persona sobre la condición de su hijo y luego podrían regresar.

 Como habían oído hablar de nuestro trabajo, trajeron a su hijo al edificio cuando yo estaba dando una conferencia, para mostrarme las manos quemadas del niño. Las uñas, gran parte de la carne, los tendones, etc., estaban tan quemados que hacía que uno se estremeciera al mirarlos. Se colocaron nuevamente los vendajes preliminares temporales mientras respondían a su solicitud sobre qué se podía hacer en lugar de cortar las manos o la cirugía y el injerto de piel. Les di una fórmula para usar que se basa en consuelda. Esta es una pasta hecha de consuelda, aceite de germen de trigo y miel. La pasta debía extenderse, con un grosor de 1/2 a 3/4 de pulgada, sobre toda el área quemada. Se les indicó que observaran la pasta y si, en alguna zona, se había absorbido en la carne, agregaran más pasta en esas áreas, sin alterar la condición de abajo.

 En una semana volvieron al hospital y el mismo médico que habían visto antes examinó al niño. Se quedó asombrado y les dijo que donde las quemaduras habían sido de tercer grado en los últimos días, ahora eran de primer grado . Les preguntó qué habían usado y le dijeron que era un remedio anticuado. El médico les dijo que siguieran usándolo y que, además, ya no sería necesario realizar ninguna cirugía ni injerto de piel, porque parecía que las manos sanarían perfectamente con este procedimiento sin dejar cicatrices. En pocas semanas las manos del niño estaban completamente curadas. Más tarde, las uñas habían vuelto a crecer, los tendones, los nervios, los músculos, la carne y la piel se habían renovado y las manos estaban tan perfectas como antes de las quemaduras.

 El otro muchacho seguía en el hospital casi un año después, con continuas operaciones y trasplantes de piel. El coste, según tenemos entendido, fue de más de ciento cincuenta mil dólares. Cuando lo enviaron a casa, sus manos eran dos horribles garras inflexibles, de aspecto tan triste que llevaba guantes para ocultarlas.

 Los padres que usaban las hierbas gastaban aproximadamente diez o doce dólares en los primeros materiales para aplicar (miel, aceite de germen de trigo y consuelda) y sólo pequeñas cantidades a veces para reemplazar la pasta que se usaba.

Testimonio de plátano

 Una de las "malas hierbas" que más éxito le produjo fue el llantén. Ray sabía que Galeno y Plinio, antiguos herbolarios, lo habían utilizado como un poderoso purificador de la sangre para matar infecciones rápidamente. También sabía que aliviaría el envenenamiento de la sangre que puede resultar de cortes, astillas, mordeduras y picaduras. En un caso asombroso, Ray trató a un hombre que se había resbalado en el trabajo y se había clavado un cincel profundamente en la palma de la mano. El hombre no podía darse el lujo de tomarse tiempo libre ni pagar los honorarios del médico, así que se vendó la mano con un trapo sucio y terminó su jornada laboral. Incluso trabajó unos días más.

 Cuando llegó a la consulta de Ray, tenía la mano hinchada y caliente, y una raya roja le subía desde la mano infectada hasta el brazo. Un doloroso bulto del tamaño de una pelota de béisbol en la axila le impedía dejar caer el brazo hacia el costado. El hombre estaba frenético de dolor y miedo. Ray le preguntó por qué no había buscado tratamiento médico cuando la afección se agravó tanto, pero el hombre temía que le hubieran amputado el brazo. Ray le enseñó a desenterrar plantas de plátano, lavarlas y machacarlas, colocarlas sobre la herida y vendarlas. Debía añadir hierba fresca a la cataplasma cada vez que se secara. También debía beber al menos tres tazas de té al día. El hombre quería volver para un chequeo, pero Ray le aseguró que estaría completamente curado al día siguiente.

 El hombre regresó a los tres días, pero sólo para informar de lo que le pareció un milagro. El primer día, la mancha roja había desaparecido en pocas horas y la hinchazón de la axila se había reducido. Al anochecer, la herida estaba mucho mejor y en uno o dos días la afección estaba completamente curada. El hombre había recuperado el uso completo de la mano y el brazo y podía ganarse la vida para su familia.

 En un caso similar, una niña se había cortado el pie con una concha mientras buscaba almejas en la playa. Había seguido corriendo y jugando durante toda la tarde, pero a la mañana siguiente tenía el pie y la pierna hinchados y febriles. También se le estaba formando una raya roja en la ingle. Ray le dio instrucciones similares a las que le había dado al hombre con la herida del cincel. La herida se curó rápidamente y al día siguiente la niña fue corriendo a la oficina de Ray para pagarle.

¡Una vez más, una prueba de las excelentes cualidades de las muchas plantas y raíces que Dios puso en esta Tierra!

Escuela de Curación Natural Dr. Christopher

https://online.snh.cc/files/2100/HTMLredacted/

Vea a continuación las referencias encontradas en este sitio:

Programa de estudios de 100 hierbas de la Escuela de Curaciones Naturales

Información sobre más de 100 hierbas.

Escuela de Curación Natural

El volumen de referencia sobre terapia herbal para el profesor, estudiante o profesional.

Cuidado de la salud a base de hierbas en el hogar

Un gran libro sobre las enfermedades infantiles.

La hierba de cada mujer

Libro de hierbas del Dr. Christopher específicamente para mujeres.

Un legado herbal de coraje

Contada por su hijo, lea la fascinante historia de la vida del Dr. Christopher.

Boletines del Dr. Christopher

Todos los boletines del Dr. Christopher.

Obras inéditas

Artículos escritos por el Dr. Christopher que nunca fueron publicados.

==============================================

**Boletín de autosuficiencia de marzo de 2024: introducción a los recursos de autosuficiencia: inicio de la siembra y preparación para tornados**

En septiembre hablé sobre guardar semillas para futuras plantaciones:

Ahora, mientras se prepara para su jardín de 2024, la selección de semillas para plantar es el elemento más importante a la hora de guardar semillas.

Además, no olvides plantar algo también para los polinizadores.

Algunas semillas necesitan un largo período de crecimiento antes de plantarlas en el jardín, como las cebollas. Normalmente son 120 días, es decir, 4 meses. Febrero para plantar en mayo.

Se pueden espolvorear algunas semillas sobre la nieve y quedarán felices, por ejemplo , las espinacas.

