

¿Sabía usted?

IDEAS PRÁCTICAS PARA CUIDAR DE SUS DONES | REVISTA NÚMERO 3, 2023

LA NATURALEZA CURATIVA DE LOS BOSQUES

Pasar tiempo en el bosque, o en un lugar tranquilo con muchos árboles, puede ayudar a **reducir los niveles de estrés y la presión arterial, y estimular su sistema inmunológico**, informa NPR ... Décadas de investigación muestran que los “baños de bosque”, el acto de rodearse de naturaleza, **reducen las hormonas del estrés cortisol y adrenalina, y pueden ayudar con la depresión**. Si usted no está familiarizado con los baños de bosque, empiece por encontrar un lugar en el que este rodeado de árboles; reserve de dos a seis horas en el bosque; trate de reducir su ritmo cardíaco; y trate de hacer uso de todos sus sentidos y practique técnicas de respiración.



LA IA AYUDA A TRADUCIR LA BIBLIA

La Biblia es el libro más traducido del mundo, y dos investigadores del Instituto de Ciencias de la Información de la Universidad del Sur de California quieren alcanzar a más lectores... Recientemente lanzaron una **tecnología nueva llamada la Sala Griega (Greek Room en inglés) impulsada por inteligencia artificial para ayudar a traducir la Biblia** a algunos de los idiomas más raros del mundo, según Religion News Service. Con esta herramienta, los investigadores esperan trabajar en lenguas que no tienen un sistema escrito, códigos gramaticales o diccionarios... También esperan involucrar a las **iglesias locales y a las comunidades de lenguas nativas**, para que tengan agencia en el proceso de traducción.

LAS COMIDAS COMUNITARIAS SON ESENCIALES PARA NUESTRO BIENESTAR

Hay sabiduría en partir el pan con otros... Un estudio publicado en la revista Adaptive Human Behavior and Psychology encontró que las personas que comen socialmente tienen más probabilidades de **sentirse mejor consigo mismas y**

tienen una red social más amplia que puede brindar apoyo social y emocional.

También descubrió que comer con alguien por la noche hace que uno se sienta más cerca de él que comer al mediodía... ¡Así que no deje pasar la oportunidad de conectarse la próxima vez que lo inviten a una cena!



PROXIMAMENTE: UNA NUEVA REVISTA DIGITAL EN 2024 DE ¿SABÍA USTED? IDEAS PRÁCTICAS PARA CUIDAR DE SUS DONES

Durante años, hemos tratado de brindarle aspectos interesantes sobre temas actuales de fe, finanzas y salud a través de esta revista. El año que viene y en adelante seguiremos haciéndolo, pero en formato **exclusivamente digital**. Esta medida nos permitirá acelerar el proceso de distribución y reducirá el uso de casi cuatro millones de hojas de papel al año.

Para registrarse para recibir ¿Sabía usted? Ideas practicas para cuidar de sus dones en 2024, vaya a everence.com/toolkit o escanee el código QR y seleccione el botón “suscribirse”. Si usted es un promotor o pastor, no necesita inscribirse.



Everence®

UN JABÓN QUE PUEDE AYUDAR A CURAR EL CÁNCER DE PIEL

Un estudiante de secundaria es “el mejor científico joven de Estados Unidos” después de inventar **un jabón que ayuda a cuidar el cáncer de piel...** El Washington Post informa que Heman Bekele, de Virginia, tenía 13 años cuando entró en el 3M Young Scientist Challenge con una propuesta para un jabón que **podría costar menos de 10 dólares por barra...** Al convertirse en finalista, Bekele fue emparejado con un mentor para desarrollar y probar un prototipo físico... Después de meses de prueba y error, el adolescente desarrolló una fórmula que ayuda a revivir las células dendríticas **capaces de combatir las células cancerosas...** Bekele espera buscar la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para su producto y comenzar una organización sin fines de lucro para crear y distribuir el jabón.



