



## Emmanuel Lutheran Church

1229 Jefferson Heights Road, Pittsburgh, Pensilvania 15235

[eastmontelc@hotmail.com](mailto:eastmontelc@hotmail.com)

[www.emmanuelutheraneastmont.org](http://www.emmanuelutheraneastmont.org)

412-824-4525 (oficina); 412-401-5742 (celular del pastor)

Horario de oficina: miércoles de 10 a 15 h, jueves de 9 a 13 h

16 de octubre de 2024

**Este es un envío que dura dos semanas.  
Guarde su boletín para el Domingo de la Reforma, 27 de octubre.**

---

### Domingo de sanación – 20 de octubre

Jesús fue y es un sanador. Los Evangelios están llenos de historias de sanación. En el libro de Santiago del Nuevo Testamento se nos instruye:

*<sup>13</sup> ¿Hay entre ustedes algunos que sufren? Que oren. ¿Hay algunos que están alegres? Que canten himnos de alabanza. <sup>14</sup> ¿Hay entre ustedes algunos enfermos? Que llamen a los ancianos de la iglesia y que oren por ellos, ungiéndolos con aceite en el nombre del Señor. <sup>15</sup> La oración de fe salvará a los enfermos, y el Señor los levantará, y a todos los que hayan cometido pecados se les perdonará. <sup>16</sup> Por eso, confiésense sus pecados unos a otros y oren unos por otros, para que sean sanados.*

Este domingo incluiremos un momento durante el culto en el que podrás venir a orar individualmente por sanidad con unción con aceite. Ven por ti mismo y también por los demás.

Laurie Barnett-Levine será nuestra invitada especial este domingo. Es la directora ejecutiva de Mental Health America del suroeste de Pensilvania. También es miembro y líder de la sinagoga judía Parkway. La última página de este correo es un obsequio de ella.

Se hará hincapié en la salud espiritual y mental, que no son lo mismo pero están profundamente entrelazadas. Recuerde que puede recurrir a su pastor o a otros miembros de la congregación para orar, confesarse y recibir consuelo.

Y recuerde la línea de ayuda 988, que ofrece llamadas, mensajes de texto y chat las 24 horas, los 7 días de la semana, a consejeros de crisis capacitados que pueden ayudar a las personas que experimentan crisis de suicidio, consumo de sustancias o salud mental, o cualquier otro tipo de angustia emocional. Las personas también pueden llamar, enviar mensajes de texto o chatear al 988 si están preocupadas por un ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis.

---

### ENTRENAMIENTO SOBRE ANTISEMITISMO – Este domingo 20 de octubre de 2024

Los pastores de las congregaciones de la ELCA en los suburbios del este de Pittsburgh han organizado un entrenamiento sobre antisemitismo a través del Centro del Holocausto en Pittsburgh. Hemos planeado esto para la tarde del domingo 20 de octubre en la **Iglesia Luterana**

**St. John's** en North Versailles. El almuerzo se ofrecerá a las 12:30 y luego seguirá el programa. Envíe un correo electrónico a [dmaurizi@stjohnsnorthversailles.com](mailto:dmaurizi@stjohnsnorthversailles.com) o llame al 412-824-0277 para reservar su lugar y así podamos planificar el almuerzo.

---

### **DOMINGO DE LA REFORMA – 27 de octubre**

En este día recordamos que Martín Lutero desafió a la Iglesia Católica Romana para que todos pudieran escuchar con claridad la buena noticia del perdón de Dios. Que Dios siga suscitando reformadores que nos desafíen a proclamar el Evangelio con claridad .

Damos la bienvenida a Thomas Lalor como nuestro músico invitado.

**¡¡¡VESTIGUE DE ROJO!!!**

### **DOMINGO DE TODOS LOS SANTOS – 3 de noviembre**

Honramos a quienes han muerto por su fe en Jesucristo. Damos gracias por todos los que han fallecido y ahora nos animan hasta que nos unamos a ellos en la gloria de Dios.

---

### **Cena de espaguetis – 6 de octubre de 2024**

Tuvimos una gran participación en nuestra cena anual de espaguetis. Hasta ahora, recaudamos \$2305 que se dividirán 50/50 con Meals for Friends. Gracias a Thrivent Financial por la subvención Action Grant de \$250 para los gastos de este evento. Gracias a las funerarias y otros contribuyentes que apoyan a Meals for Friends y ayudan a Emmanuel a organizar Meals for Friends.

Congelamos la salsa extra y todavía tenemos algunos envases a la venta por \$5.00 si alguien quiere comprarlos.