Fechas para iniciar la siembra Enlace

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Fechas para iniciar la siembra - 2023.xlsx

Estamos en plena temporada de tornados, por lo que es hora de prepararse para lo peor. Recuerde lo que ocurrió en la zona de Rochelle hace varios años. Si estamos preparados, temeremos menos.

Ahora me gustaría presentarles una nueva herramienta de autosuficiencia y preparación.

Es un documento titulado Recursos de autosuficiencia.

Por favor revise el documento a través del enlace de Google Docs aquí:

<https://docs.google.com/document/d/1Ef3Qr2uvBEj87GkVEuIhG7XwpNvE8fq7S9XeIzO9CPg/edit?usp=sharing>o directamente en rockfordstake.selfrelianceclub.com

Este recurso ayudará a los líderes nuevos y existentes con información sobre cómo ayudar a los miembros que necesitan alimentos, recursos temporales y necesidades de preparación. Este es un documento dinámico, que se puede modificar fácilmente para agregar aquellas cosas que considere importantes para su unidad específica.

La hermana Goodwin y yo estamos disponibles para asistir a las reuniones del consejo de su barrio para ayudar con los recursos y responder cualquier pregunta.

Atentamente,

Michael Goodwin

Especialista en bienestar y autosuficiencia de la estaca Rockford, Illinois

779-203-0451

==========================================

**Boletín informativo de autosuficiencia de abril de 2024: cirugía plástica**

Este NO es el tipo de cirugía en el que podrías pensar. Es soldadura de plástico (fabricación y reparaciones)

No estoy seguro de cómo descubrí esto hace varios meses, pero al investigar, se mencionó que la soldadura de plástico es algo en lo que no mucha gente piensa.

Cuando el juguete de plástico favorito de un niño o un tanque de gasolina de plástico se agrietan, por lo general, se desechan o se reemplazan, lo que implica un gasto de tiempo y dinero. La soldadura recupera la inversión y hace felices a todos. Es bastante fácil de hacer y requiere pocas herramientas y suministros. No requiere levantar objetos pesados y es necesaria una buena ventilación.

En la mayoría de los casos, la reparación con soldadura iguala o incluso supera la resistencia del producto original. Algunos artículos nuevos pueden incluso reforzarse en caso de que existan defectos de ingeniería iniciales.

El funcionamiento básico requiere una fuente de calor y materiales de relleno y refuerzo.

La fuente de calor:

Puede ser un soldador, una pistola para soldar con puntas de plástico para cortar y alisar, un soldador de plástico real, una pistola de calor con bomba de aire y configuraciones de temperatura ajustables, una pistola de calor eléctrica normal, sopletes de butano o propano con puntas de soldadura de metal, etc.

Los materiales de relleno:

Esta necesidad se satisface con una variedad de materiales, algunos incluso con restos de plástico.

Es sorprendente cómo el proceso de pensamiento transforma los materiales plásticos que normalmente se desechan y reciclan en materias primas. Incluso suministros plásticos comunes como bridas para cables y bridas de plástico. El color es el requisito general para el artículo que se va a reparar. Para algunas cosas, el color no importa, pero sí para otras.

Incluso se pueden utilizar objetos extraños como botellas de detergente para ropa, carpetas de plástico, tapas de plástico, etc.

Materiales de refuerzo:

Esto incluye materiales como fibra de vidrio, aluminio y acero inoxidable . Sí, incluso los desechos funcionan bien en este caso.

También cableado eléctrico. Generalmente, después de un extenso trabajo de cableado, quedan muchos trozos de cable sobrantes. Guárdelos todos. Incluso los de tan solo ½ pulgada de largo, con y sin aislamiento. El aislamiento de plástico aumenta la necesidad de material de relleno y el cable proporcionó un excelente refuerzo para mantener juntas dos piezas de plástico de manera más segura. Se pueden utilizar tanto cables trenzados como sólidos, de cobre o aluminio. Todos proporcionan refuerzo.

Las grapas también funcionan bien.

Este es un truco muy práctico. Requiere poca inversión y es fácil de aprender. Tiene el potencial de ser una excelente manera de recaudar fondos para jóvenes que van a la misión o a la universidad, o como una segunda fuente de ingresos.

También hay muchos vídeos en YouTube sobre este tema.

Otro proyecto de actualización podría ser el uso de una configuración de soplete de oxicorte/ MappPro para realizar pequeños proyectos de soldadura fuerte. He reparado dos palas para tierra y otros elementos de metal con este proceso. También unirá dos metales diferentes, como acero inoxidable, acero enchapado, cobre, etc., ya que el metal no se funde como en un proceso de soldadura, sino que se une con una varilla de soldadura fuerte.

Si alguien está interesado en organizar un Skill Pod, etc. sobre cualquiera de los temas, estaré encantado de participar.

Michael Goodwin

Especialista en bienestar y autosuficiencia de la Estaca Rockford

779-203-0451

=====================================

**Boletín de autosuficiencia de mayo de 2024: comunicación de liderazgo/alimentos alternativos**

En nuestra conferencia de estaca de mayo se mencionó que muchos miembros no usan el correo electrónico para comunicarse en estos días, por lo que la iglesia está probando una opción de mensajes de texto como herramienta para comunicarse con los miembros y difundir información. Sé que algunas personas no lo hacen. publicar información de contacto en la aplicación Herramientas para miembros por razones de privacidad, incluso aquellos con llamados de participación importantes.

Como líder de estaca en autosuficiencia, envío boletines mensuales por correo electrónico sobre temas que me inspiran a compartir, para aumentar el nivel de autosuficiencia en la estaca. En ocasiones, he recibido respuestas por correo electrónico sobre los mensajes que me permiten saber que alguien esta leyendolos

El alcance de mi distribución de correo electrónico es a la Presidencia de Estaca, los Miembros del Sumo Consejo, los Obispos/Presidentes de Rama, los Presidentes del Cuórum de Élderes y los Presidentes de la Sociedad de Socorro, los miembros del Comité de Bienestar y Autosuficiencia de Estaca y aquellos con llamamientos de Especialistas en Bienestar y Autosuficiencia o de Preparación de la Unidad.

Esto me hace preguntarme sobre la receptividad de mis mensajes de correo electrónico y el punto en el que dejan de compartirse con los miembros de la estaca.

Así pues, este es mi experimento para determinar si mis esfuerzos están justificados y son efectivos.

A continuación se incluyen las preguntas de mi encuesta y le solicito que responda por correo electrónico. Si no desea tomarse el tiempo para responder formalmente, no hay problema. Una respuesta simple como "Entendido" será suficiente.