EVERENCE LANZA UN PROGRAMA MEJORADO PARA IGLESIAS

Recientemente, Everence® ha estado trabajando en una extensa revisión de nuestro programa de mayordomía de la iglesia primaria, conocido como el programa Advocate... En 2024 tendrá un nuevo nombre: programa Socios de Mayordomía... Con el cambio de nombre vienen mejoras importantes al programa, como una mayor participación **para incluir pastores y otros líderes de mayordomía... Las congregaciones participantes podrían ser elegibles para recibir hasta \$3,000 al año en fondos compartidos...** Everence ha estado construyendo relaciones sólidas con las iglesias durante más de 30 años a través del programa de mayordomía de la iglesia, y hoy en día más de 1,100 iglesias participan... Vaya a [everence.com/partners](https://www.everence.com/partners) para saber más sobre cómo un promotor de mayordomía puede contribuir a su congregación.

SÍGANOS EN LAS REDES SOCIALES



LAS CASAS SON CADA VEZ MÁS PEQUEÑAS

Con los precios de las viviendas acercándose a máximos históricos, los constructores y compradores de viviendas están buscando viviendas unifamiliares más pequeñas. Desde 2018, el tamaño promedio de las unidades de vivienda nueva **comenzó a disminuir un 10% a nivel nacional a 2,420 pies cuadrados**, informa el Wall Street Journal... La mayoría de los constructores están siguiendo el mismo método de eliminar comedores y bañeras mientras aumentan el tamaño de las habitaciones de usos múltiples como las cocinas... Si bien estas casas más pequeñas pueden no ser ideales para familias más grandes, **son populares entre los compradores de nivel de entrada y aquellos quienes ya no tienen hijos en casa...** Este movimiento también está cambiando el mercado del mueble, con diseños adecuados para espacios más pequeños.

COMER PLANTAS REDUCE EL DAÑO AMBIENTAL

Comer frutas y verduras **tiene un impacto mucho menor en el medio ambiente** en comparación con las dietas basadas en carne, incluidas las emisiones de gases de efecto invernadero, el uso de la tierra, el uso del agua y la alteración de la biodiversidad, informa Nature Journal... El estudio analizó dietas reales **de más de 55,000 personas en el Reino Unido y utilizó datos de 38,000 granjas en 119**



países para obtener una amplia muestra del impacto de los alimentos producidos en diferentes lugares y con diferentes métodos. El estudio encontró que **las dietas veganas resultaron en un 75% menos de emisiones y una reducción del uso de agua en un 54%...** Los investigadores concluyeron que reducir el consumo de carne y productos lácteos puede ayudar a marcar una gran diferencia en el medio ambiente a largo plazo.



[everence.com](https://www.everence.com)

800-348-7468

¿Sabía usted? se publica trimestralmente para las personas que asisten a iglesias anabaptistas.

Everence ayuda a individuos, organizaciones y congregaciones a integrar sus finanzas con la fe a través de un equipo nacional de profesionales financieros. Everence ofrece servicios bancarios, de seguros y financieros con beneficios comunitarios educación de administración y mayordomía. Everence es un ministerio de la Iglesia Menonita de EE.UU. y otras iglesias.

Valores ofrecidos a través de Concourse Financial Group Securities, Inc., Miembro FINRA/SIPC. La inversión y otros productos no son NCUA o de otra manera asegurado federalmente, puede implicar la pérdida de capital y no tener garantía de la cooperativa de crédito.

Productos y servicios ofrecidos a través de Everence Trust Company y otras entidades de Everence son independientes y no están garantizados o respaldados por Concourse Financial Group Securities, o sus afiliados. Los productos y servicios ofrecidos a través de Everence Trust Company y otras entidades de Everence son independientes y no están garantizados ni respaldados por ProEquities, Inc., o sus afiliados. Es posible que algunos productos y servicios de Everence no estén disponibles en su estado.