

IDEAS EN IMÁGENES

VISTAS EN INTERNET



WWW.MINISTERIOINFANTIL.COM

Quélo Y oérdida



MINISTERIO INFANTIL

Si bien la mayoría de nuestros cursos requieren que apruebe un cuestionario al final, este curso no lo incluye. Lea el material a su propio ritmo y continúe cuando se sienta listo.

resente es un aporte que busca
mar y brindar esperanza en Cristo
a las familias que este 2020 fueron
ctados por el Covid 19 en alguna
nera.

as 41:10

emas, porque yo estoy contigo; no desmayes,
ue yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te
aré, siempre te sustentaré con la diestra de
justicia.



Salmos 42

Busque un lugar especial y lea detenidamente esta porción bíblica:



1944, el jefe de psiquiatría del Hospital General de Massachusetts describió que los supervivientes de una reaparición catastrófica experimentaron "sensaciones de angustia somática que se producían en etapas que duraban de veinte minutos a una hora a la vez; una sensación de opresión en la garganta, asfixia, necesidad de suspirar y sensación de vacío en el abdomen, falta de fuerza muscular y una angustia subjetiva intensa descrita como tensión o dolor mental ". biendo perdido tanto el hogar como la familia, los sobrevivientes de la guerra enfrentaron varios síntomas corporales producto de su angustia emocional extrema, un fenómeno común de la mayoría de los que sufren duelo.

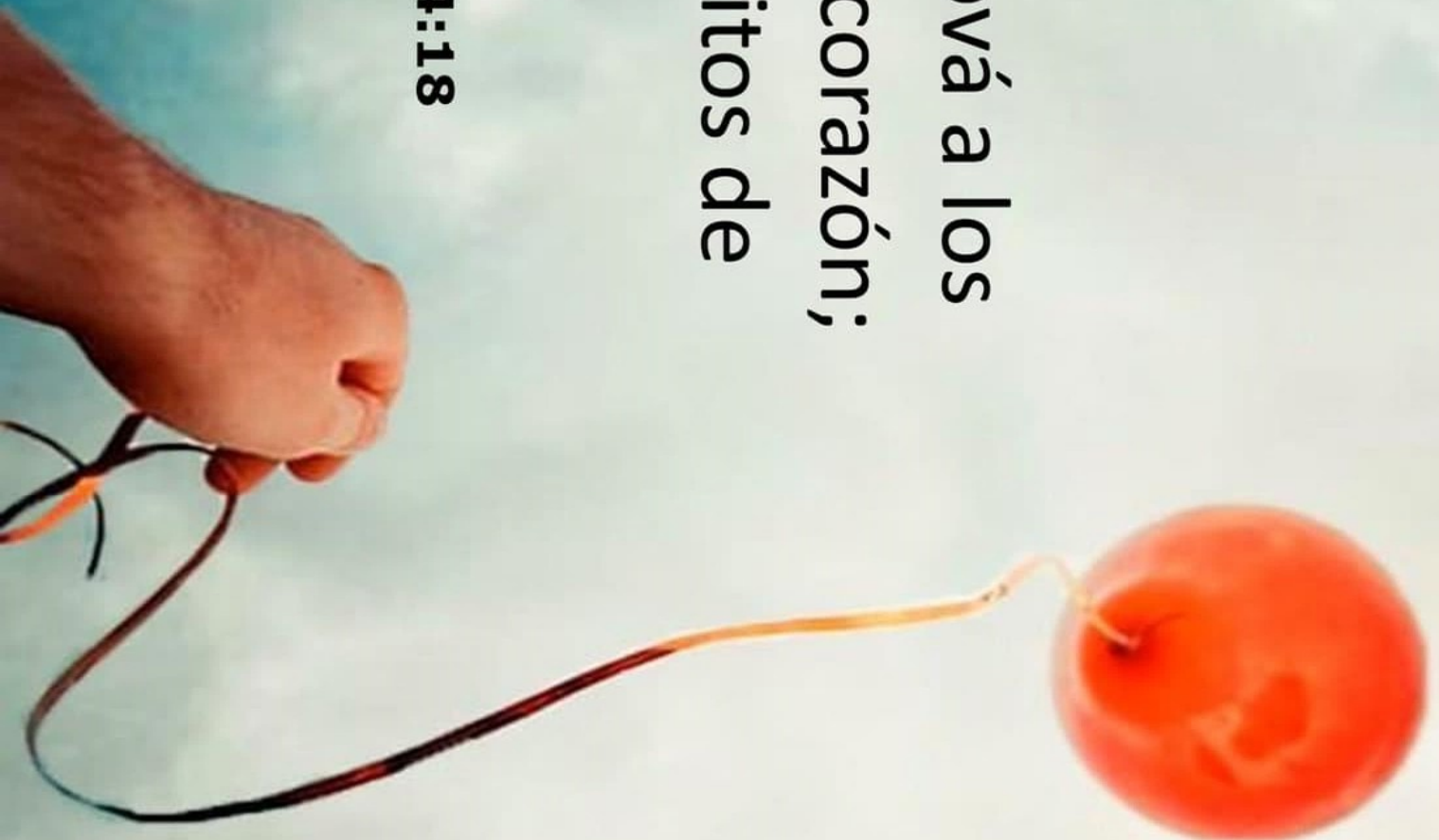
n Didion, en sus memorias El año del Pensamiento Mágico, relata el dolor que experimentó al perder a su marido:

dolor, cuando llega, no es nada de lo que esperamos que sea. No fue lo que sentí cuando murieron mis padres: mi padre murió pocos días antes de cumplir los ochenta y cinco años y mi madre un mes antes de los noventa, ambos después de algunos años de debilidad creciente. Lo que sentí en cada instancia fue tristeza, soledad (la soledad del niño abandonado de cualquier edad), arrepentimiento por el tiempo pasado en cosas no dichas, por mi incapacidad para compartir o incluso de alguna manera real para reconocer, comprender, el dolor, la impotencia y la humillación física que soportaron. Comprendí la inevitabilidad de cada una de mis muertes. Yo esperaba (temiendo anticipadamente) esas muertes toda mi vida. Y ocurrieron... Mi madre estaba muerta, mi madre estaba muerta, necesitaría un tiempo para asimilarlo, pero aún así me sentiría en la mañana y lavaría la ropa sucia, planearía un menú para el almuerzo de Pascua, tendría que ordenaría renovar mi pasaporte...

El dolor es diferente. El dolor no tiene distancia. El dolor viene en oleadas, te debilita las rodillas, te nubla la vista y borran la cotidianidad de la vida ”.

ano está Jehová a los
orantados de corazón;
va a los contritos de
ritu.

Salmos 34:18



lo fallece un ser querido, queda en
os un sentimiento de soledad y
ncierto. Al pensar que algún día vamos
perimentar la muerte, también nos
nos de desasosiego. Muchas preguntas
a nuestra mente: ¿Qué pasa con los
ueren? ¿Acaba todo con la muerte?
algo nuestro que sobreviva a este
lace tan dramático? ¿Volveremos a
nos con los seres que amamos? ¿Qué
on podemos tener con aquellos que
ausentes físicamente porque han

do?



o todo acaba con la muerte física.

recede nuestro cuerpo, pero nuestra alma, nuestro espíritu, no deja de existir, pues somos inmortales.

Los sacerdotes nos introducen en este misterio, invitándonos a tener en cuenta “al creador en los días de la juventud” (Ecl 12, 1), “antes de que regrese el polvo a la tierra de donde vino, y el espíritu regrese a Dios, que lo dio” (Ecl 12, 7).

o todo acaba con la muerte física.

el hombre muriere, ¿volverá a vivir?" (Job 14:14).

preguntó lo que la mayoría de las personas que afrontan la pérdida de un ser querido anhelan saber. La incertidumbre de la muerte puede intensificar la tristeza. Sin embargo, Job respondió a esta pregunta con confianza: "Y después de deshecho el cuerpo, aún he de ver en mi carne a Dios" (Job 19:26). Gracias a la resurrección de Jesús, "en Cristo todos serán vivificados" (1 Corintios 15:22).

dónde van las personas cuando mueren.

me tiempo para leer un poco más sobre este tema:

<https://www.canal27.org/al-morir-a-donde-ira-su-alma/>



Qué causa el dolor?

ida de uno de los padres. Aparecen las sensaciones de abandono. ida de pareja. Experimenta sentimientos de estar solo e inseguro. ida de un hijo. La culpa frecuentemente acompañan en estas ciones.

ida de un feto. Esto se acompaña de una gran culpa y desesperanza. ida de compañeros de vida; como otro familiar, amigo, mascota, pañero de trabajo.

ida de un trabajo o un lugar que proporcionó comunidad y estructura. se acompaña de inseguridades sobre el futuro y sentimientos de tencia.