Pregunta general: ¿Cómo se comunica usted con sus líderes y miembros?

Preguntas específicas:

1 - ¿Recibes mis correos o podrían estar bloqueados?

2 - ¿Los compartes con tus consejeros y posiblemente con tus familiares?

3 - ¿Los vuelve a publicar en un boletín informativo o los comparte de alguna otra manera con los miembros de su unidad, quórum, administración o membresía? ¿Cuál es la mejor manera de hacer llegar la información al final de la fila?

4 - ¿Prefieres otro método de comunicación para recibir y responder mensajes, es decir , Facebook, X-Twitter, My Space, Texting u otro sistema de mensajería, teléfono y correo de voz, RSS, Podcasts, Stake, Unit y otros sitios web, etc.?

Gracias por tomarse el tiempo para participar. Sé que todos están ocupados, a veces agobiados por responsabilidades y objetivos personales, familiares, religiosos y de otro tipo.

Cualquier respuesta será apreciada.

“Trabajemos por lo que necesitamos. Seamos autosuficientes e independientes. La salvación no puede obtenerse con ningún otro principio”.

THOMAS S. MONSON, “Principios rectores del bienestar personal y familiar”, Liahona, septiembre de 1986, pág. 3; citando a Marion G. Romney, en Conference Report, octubre de 1976, pág. 167

**Tema de autosuficiencia para mayo: Alimentos alternativos.**

¿Sabías que puedes convertir los espaguetis en fideos ramen? Solo necesitas un ingrediente simple que ya tienes en casa: bicarbonato de sodio o, más alcalino, carbonato de sodio, que es bicarbonato de sodio horneado. Su alcalinidad convierte los espaguetis en los fideos elásticos que esperas del ramen.

Incluso sustituyen la peligrosa lejía para dorar los pretzels. Buenos temas de búsqueda.

Todo el mundo conoce el pan de masa madre, que consiste en hacer levadura a partir del "aire" como sustituto de la levadura comercial. Pero ¿qué pasa con el tanzhong ?

De la mano de King Arthur Baking Company, aprendemos una forma diferente de hacer pan con levadura. (https://www.kingarthurbaking.com/blog/2018/03/26/tangzhong)

Este es un método maravilloso para hacer productos de pan más tiernos y suaves. Básicamente, se cocina una parte de la harina en agua o leche para gelatinizar los almidones de modo que absorban más agua. Permanecerán más suaves y frescos por más tiempo. (Proceso técnico: el calor y algunas enzimas rompen la conexión de la cadena ramificada del almidón, el enlace glucosídico a-1-6, haciendo que las moléculas de almidón sean de cadena recta, el proceso de gelatinización. La enzima/proceso del enlace glucosídico a-1-4 rompe estas conexiones de cadena recta, formando moléculas de azúcar individuales fermentables por levadura, el proceso de sacarificación. Así es como se puede hacer etanol a partir del almidón del maíz).

Otro proceso de elaboración de alimentos se denomina nixtamalización y también utiliza un proceso alcalino. Es un método antiguo de América Central y del Sur para convertir el maíz en tortillas y otros productos a base de masa harina.

Básicamente, el maíz se remoja en un líquido alcalino utilizando hidróxido de calcio, también conocido como cal para encurtir, etc. Se quitan las cáscaras y se muelen. Este proceso aumenta la disponibilidad de la vitamina B3, la niacina, el calcio y el hierro, sin mencionar el maravilloso olor y sabor de un producto casero fresco. Muchas personas en los EE. UU. y Europa sufrieron y murieron de Pelegra porque no trataron el maíz de esa manera. La Guerra Civil de los EE. UU. también puede haber tenido un resultado diferente, si adoptaran un paso adicional en la preparación del maíz para el consumo humano. El desgerminador de maíz, inventado por un hombre en Decatur, exacerbó el problema.

¿Sabías que puedes tener alimentos frescos producidos en casa las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, desde tu propia casa con poco equipamiento, espacio y cuidado?

Se llama germinación, brote y microvegetación .

Consulte este documento para obtener más ideas de alimentos alternativos.

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Alimentos alternativos

Sé que el Señor quiere que seamos tan autosuficientes e independientes como sea posible, teniendo en cuenta nuestros talentos, habilidades y el tiempo que tenemos para serlo. Te animo a que encuentres tu lugar en la rueda de la preparación y la autosuficiencia, donde puedas marcar una diferencia para ti mismo, tu familia y todos los que están en tu ámbito de influencia para ser menos dependiente del gobierno y de otros que desean darte algo a cambio de nada. La educación es un trabajo que dura toda la vida y que nunca terminará.

En el nombre de Jesucristo, Amén.

Michael Goodwin

======================================

**Boletín de autosuficiencia de junio de 2024: ansiedad juvenil**

Notas de la capacitación opcional sobre bienestar regional para líderes del 19/5/24

El NIH afirma que la ansiedad es una epidemia entre nuestros jóvenes.

El estrés es normal en la vida cotidiana.

La ansiedad es la preocupación por un factor estresante.

El Covid 19 ha aumentado el estrés, la ansiedad y la depresión.

Los jóvenes no tienen perspectiva temporal para saber que todo saldrá bien al final.

Se han cancelado eventos como bailes de graduación, viajes de clase al extranjero, etc. y se sienten frustrados porque estos eventos, posiblemente únicos en la vida, se les han negado y no estarán disponibles en el futuro.

El miedo es lo opuesto a la fe.

Fe en Dios y en uno mismo.

Vídeo sobre los 3 mitos de la felicidad del Dr. Russ Harris

https://www.youtube.com/watch?v=93LFNtcR1Ok

Esta entretenida animación ilustra los tres mitos sobre la felicidad que nos han hecho creer y que involucran nuestros pensamientos y sentimientos. Escrita y narrada por el Dr. Russ Harris, un aclamado formador de ACT y autor de The Happiness Trap.

Para obtener más información sobre la nueva y emocionante capacitación en línea sobre Terapia de Aceptación y Compromiso del Dr. Harris para profesionales de la salud mental y terapeutas, ¡visite http://www.imlearningact.com hoy mismo!

El programa de resiliencia emocional se puede acortar para los jóvenes con la aprobación del presidente de estaca. Quizás un curso de 12 semanas a 8 semanas, centrándose en temas específicos. Se pueden quitar cosas, pero no agregar cosas a este curso.

