

¿Sabía Usted?

IDEAS PRÁCTICAS PARA CUIDAR DE SUS DONES | REVISTA NÚMERO 3, 2025

¿DISFRUTAS DE TU EJERCICIO?

Se sabe que el ejercicio mejora la salud mental, pero la duración y la intensidad de un entrenamiento puede no ser suficiente. Un estudio reciente de la Universidad de Georgia sugiere que **cómo, cuándo y por qué uno hace ejercicio afecta la salud mental más que solo el movimiento físico**.

El estudio encontró que el contexto que rodea a la actividad también es importante, como si uno prefiere hacer ejercicio solo o con otros, afuera o adentro, o si la actividad fue hecha por diversión o por obligación. Si bien los estudios realizados en el pasado han encontrado que las personas que participaron en el ejercicio reportaron menos depresión y ansiedad, el reciente estudio de la UG concluyó que **se necesitan más estudios para comprender su impacto a largo plazo**.



UN LIBRO DE LA BIBLIOTECA FUE DEVUELTO... 82 AÑOS DESPUÉS

La Biblioteca Pública de San Antonio en Texas recibió un libro atrasado ... 82 años tarde. NBC DFW informa que la biblioteca recibió su libro, "Su hijo, su familia y amigos", junto con una carta de la persona que lo encontró entre las pertenencias de su padre. Los registros de la biblioteca muestran que el libro fue **prestado en julio de 1943**. La carta decía que creían que el libro fue revisado originalmente por su abuela, y que habían decidido devolverlo, esperando que no hubiera cargos por pagos atrasados. Afortunadamente, la Biblioteca Pública de San Antonio **eliminó tarifas de libros vencidos en 2021**.

PERSONAS ASISTEN A LA IGLESIA VARIAS VECES A LA SEMANA



Aunque la membresía de la iglesia está disminuyendo, muchos de los que asisten informan que lo hacen más de una vez a la semana. Un estudio realizado por el Instituto Hartford para la Investigación de la Religión encontró que el **46% de los creyentes cristianos estadounidenses asisten a los servicios religiosos en múltiples ubicaciones** en persona y/o en línea. La encuesta de 24,000 creyentes encontró que aumentó el acceso en línea como resultado de la pandemia de COVID-19 pudo haber impulsado la asistencia a varias iglesias, pero la encuesta mostró que la mayoría de las personas que asisten a múltiples servicios lo hacen tanto en persona como en línea.

La encuesta también mostró que **las personas más jóvenes eran más propensas a buscar varias comunidades eclesiales**.



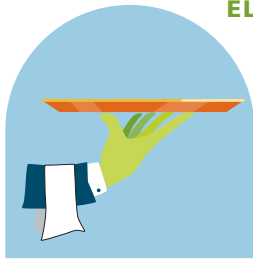
NUEVA: CUENTA DE CHEQUES EFCU PARA ESTUDIANTES

Everence® Federal Credit Union ha lanzado una **nueva cuenta de cheques exclusiva para miembros de 13 a 22 años** para ayudarlos a desarrollar hábitos financieros sólidos. La nueva cuenta de cheques para estudiantes no requerirá un depósito inicial y no tendrá cargos mensuales de mantenimiento. Los usuarios tendrán acceso a herramientas de administración de dinero digital a través de dispositivos móviles. **La cuenta también acumulará dividendos** cuando se cumplan todas las calificaciones del programa, lo que hará que los titulares de la cuenta ganen dinero extra en sus saldos. Para obtener más información o abrir una cuenta, visite everence.com/student-checking.