**Para encargar flores para el altar** para nuestros servicios de adoración semanales, comuníquese con Judy Mayhood (412 -7600986), llame a la oficina de la iglesia o regístrese en el cuadro de flores que se encuentra en la entrada. El costo es de \$50 o \$25 por florero. Puede pagar las flores en línea o con cheque.

---

**SOLICITUDES DE ORACIÓN:** Llame al pastor Theophilus para que usted o otros sean incluidos en la oración. Comuníquese también con Marsha Kennedy; ella envía tarjetas para que las personas sepan que estamos orando por ellas. Puede comunicarse con Marsha al 412 -8244966 o [Marsha\\_Kennedy@verizon.net](mailto:Marsha_Kennedy@verizon.net) o 415 Kingston Drive, Pittsburgh, PA 15235.

---

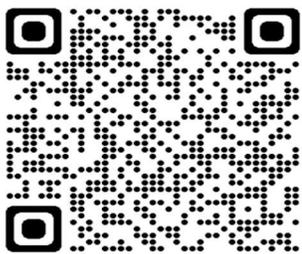
**Adorar y orar  
en persona en el santuario**

o

**Por teléfono:** llame al 312-626-6799. Cuando se le solicite, ingrese el ID de la reunión 923 3815 0341.

**Por computadora o teléfono inteligente** : ingrese a [www.zoom.us](http://www.zoom.us). Ingrese el ID de la reunión : 923 3815 0341.

**En casa sin tecnología:** Lea el boletín. Lea las Sagradas Escrituras. Ore. Medite.



**GRACIAS POR SU GENEROSA DONACIÓN. Puede donar en persona, enviar una contribución por correo o donar en línea.**

Vaya a <https://www.emmanuelutheraneastmont.org/> y verá el enlace. O utilice el código QR para una conexión fácil en su teléfono inteligente.

## **Fiesta del amor de cualquier manera en Emmanuel – Domingo por la noche, 3 de noviembre**

La pastora Linda recibió (ganó) una subvención del Ministerio de Defensa Luterano en PA para organizar una Fiesta de Amor de Todos Modos. Ven y únete a personas de diferentes religiones, culturas, convicciones filosóficas o políticas. Celebra lo que tenemos en común y gana comprensión y respeto por nuestras diferencias. Bebidas y comida de bienvenida. Trae un plato étnico para compartir.

**Domingo 20 de octubre** – Servicio de sanación

**Domingo 20 de octubre, 12:30 h** – Capacitación sobre antisemitismo en St. John's

**Domingo 27 de octubre** – Domingo de la Reforma

**Lunes 28 de octubre, 10:00 a. m.** – Reunión de WIHP

**Domingo 3 de noviembre** – Domingo de Todos los Santos



## **¿Qué enseña la ELCA sobre ????**

Este otoño, estamos estudiando seis de las declaraciones sociales utilizando una serie preparada por el Seminario Luterano Unido (Gettysburg y Filadelfia). **Puedes participar el domingo después del culto en determinados domingos. También puedes ver la presentación grabada en casa en YouTube.**

### **Los temas son**

Sexismo y justicia - 2 al

Guía de estudio de la ELCA sobre la crisis climática de la Tierra -

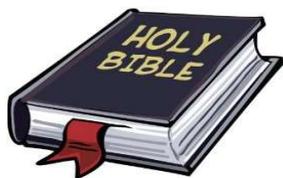
Liberados en Cristo: raza, etnicidad y cultura -

### **Las fechas en Emmanuel son**

7 de octubre

3 de noviembre

10 de noviembre



## **LIBROS BÍBLICOS DEL MES: Oseas y Miqueas**

Los libros bíblicos del mes de octubre son Oseas y Miqueas. Como recordatorio, las presentaciones de todos los libros bíblicos del mes también se pueden encontrar en la página de inicio de nuestro sitio web, [www.emmanuelutheraneastmont.org](http://www.emmanuelutheraneastmont.org).

## **¿Qué es Comunidad 341?**

Quizás hayas notado en el boletín que la Agencia Luterana para octubre es “Comunidad 341” y te hayas preguntado de qué se trata.