Los jóvenes que se preparan para la misión deben practicar el no usar los métodos habituales para aliviar el estrés, como los videojuegos, las redes sociales, hablar con su familia a diario, etc., ya que no estarán disponibles cuando ingresen al campo misional. Todo lo que están acostumbrados a hacer se les cortará. Esto puede hacer o deshacer a un nuevo misionero.

Psicólogos de la Iglesia disponibles para preguntas, etc.

Trish Van De Veer - Área de Minnesota

763/331-4562

Algunas de las cosas de las que me encanta hablar con los padres son los libros de Lisa Damour, una psicóloga que ha trabajado principalmente con jóvenes (en particular, niñas). Sus libros son: “The Emotional Lives of Teenagers”, “Under Pressure” y “Untangled”.

Vea abajo.

También: “Encuentra tu alegría” de Jennifer King Lindley

También más abajo.

Ray DeGraw - Dakota del Norte y del Sur

Ray DeGraw (701.955.3322) C.Ray.DeGraw@ChurchofJesusChrist.org

Libro: “Los dones de la imperfección” - Brene Brown

Vea abajo.

Además: Sam Denton es un recurso.

Recurso de la iglesia:

Manual del alumno de preparación misional: Religión 130, especialmente el capítulo 11.

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/missionary-preparation-student-manual/title-page?lang=eng

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/missionary-preparation-student-manual/chapter-11-physical-and-emotional-preparation?lang=eng

========================================

Lisa Damour

https://drlisadamour.com/resource/series/ask-lisa-podcast/

La vida emocional de los adolescentes

https://drlisadamour.com/books/the-emotional-lives-of-teenagers/

Bajo presión

https://drlisadamour.com/books/under-pression/

https://drlisadamour.com/wp-content/uploads/2022/02/Under-Pressure-parents-guide.pdf

https://drlisadamour.com/wp-content/uploads/2022/02/Under-Pressure-educators-guide.pdf

Desenredado

https://drlisadamour.com/books/untangled/

https://drlisadamour.com/wp-content/uploads/2022/02/Untangled\_DiscussionGuide\_Final.pdf

https://drlisadamour.com/wp-content/uploads/2022/02/Untangled\_DiscussionGuide\_R1c.pdf

Jennifer Rey Lindley

https://www.jenniferkinglindley.com/

Encuentra tu alegría

Brene Brown

https://brenebrown.com/

Los dones de la imperfección

<https://brenebrown.com/book/the-gifts-of-imperfection/>

===================================

**Boletín de autosuficiencia de julio de 2024: niños, jóvenes y madres**

Carta de presentación a este correo electrónico:

¿Por qué recibes este correo electrónico si no lo habías recibido antes?

Mientras oraba para recibir inspiración sobre cómo magnificar mi llamamiento, sentí el deseo de saber cómo expandir mi ámbito de influencia, es decir , aumentar la distribución de mi boletín informativo y la información a los miembros de la estaca y las unidades. El resultado fue incluir consejeros en los diversos llamamientos de liderazgo de la unidad, es decir , el Cuórum de Élderes y la Sociedad de Socorro, y tender la mano a las presidencias de los Hombres Jóvenes, las Mujeres Jóvenes, la Primaria y la Escuela Dominical.

También he incluido en este correo electrónico una página web para niños, jóvenes y madres, con artículos específicos para esta audiencia, sus padres, maestros y líderes. El aprendizaje de la autosuficiencia debe comenzar desde los más pequeños, al igual que la obra misional y el servicio en el templo. El enlace a esta nueva página es: http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Children and Youth and Mothers.htm

El sitio web completo se puede encontrar en rockfordstake.selfrelianceclub.com. También se pueden encontrar traducciones al español y al suajili. Este sitio web es un índice de los recursos de autosuficiencia, incluidos enlaces web y documentos, en la iglesia y algunos específicos de la estaca. Es para su beneficio. También está disponible un archivo de boletines informativos anteriores.

Si desea ver otros temas de autosuficiencia abordados y/o implementados por la estaca, hágamelo saber.

Si conoces a alguien que pueda beneficiarse y esté interesado en recibir estos correos electrónicos, por favor, házmelo saber. Si no quieres recibir estos correos electrónicos, también házmelo saber.

---------------------------------------------------------------------

**Boletín de autosuficiencia de julio de 2024: niños, jóvenes y madres**

26 de junio de 2024: la presidenta general de RS, Camille Johnson, anunció que el progreso global comienza con priorizar el bienestar de las mujeres y los niños menores de 5 años.

Se titula 25 maneras de participar en la iniciativa global de las iglesias en favor de las mujeres y los niños e incluye información sobre agua limpia, nutrición infantil, desarrollo del cerebro infantil, etc.

Puedes encontrarlo aquí:

https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/25-ways-to-participate-in-churchs-global-initiative-for-women-children

En una reciente reunión de capacitación opcional sobre bienestar para líderes de la iglesia, se abordaron las condiciones en torno al estrés, la ansiedad y la depresión de los jóvenes, que se pueden encontrar en el Boletín de autosuficiencia de junio de 2024 a continuación:

autosuficiencia de junio de 2024 Ansiedad juvenil

También se habló de cómo preparar a los jóvenes para servir en una misión. En una misión no se pueden encontrar métodos para aliviar la ansiedad y el estrés cotidianos, como hablar con familiares y amigos, jugar videojuegos o chatear por Internet. Es necesario implementar alternativas y aprender a desarrollar resiliencia emocional. Un buen lugar para ello es el Manual de preparación para la misión, especialmente el capítulo 11, que se puede encontrar aquí:

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/missionary-preparation-student-manual/title-page?lang=eng

Un artículo reciente en Epoch Times que analiza los problemas de pasar demasiado tiempo frente a la pantalla se puede encontrar aquí:

https://www.theepochtimes.com/health/the-silent-epidemic-eating-away-americans-minds-5560857

Los niños y jóvenes pueden encontrar ideas para áreas de estudio o desarrollo profesional en el archivo de Excel de habilidades y talentos que se encuentra aquí:

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Formulario de encuesta sobre habilidades y talentos.xls

Una preocupación de los jóvenes es cómo ganar dinero para la universidad o la misión, etc. Algunas ideas incluyen cortar el césped, pasear al perro, etc.

Acabamos de celebrar el Día de los Pioneros. Imagínense, si tuviéramos que hacer un viaje así hoy, ¿tendríamos las habilidades necesarias para sobrevivir y, más aún, para prosperar día a día? Tenían que saber cómo vivir al aire libre.