Everence®

UN RESTAURANTE AYUDA A LAS PERSONAS A EVITAR EL REGRESO HACIA LA FALTA DE VIVIENDA



En un restaurante en el Reino Unido dirigido por un chef con estrella Michelin, **casi todos los miembros del personal han vivido la falta de vivienda anteriormente**, informa Positive News. Home Kitchen es un restaurante sin fines de lucro iniciado por el chef Adam Simmonds y el director de Soup Kitchen London, Alex Brown. El restaurante abrió por primera vez en 2024 con la ayuda de una campaña de crowdfunding de \$677,000

y se asoció con Crisis, una organización que trabaja para reducir la falta de vivienda, para cubrir ocho puestos de cocina y ocho de atención al público. Home Kitchen proporciona al personal un paquete integral **diseñado para ayudarlos a evitar volver a la falta de vivienda**, que incluye un salario digno, tarjetas de viaje para ayudar con los desplazamientos y capacitación interna.

REUTILIZACIÓN DE PLÁSTICOS PARA CONSTRUIR REFUGIOS

Una comunidad en Taos, Nuevo México, encontró una alternativa para tirar su plástico, **en lugar de triturarlo y sellarlo en concreto**. Todd Wynward y Doug Eichelberger iniciaron el Proyecto de Reutilización de Plástico en 2019 como una solución para lidiar con los desechos plásticos después de que su centro de reciclaje local dejara de recolectar plástico. **Producen paredes modulares que se pueden transportar fácilmente**. Han vendido sus paredes modulares a hoteles e incluso a su centro de reciclaje. Aunque los contratos se han ralentizado y actualmente no están recolectando plástico, RPP todavía está vendiendo sus paredes modulares y espera que su proyecto pueda servir de inspiración para futuras soluciones.

¿OBSERVACIÓN DE AVES? HAY UNA APLICACIÓN PARA VERLOS

La próxima vez que salga a caminar u observar aves, considere llevar la aplicación Merlin Bird ID con usted. Con solo presionar un botón, **la aplicación del teléfono grabará los sonidos de los pájaros en las proximidades y enumerará el canto de los pájaros, además de** información sobre la especie, según Fast Company. La aplicación, desarrollada por el Laboratorio de Ornitología de Cornell en la Universidad de Cornell, es compatible con teléfonos Apple y Android, funciona en línea y fuera de línea, y **se puede descargar completamente gratis**. Aunque la aplicación ha estado disponible durante varios años, se ha encontrado con un renacimiento, con más personas ansiosas por desconectarse del internet y conectarse con la naturaleza.



MÁS DE \$100 MILLONES DONADOS A TRAVÉS DE EVERENCE FOUNDATION

En 2024, los miembros y clientes donaron **\$100.2 millones a más de 4,300 organizaciones diferentes** a través de Everence Foundation. Los clientes y miembros ayudaron a financiar iglesias y congregaciones, campamentos, agencias misioneras y de ayuda y organizaciones involucradas en la educación. Las organizaciones que recibieron apoyo el año pasado incluyeron el Comité Central Menonita, los Asociados Menonitas de Desarrollo Económico, la Fundación Jóvenes para Cristo; Fundación Comunitaria de Chicago y Servicio Menonita de Desastres. La Fundación Everence está 100% asesorada por donantes, lo que significa que **todas las donaciones se destinan a organizaciones bajo la dirección de los clientes de Everence**.

SÍGANOS EN LAS REDES SOCIALES



everence.com
800-348-7468

La publicación de ¿Sabía Usted? se publica trimestralmente para personas que asisten a iglesias con afiliación a la fe Anabautista.

Everence ayuda a personas, organizaciones y congregaciones a integrar las finanzas con la fe a través de un programa nacional con un equipo de profesionales financieros. Everence ofrece servicios bancarios, de seguros y financieros con beneficios para la comunidad y educación sobre administración. Everence es un ministerio de la Iglesia Menonita de EE. UU. y otras iglesias.

Everence ofrece productos de cooperativas de crédito que están asegurados a nivel federal por la NCUA. Las inversiones y otros productos no están asegurados por la NCUA ni a nivel federal, pueden implicar la pérdida de capital y no cuentan con la garantía de la cooperativa de crédito. Es posible que algunos productos y servicios de Everence no estén disponibles en su estado.