Primero, el nombre: El 3 representa la colaboración de los luteranos, los presbiterianos y el vecindario de la ciudad de Brookline. El 4 es en nombre del 1, ¡Cristo para todos uno! Son “por, para y con” la gente a la que Dios los ha llamado a servir. La misión de Community 341 es alimentar y nutrir a la gente física y espiritualmente. Fue fundada en 2015 con un servicio de adoración y comidas celebradas en Miesel Hall de la iglesia luterana St. Mark's en Brookline. Su llamado a alimentar a una comunidad en dificultades con hospitalidad y amor se cumplió sirviendo comidas en cajas y comunión para llevar todos los miércoles. El amor abundante de Dios ha proporcionado Socios de Comida de una variedad de iglesias y grupos que sirven los miércoles designados, así como Socios Ministeriales fieles que brindan apoyo monetario. Promedian 50 comidas por semana y cualquier comida que no se distribuye se dona a Brookline Meals on Wheels para sus clientes.

Se puede encontrar más información en el sitio web del sínodo en <https://www.swpasynod.org/stories/october-calendar-of-causes-1?rq=community%20341>

---

# GETTING OUT OF THINKING TRAPS



It's easy to fall into negative thinking patterns and spend time bullying yourself, dwelling on the past, or worrying about the future. It's part of how we're wired – the human brain reacts more intensely to negative events than to positive ones and is more likely to remember insults than praise. During tough times, negative thoughts are especially likely to spiral out of control. When these thoughts make something out to be worse in your head than it is in reality, they are called cognitive distortions.

## COMMON COGNITIVE DISTORTIONS

**Overgeneralization:** Making a broad statement based off one situation or piece of evidence.

**Personalization:** Blaming yourself for events beyond your control; taking things personally when they aren't actually connected to you.

**Filtering:** Focusing on the negative details of a situation while ignoring the positive.

**All-or-Nothing Thinking:** Only seeing the extremes of a situation.

**Catastrophizing:** Blowing things out of proportion; dwelling on the worst possible outcomes.

**Jumping to Conclusions:** Judging or deciding something without all the facts.

**Emotional Reasoning:** Thinking that however you feel is fully and unarguably true. **Discounting the Positive:** Explaining all positives away as luck or coincidence.

**"Should" Statements:** Making yourself feel guilty by pointing out what you should or shouldn't be doing, feeling, or thinking.

## TIPS FOR CHALLENGING NEGATIVE THOUGHTS



**Reframe.** Think of a different way to view the situation. If your negative thought is "I can't do anything right," a kinder way to reframe it is, "I messed up, but nobody's perfect," or a more constructive thought is "I messed up, but now I know to prepare more for next time." It can be hard to do this when you're feeling down on yourself, so ask yourself what you'd tell your best friend if they were saying those things about themselves.



**Prove yourself wrong.** The things you do impact how you feel – what actions can you take to combat your negative thoughts? For instance, if you're telling yourself you aren't smart because you don't understand how the stock market works, learn more about a subject you understand and enjoy, like history. If you feel like no one cares about you, call a friend. Give yourself evidence that these thoughts aren't entirely true.



**Counter negative thoughts with positive ones.** When you catch your inner dialogue being mean to you, make yourself say something nice to balance it out. This may feel cheesy at first and self-love can be hard, so don't give up if it feels awkward in the beginning. Name things you love, like, or even just don't hate about yourself – we all have to start somewhere!



**Remember: thoughts aren't facts.** Your thoughts and feelings are valid, but they aren't always reality. You might feel ugly, but that doesn't mean you are. Often times we can be our own worst enemies – other people are seeing us in a much nicer light than how we see ourselves.

## FAST FACTS



Of people who took an anxiety screen at [mhascreening.org](https://mhascreening.org) in 2020, 64% felt afraid, as if something awful might happen at least half of the time or nearly every day.<sup>1</sup>



Half of people who took a depression screen at [mhascreening.org](https://mhascreening.org) in 2020 felt that they were a failure or had let themselves or their families down nearly every day.<sup>2</sup>



One study found that 85% of what we worry about never happens at all, and in the 15% of times where worries came true, 79% of people handled the difficulty better than expected, or learned a valuable lesson.<sup>3</sup>

TAKING A MENTAL HEALTH SCREEN IS ONE WAY TO WORK ON YOUR MENTAL HEALTH. VISIT [MHA.SWPA.ORG](https://mhaswpa.org) TO CHECK YOUR SYMPTOMS.



It's free, confidential, and anonymous. Once you have your results, MHA will give you information and resources to help you start to feel better.

### Sources

<sup>1</sup>Proprietary data, [MHA Screening.org](https://mhascreening.org), 2020.

<sup>2</sup>Ibid.

<sup>3</sup>Matthews, G., Wells, A. (2000). Attention, automaticity, and affective disorder. *Behavior Modification*, 24, 69-93.

**MHA**  
Mental Health America