Desde que se suspendió el Programa de Boy Scouts en la iglesia, ¿dónde aprendemos estas habilidades pioneras como: hacer fogatas, hacer nudos y amarres, cocinar al aire libre y saneamiento, orientación, hierbas medicinales, búsqueda de alimentos, construcción de refugios, etc.?

La iglesia ofrece un curso de autosuficiencia llamado Habilidades para la vida, que incluye secciones seleccionadas de Finanzas personales, Cómo encontrar un mejor trabajo y Educación para un mejor trabajo. Está disponible aquí:

https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/ldsorg/topics/self-reliance/life-skills/PD60008374\_000\_Life\_Skills\_Self\_Reliance.pdf?download=true&lang=eng

Estas son solo algunas reflexiones e ideas relacionadas con cómo ayudar a los niños, jóvenes y madres a afrontar las necesidades urgentes de la crianza y el desarrollo infantil y de la vida cotidiana.

Si tienes alguna otra sugerencia, házmelo saber.

Gracias,

Michael Goodwin

Especialista en bienestar y autosuficiencia de Stake

779-203-0451

================================================

**Boletín de autosuficiencia de agosto de 2024: septiembre es el mes de la preparación**

Con la reciente oleada de tornados y huracanes, preparémonos para la siguiente ronda y también asegurémonos de estar listos para el invierno. Está más cerca de lo que pensamos.

Solo quedan 50 días sin heladas para que nuestro jardín produzca, almacenemos todo lo que podamos, sin juego de palabras.

“Todos mis kits de 3 días están empacados, estoy listo para partir, escuchando la sirena, tocando su bocina

Todo lo que quiero es estar seguro y a salvo, ¿no lo sabes?

Me estoy preparando para la siguiente ronda, las tormentas están casi listas para tocar el suelo.

Sólo quiero vivir para ver el mañana, con mi familia intacta.

Me voy de este lugar, no quiero llorar cuando vea el desorden.

Sé el trabajo que requiere arreglarlo, sólo espero que mi seguro cubra el costo”.

Bueno, hasta ahí llegaron mis habilidades para escribir canciones.

Consejos de jardinería del mes:

Faltan 50 días para las heladas. Tiempo suficiente para una cosecha de rábanos y, tal vez, una de zanahorias y otra de remolachas.

Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación

“Septiembre fue declarado mes nacional de preparación en 2004, en gran medida porque es el mes con más desastres naturales en promedio. Es la temporada alta de huracanes en el sur, que se superpone con la temporada de incendios forestales en el oeste y la temporada de inundaciones en casi todas partes.

Si a esto le sumamos una serie de terremotos que pueden ocurrir en cualquier momento y perturbaciones en la cadena de suministro que son más frecuentes, tenemos la receta para un mes difícil”.

https://ashleyadamant.substack.com/p/practical-preparedness-resources?utm

Excelente libro para enseñar a los niños la autosuficiencia.

Una discusión práctica e informal sobre métodos para enseñar a los niños modernos la autosuficiencia, la iniciativa y la responsabilidad © 1916

“El dominio de la naturaleza conduce a la confianza en uno mismo en todas las situaciones”.

https://ia600704.us.archive.org/35/items/selfrelianceprac00fishuoft/selfrelianceprac00fishuoft.pdf

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Niños, jóvenes y madres.htm

===================

Utilizaré la sección “preparación para emergencias” del manual de preparación del área del centro norte:

Comentario de Michael sobre la preparación para emergencias:

La Iglesia está cambiando el nombre de preparación para emergencias a preparación temporal.

Creo que cuando escuchamos las palabras preparación para emergencias, nos invade una cierta ansiedad. Esto puede ayudarnos o no a concentrarnos en las cosas que debemos hacer.

Si lo llamamos preparación temporal, significa que ya estamos haciendo las cosas que tenemos que hacer, hemos aprendido las habilidades que necesitaremos y hemos almacenado los elementos necesarios para usar a diario. Es la vida cotidiana en movimiento.

Cuando ocurre un “acontecimiento” que puede cambiar nuestra rutina diaria, ya hemos estado allí, lo hemos hecho y se convierte en “un jueves más ”. Podemos seguir con nuestra vida con tranquilidad, ayudando a nuestras propias familias y a nuestros vecinos.

Manual de preparación para el área del centro norte

Manual completo disponible en esta URL:

https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/shared/english/life-help/Temporal-Preparedness-Guide-North-America-Central-Area-Guide-Dec-2-2020.pdf

Introducción

Durante décadas, los profetas del Señor nos han instado a almacenar alimentos, agua y reservas económicas para tiempos de necesidad. La pandemia actual ha reforzado la sabiduría de ese consejo. Los insto a tomar medidas para estar preparados temporalmente, pero me preocupa aún más su preparación espiritual y emocional.

Octubre de 2020 Presidente Russell M. Nelson

A veces, ocuparse de nuestras necesidades temporales puede resultar abrumador, pero recuerden que “por medios pequeños y sencillos se realizan grandes cosas” (Alma 37:6). Cuando actuamos con fe y hacemos nuestra parte para ocuparnos de nuestras necesidades temporales, Dios magnifica nuestros esfuerzos pequeños y sencillos.

Diagrama de flujo básico de la práctica:

Prepárese para los desafíos:

 Planificación de emergencias

 Almacenamiento y producción en el hogar

 Preparación financiera

 Preparación emocional

\/ \/ \/ \/ \/ \/ \/ \/ \/ \/

Experimente desafíos

\/ \/ \/ \/ \/ \/ \/ \/ \/

Sanar y crecer

Ve a A y hazlo de nuevo.

Las siguientes pautas y actividades para personas y familias pueden ayudarle a estar más preparado.

1 Planificación de emergencia

Pautas de planificación de emergencia 4

B Cómo preparar su hogar para emergencias 5

C Preparación de un botiquín de emergencia 6

D Actividad 7 de evaluación de desastres y perturbaciones

E Planificación para interrupciones Actividad 8

F Plan de comunicación y reunión Actividad 9

G Lista de verificación para prepararse para una emergencia 10

=======================================

Pautas de planificación de emergencia

Dios ha prometido: “Si estáis preparados, no temeréis” (Doctrina y Convenios 38:30). Cuando tenemos planes establecidos, estamos más preparados para enfrentar los desafíos.

Al igual que el aprendizaje espiritual, la preparación se hace mejor “línea por línea” (Isaías 28:10). Y cuando surgen desafíos, podemos aprender de ellos, sanar y crecer, y seguir preparándonos.

Elementos de un Plan de Emergencia: ¡Una breve muestra!

Comience por aprender sobre los desastres que podrían ocurrir en el lugar donde vive. Luego prepare su hogar. Prepare un kit de emergencia. Cree un plan para comunicarse y reunirse durante un desastre.

1B Cómo preparar su hogar para emergencias

Preparación general

Hay muchas cosas que puede hacer para preparar su hogar ante posibles emergencias. Tenga en cuenta lo siguiente:

1 B 1 Cierre de servicios públicos

Localice las válvulas y palancas de cierre de los servicios públicos. Sepa cómo cerrar las tuberías de agua, electricidad y gas natural dentro y fuera de su casa.

1 B 2 Almacenamiento en el hogar de alimentos, agua y artículos no alimentarios esenciales

Una reserva de alimentos, agua y artículos no alimentarios esenciales puede resultar de ayuda cuando las emergencias alteran nuestra vida diaria. Considere la posibilidad de adoptar las siguientes medidas (puede encontrar más detalles en las páginas 11 a 13):

• Almacene un suministro de emergencia de alimentos no refrigerados.

• Prevea un galón de agua por persona por día para beber, preparar alimentos y realizar tareas de higiene. Almacene agua suficiente para tres días.

• Almacene suministros médicos, ropa, mantas, linternas, baterías adicionales, suministros sanitarios, etc.

1 B 3 Soluciones de cocina

Una fuente de cocción alternativa le permite preparar comidas calientes. Asegúrese de cocinar solo en áreas bien ventiladas.

Las fuentes de cocción pueden ser:

• Calentadores de agua enlatados o de velas (utilizados debajo de fuentes para servir o ollas para fondue).

• Una estufa de leña para cocinar. (MG: ¡una incluso cargará tu teléfono celular mientras cocinas!)

• Una chimenea.

•Parrillas o estufas de campamento (uso exclusivo al aire libre).

Fin de la sección de la Guía de preparación del área.

Tormenta perfecta: ansiedades únicas (octubre de 2021, Pr. Nelson)

25 de enero de 2022 - Comunicado de prensa de Salt Lake City

La presidenta Jean Bingham comparte el antídoto contra las “ansiedades únicas de esta era”

Para ayudar a los estudiantes a lidiar con “las ansiedades únicas de esta época”, la presidenta Bingham enseñó cómo establecer un fundamento en Jesucristo, recurrir a Él en tiempos de prueba y aprender a recurrir a Su poder.

https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/president-bingham-shares-the-antidote-to-the-unique-anxieties-of-this-era

Algunos ejemplos de eventos recientes:

Invasión rusa de Ucrania: interrupción del suministro mundial de alimentos, zona afectada por refugiados, daños a la infraestructura, pérdida de viviendas y empleos.

Calentamiento global: cambios en las reacciones del planeta a la disponibilidad de calor y humedad, CO2, CH4, capas de hielo y derretimiento de los glaciares

Baja el nivel de los ríos que abastecen de agua al oeste de Estados Unidos, California y México

Covid y la disrupción de las cadenas de producción y suministro (últimos 2 años (2020 – 2021) y contando; se estima que se necesitarán 10 años para recuperarse económicamente por completo de sus efectos).

Escasez de alimentos y precios elevados: trigo, carne, pollo y huevos (gripe aviar)

Inundaciones: Dallas, 9”, Las Vegas, dos veces en una semana en agosto de 2022

Inflación

3 terremotos en México en el mismo día, el último el 19 de septiembre de 2022, el tercero en 40 años

3 metros de nieve en el sur de California en febrero de 2023

Inviernos volcánicos

La erupción de 1815 provocó un fenómeno climático extremo y duradero en 1816, conocido como el “año sin verano”. Cuando el invierno volcánico se instaló en gran parte del hemisferio norte, las cosechas se arruinaron, el ganado murió y la hambruna azotó muchas tierras. En Nueva Inglaterra, el rendimiento de los cultivos puede haber disminuido en un 90 por ciento.

Sabíamos que el frío extremo de Tambora había afectado a Nueva Inglaterra, Europa, China y otros lugares durante 17 meses.

Bueno, hasta aquí llega la lección de historia.

Un ejemplo de objetivos de preparación:

Metas de preparación para 2020: Distrito 1 de Rockford, Illinois

Marco de tiempo: Cada 6 meses en el momento de la Conferencia General:

Le hemos sugerido que haga esto desde octubre de 2018, o durante las últimas 3 Conferencias Generales, por lo que, idealmente, debería tener al menos 4 meses de almacenamiento de alimentos en su hogar para esta Conferencia General de abril.

1 – Adquirir 1 mes de almacenamiento de alimentos, o rotar el almacenamiento de alimentos existente.

2 - Adquirir 2 semanas de almacenamiento de agua, 1 galón por persona. (por día)

3 – Revise su plan de emergencia y sus planes de comunicación para mantener el contacto mientras está fuera de casa.

4 – Revise su inventario de artículos de limpieza y desinfección, productos de papel consumibles, jabón y desinfectante. Compre una botella nueva de cloro (solo es completamente efectivo durante 6 meses, se convierte en agua salada con el tiempo).

5 – Prepare una bolsa de emergencia para cada miembro de su familia, suficiente para 3 días fuera de casa.

6 – Revisar las habilidades de primeros auxilios e inventariar los botiquines de primeros auxilios.

7 – Revisar las habilidades de RCP y el inventario de mascarillas de RCP /covid.

Para obtener ayuda, comuníquese con sus hermanos ministrantes.

Esto ha sido una muestra de qué preparar y cómo hacerlo.

El obispo Waddell dijo en la Conferencia General de octubre de 2020:

El Señor espera que hagas lo que puedas hacer, cuando puedas hacerlo.

Espero que podamos sacar algo de este boletín y estar un poco más preparados para el mañana y más allá.

Atentamente,

Michael Goodwin

Especialista en bienestar y autosuficiencia de Stake

=============================================

**Boletín de autosuficiencia de septiembre de 2024 - Presidencia de área - Almacenamiento y producción en el hogar**

Preludio al boletín informativo de septiembre de 2024

Queridos amigos y líderes de la Iglesia:

Este es el segundo boletín de una serie de cuatro entregas que destaca la Guía de preparación de la Presidencia Central de NA.

Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación. En esta guía, encuentre algo que pueda implementar en su vida y enseñar a su administración.

Si conoce a alguien que pueda beneficiarse de estos boletines de autosuficiencia, pídale que me envíe una solicitud por correo electrónico.

El archivo de boletines está disponible en:

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Newsletter Index.htm Hay mucha información útil en este dominio y subdominio también.

La página de Google Doc es: https://docs.google.com/document/d/1Ef3Qr2uvBEj87GkVEuIhG7XwpNvE8fq7S9XeIzO9CPg/edit?usp=sharing

Feliz preparación,

Michael Goodwin

Especialista en autosuficiencia de Stake

779-203-0451

Fin del preludio

====================

**Boletín de autosuficiencia de septiembre de 2024 - Presidencia de área - Almacenamiento y producción en el hogar**

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Folleto sobre los aspectos esenciales de la producción y el almacenamiento en el hogar.pdf

Esta es la segunda de cuatro partes de la Guía de preparación temporal del área - América del Norte Central.

El libro en su totalidad se puede encontrar en: https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/shared/english/life-help/Temporal-Preparedness-Guide-North-America-Central-Area-Guide-Dec-2-2020.pdf

Esta es una versión condensada del capítulo original:

Almacenamiento y producción en el hogar:

Pautas

Los líderes de la Iglesia nos han aconsejado que almacenemos un suministro básico de alimentos y agua en casa a fin de estar preparados para los momentos de necesidad. En el Antiguo Testamento, José interpretó el sueño de Faraón. José dijo que habría siete años de abundancia, seguidos de siete años de hambruna. Faraón le pidió a José que dirigiera un programa de almacenamiento de alimentos para salvar a Egipto del hambre. Nosotros también podemos planificar con anticipación . Cuando nos esforzamos por preparar “todo lo necesario”, seremos bendecidos con paz mental (Doctrina y Convenios 109:8). Puede ser fácil sentirse estresado por el almacenamiento de alimentos. Todos vivimos en circunstancias diferentes y algunos de nosotros tenemos finanzas o espacio limitados en nuestros hogares. El obispo W. Christopher Waddell dijo: “El Señor no espera que hagamos más de lo que podemos hacer, pero sí espera que hagamos lo que podamos hacer, cuando podamos hacerlo” (“Había pan”, Liahona, noviembre de 2020, pág. 43).

https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/10/25waddell?lang=eng

Podemos comenzar poco a poco y trabajar “con sabiduría y orden” (Mosíah 4:27).

2 B Almacenamiento de alimentos y artículos de primera necesidad

2 B 1 Almacenamiento de alimentos a corto plazo

Comience por crear un pequeño suministro con alimentos que formen parte de su dieta diaria. Fíjese un objetivo que sea razonable para sus circunstancias. Está bien comenzar con un objetivo pequeño. Por ejemplo, comience por tener un suministro para una semana. Continúe creando A partir de ahí, piense en alimentos que pueda utilizar para preparar comidas nutritivas, incluso si no puede comprar alimentos frescos en la tienda. Este almacenamiento incluiría alimentos enlatados y envasados que no se estropean rápidamente.

Para obtener más ideas sobre el almacenamiento a corto plazo, consulte

www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/four-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store

2 B 2 Agua

El agua es fundamental para la vida. Almacene al menos un galón (cuatro litros) por persona por día durante tres días. Siempre que sea posible, almacene agua suficiente para dos semanas. La necesidad de agua es mayor en climas cálidos. Si el agua proviene directamente de un Es una fuente de agua potable buena y pretratada que no necesita purificarse antes de almacenarse. En caso de que necesite utilizar agua impura, almacene un medio de purificación de agua, como un filtro.

Utilice recipientes resistentes, a prueba de fugas y resistentes a las roturas. No utilice jarras de plástico que hayan sido utilizadas para leche o jugo. Mantenga los recipientes de agua alejados de fuentes de calor y de la luz solar directa. Evite también que los recipientes de agua toquen directamente el suelo o el cemento. Almacene el agua en un lugar donde no se dañe si se derramara un recipiente. Para obtener más información sobre el almacenamiento y la purificación del agua, consulte los siguientes recursos:

• www.ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines

• https://www.ready.gov/water

Purificación de agua

Los tratamientos que se describen a continuación funcionan únicamente para eliminar bacterias o virus del agua. Si sospecha que el agua no es segura debido a la presencia de productos químicos, aceites, sustancias venenosas, aguas residuales u otros contaminantes, no beba el agua. No beba agua de color oscuro, que tenga olor o que contenga materiales sólidos.

Almacenamiento seguro del agua

La mejor fuente de agua potable durante una emergencia es el agua que tiene almacenada con sus suministros de emergencia.

Almacene un galón de agua por persona por día: suficiente para al menos dos semanas.

Lo mejor es comprar agua embotellada sellada de fábrica en una tienda. Verifique la fecha de vencimiento y reemplácela según sea necesario.

[El blanqueador líquido se deteriora después de seis meses , por lo que se debe reponer con frecuencia (quizás en Conference Times). Curiosamente, en las botellas de la tienda siempre falta la fecha de fabricación.

También se puede conservar hipoclorito de calcio en polvo (usado para piscinas) durante 10 años.

Para utilizarlo, agregue 1 cucharadita de gránulos a dos galones de agua. Asegúrese de mezclar bien y de que los gránulos estén completamente disueltos antes de usarlo.

Después de mezclar, dejar reposar el agua al menos media hora.

Si hay un fuerte olor a cloro, airee el agua durante más tiempo. Deje reposar durante 15 minutos más.]

El blanqueador de uso doméstico suele tener entre un 5,25 y un 8,25 por ciento de cloro. Lea la etiqueta.

Evite utilizar blanqueadores que contengan perfumes, colorantes y otros aditivos. Asegúrese de leer la etiqueta.

El agua turbia debe filtrarse antes de agregarle cloro.

Coloque el agua en un recipiente limpio. Agregue la cantidad de cloro según la tabla que se muestra a continuación.

Mezclar bien y dejar reposar al menos 60 minutos antes de beber.

Tratamiento del agua con cloro doméstico que contenga entre un 5,25 y un 8,25 por ciento

Volumen de agua a tratar - Solución de cloro a agregar

1 cuarto/1 litro - 5 gotas

1/2 galón/2 cuartos/2 litros - 10 gotas

1 galón - 1/4 cucharadita

5 galones - 1 cucharadita

10 galones - 2 cucharaditas

Precaución: La lejía no mata algunos organismos que causan enfermedades y que se encuentran comúnmente en las aguas superficiales. La lejía no elimina los contaminantes químicos.

https://doh.wa.gov/emergencies/be-prepared-be-safe/severe-weather-and-natural-disasters/water-purification

https://health.frederickcountymd.gov/DocumentCenter/View/134/Emergency-Disinfection-Drinking-Water-PDF?bidId=#:~:text=Puede utilizar calcio granulado por cada 7,5 litros de agua.

https://theprovidentprepper.org/making-water-safe-to-drink-7-disinfection-techniques/

2 B 3 Almacenamiento de alimentos a largo plazo

Consulte esta página para obtener calculadoras de cantidades de almacenamiento de alimentos: http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/hsm.htm

Para las necesidades a largo plazo, vaya acumulando gradualmente alimentos duraderos que preserven la vida. A continuación, se incluye una lista de alimentos básicos que aportan nutrientes importantes:

•Granos (como arroz blanco\*, trigo, maíz, avena arrollada\* y pasta\*)

•Legumbres (frijoles como el pinto, rojo, negro, blanco), guisantes, lentejas, soja\*

•Edulcorantes (azúcar o miel)

•Leche en polvo sin grasa\*

•Grasas y aceites (como el aceite de cocina\*)

•Sal y otros condimentos\*

•Suplemento multivitamínico diario\* o frutas\* y verduras\*

•Para cocinar: bicarbonato de sodio, polvo para hornear, levadura\* y especias\*

 \* vida útil más corta (rotar con frecuencia)

Para obtener más información sobre las cantidades de alimentos que se deben almacenar, la vida útil y las recomendaciones de envasado,

Consulte www.ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply

En los EE. UU. y Canadá, puede comprar artículos para almacenar alimentos en la tienda en línea de la Iglesia. En algunos lugares de los EE. UU. y Canadá, hay centros de almacenamiento en el hogar donde puede comprar en persona.

Consulte www.FoodStorage.ChurchofJesusChrist.org

2 B 4 Elementos esenciales no alimentarios

Almacene otros artículos necesarios que pueda necesitar en caso de emergencia, en caso de que no esté disponible para comprarlos.

Preguntas frecuentes sobre el almacenamiento de alimentos en 2C

2 C 1 ¿Dónde puedo encontrar espacio para guardar alimentos?

Guarde los alimentos en un lugar limpio, fresco y seco. Es mejor almacenar los alimentos a temperatura ambiente o inferior, pero no

2 D Producción y conservación de alimentos

Producir y conservar sus propios alimentos puede ayudarle a mejorar su suministro de alimentos. Vea los consejos a continuación:

2 D 1 Jardinería

Si hay terreno disponible, se puede plantar un huerto. Recuerde:

•Las verduras necesitan un mínimo de seis horas de luz solar al día, dependiendo de la variedad.

•El terreno para un jardín debe ser nivelado.

•La tierra del jardín debe removerse y mezclarse con otra materia orgánica, como estiércol, compost u hojas.

•Distintos alimentos crecen bien en distintos climas y suelos. Plante alimentos que crezcan bien en su zona.

[Mantener un suministro de semillas de hortalizas para el próximo año, observando el cuadro de viabilidad para la rotación.]

También puedes cultivar alimentos en macetas en un patio, balcón o azotea. Plantar un jardín vertical a lo largo de una cerca o pared puede ayudarte a aprovechar el espacio que no utilizas. Algunos alimentos, como hierbas, microvegetales y brotes de semillas, se pueden cultivar en interiores. Para obtener instrucciones sobre jardinería, consulta fuentes locales, como agencias gubernamentales. Asegúrate de consultar también la sección “Jardinería” en Temas del Evangelio en el sitio web de la Iglesia.

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/gardening?lang=eng

[Mientras estés cultivando un huerto, planifica teniendo en mente el resultado final, guardando semillas para el año siguiente.]

2 D 2 Producción de animales pequeños

La cría de animales pequeños puede proporcionarle a usted y a su familia o seres queridos una buena fuente de proteínas. Algunos animales que se adaptan mejor a la cría en casa son los pollos, los conejos, los conejillos de indias y las cabras. Si decide criar animales pequeños, asegúrese de que las leyes de zonificación lo permitan y de que haya espacio [y comida] disponible.

2 D 3 Conservación de alimentos en casa

Conservar los alimentos en casa puede ser una buena opción. Compara el coste, la calidad y el tiempo que lleva hacerlo con los alimentos enlatados.

Las instrucciones para enlatar (embotellar), deshidratar o congelar alimentos se pueden encontrar en línea.

Por ejemplo:

• nchfp.uga.edu/how/can\_home.html (enlatado)

https://nchfp.uga.edu/como/puede

• nchfp.uga.edu/how/dry.html (deshidratación)

https://nchfp.uga.edu/how/dry

• nchfp.uga.edu/how/freeze.html (congelación)

https://nchfp.uga.edu/how/freeze

2 E Planificación de la actividad de almacenamiento en el hogar

“Organizaos; preparad todo lo que fuere necesario” (Doctrina y Convenios 109:8).

2 E 1 Plan para construir o mejorar su almacenamiento de alimentos

Complete el cuadro a continuación para planificar el almacenamiento de alimentos. Luego, elija algunas actividades de la página siguiente que lo ayudarán a avanzar. Puede realizar estas actividades durante la noche de hogar o por su cuenta.

2 E 2 Evaluación del almacenamiento de alimentos

Plan de autosuficiencia 2 F 2

Complete un plan de autosuficiencia para usted o su familia. Identifique recursos que le ayuden a desarrollar su capacidad de almacenamiento y producción en el hogar. Haga un plan para aumentar su autosuficiencia.

2 F 3 Almacenamiento de agua

¿Tiene usted agua almacenada durante mucho tiempo?

Vacía los recipientes y utiliza el agua para limpiar, regar plantas o realizar otra actividad.

Reemplace los envases con agua fresca. Marque la fecha en el envase.

Aquí encontrará información útil sobre jardinería:

https://seedsavers.org/category/growing-guides/

Taller de Jardinería 7-Ps.doc (?)

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Taller de jardinería 7-Ps.doc

Cómo llevarse bien con su jardín - Ezra Taft Benson Institute on Food and Agriculture

http://selfrelianceclub.com/Cómo llevarte bien con tu jardín.pdf

Fin del documento

==============================================

**Boletín de octubre de 2024 – Guía del Área Pres, capítulo 3: Resiliencia emocional**

==========================================

**Boletín de noviembre de 2024 – Capítulo 4 de la guía del área de prensa – Finanzas**

=========================================

**Boletín Diciembre 2024 – ¿Qué regalarle al Salvador en su Cumpleaños?**