Permítase sentir dolor

dor. Tristeza. Enojo. Insensibilidad. Cuando hacemos frente a la pérdida de un ser querido, es natural experimentar todos estos sentimientos. Ninguno de ellos es incorrecto o causa de la falta de fe. Experimentar todas las emociones que acompañan al duelo es parte de ser humano.

El tiempo tiene su tiempo”, explica la Biblia. “Tiempo de nacer y tiempo de morir [...]; tiempo de llorar y tiempo de reír; tiempo de lamentar y tiempo de bailar” (Eclesiastés 3:1–2, 4). El saber que la muerte es una parte necesaria de la vida terrenal. El dolor no es una debilidad, una imperfección o una señal de maldad; es una parte necesaria de la vida terrenal.

Antomas emocionales comunes del duelo

credulidad. Puede ser sutil, como tener una noticia y alcanzar el teléfono para contárselo a la persona que está.

culpa. Si bien cierta culpa es circunstancial, como pensar que podría haber evitado que algo sucediera, las personas también se sienten culpables cuando piensan en lo que no pudieron hacer con su ser querido.

amor. Esto surge por sentimientos de desertión y abandono, o por sentir la necesidad de culpar a alguien o algo. El miedo a morir afecta a muchas personas, después de perder a un ser querido, este miedo puede verse soportable.

depresión. La tristeza severa es parte del curso del duelo, puede causar depresión a largo plazo si no se tratan sus propios síntomas fuera del proceso de duelo. Si lucha contra la falta de energía, se siente apartado de amigos y familiares o tiene pensamientos suicidas, es mejor comunicarse con un profesional que pueda ayudar a recuperarse.

Síntomas físicos del duelo

Persona en duelo a menudo lucha con:

• Pérdida de peso / aumento de peso

• Dolores musculares

• Debilidad

•

• Atención alterada

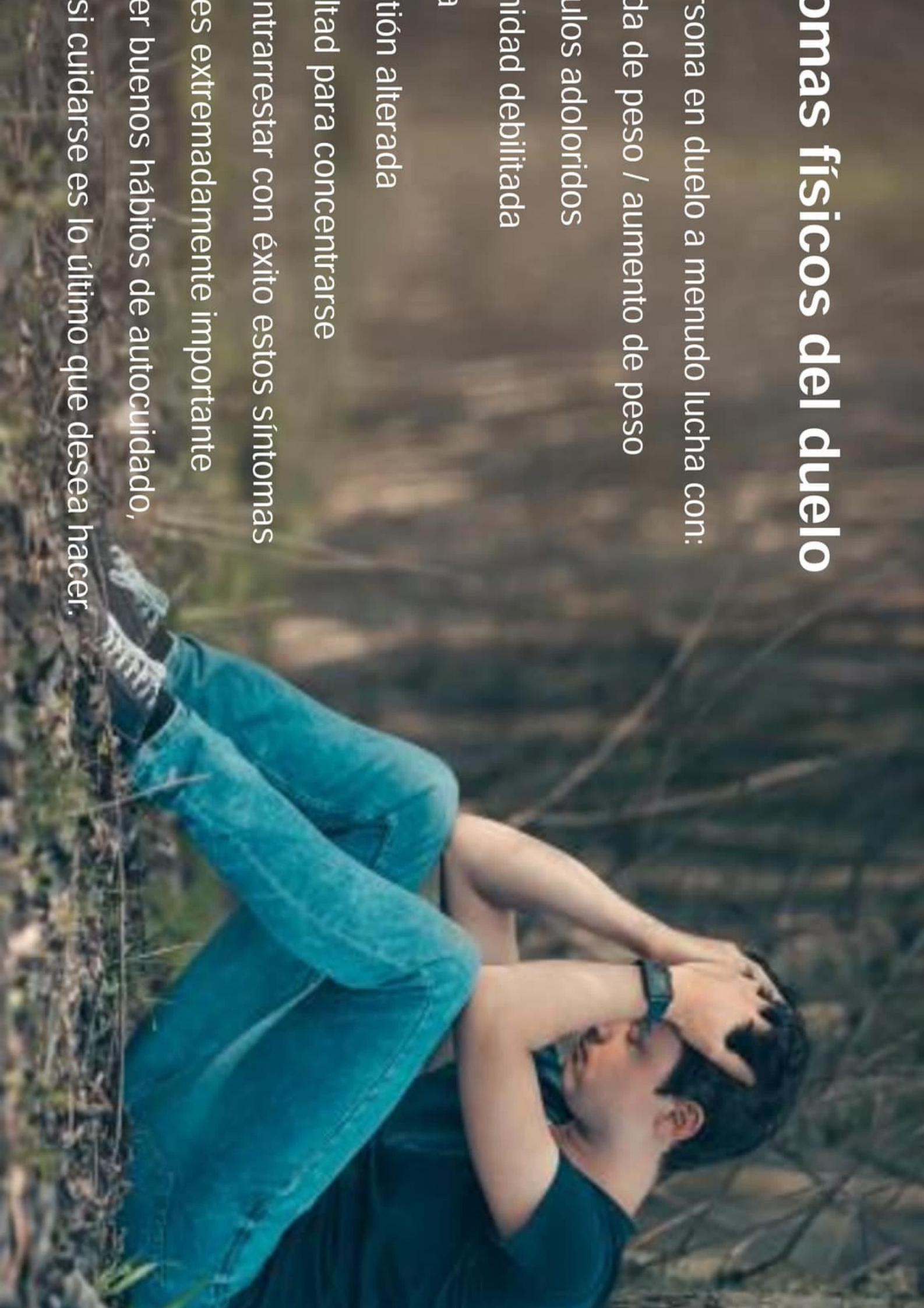
• Dificultad para concentrarse

• Dificultad para afrontar con éxito estos síntomas

• Síntomas extremadamente importantes

• Mala alimentación, malos hábitos de autocuidado,

• Falta de energía, si cuidarse es lo último que desea hacer.





levantar a Lázaro de entre los muertos, Jesús oró a Dios, Su Padre, para pedir fortaleza y guía. Derrama tu amor.
Él le ayudará a sentir Su paz y Su amor.

Hable con Dios acerca de su

Autocuidado en tiempos de duelo

ene un día extremadamente difícil, pregúntese lo siguiente:

He bebido suficiente agua? Mantener la hidratación es importante para su cuerpo y mente.
He hecho ejercicio recientemente? Intente dar una caminata rápida o estiramientos sencillos.
¿La lucha contra el dolor o la depresión puede ser difícil. Comience con pasos pequeños.
Estoy tratando de relajarme activamente? El dolor desencadena una ansiedad extrema.
¿Usque proactivamente un tiempo a solas, prepárese pequeños “mimos”; como un baño
caliente o un té un poco más caro, detalles como esto pueden hacer maravillas para prevenir
la acumulación de ansiedad.

cuidado en tiempos de duelo

o fue la última vez que me duché? Tome tiempo
lmente bañar su cuerpo, esto afloja las garras
y el sufrimiento.

comiendo bien? Trate de comer un arcoiris de
s, principalmente verduras. Las verduras y los
on grandes fuentes de energía. Comer
dos alimentos llenos de carbohidratos o azúcar
er perjudicial no solo para su salud física, sino
para su salud mental. Sea aditivo en su dieta en
sustractivo. Es decir, primero coma una
a junto con su pizza habitual. Pronto, su cuerpo
a las opciones más saludables en lugar de las
saludables.



Atocuidado en tiempos de duelo

¿Cuándo fue la última vez que hablé con un amigo? Cuando Lázaro, un amigo de Jesús, murió y murió, la comunidad acudió a sus hermanas Marta y María “para consolarlas” (Lucas 10:41-42). Retraerse socialmente es normal cuando se trata de un duelo. Sin embargo, comuníquese con un amigo y pregúntele cómo está. Restablecer y reafirmar las conexiones es importante en este momento.

¿Cuándo fue la última vez que tuve algún contacto físico con familiares o amigos? Pídale un abrazo a un amigo o pase tiempo con un gato o perro. Los animales brindan un gran alivio y el sufrimiento. Si realmente no tiene acceso a ninguna mascota, pruebe en un refugio de animales local.

Autocuidado en tiempos de duelo

¿Se dormido bien? Al implementar ejercicio y una dieta saludable, mejorará la calidad de su sueño. Sin embargo, si se encuentra sumido en ensañamientos y recuerdos antes de medarse dormido, ore a Dios entregando esas sensaciones, ensañamientos y sentimientos.



Preparando a sanar.

En esta sección se centra en el proceso de curación, es extremadamente importante que se dé tiempo para llorar. Llorar tiene beneficios, y el mejor dolor, es que cuando uno lo hace delante de Dios, puede recibir el consuelo y la esperanza que se necesita. Esto se encuentra en Apocalipsis 21:4, donde dice que Dios secará toda lágrima de los ojos, y no habrá más muerte ni tristeza ni dolor ni dolor.



pajarillo cae a tierra sin que
lo note (Mateo 10:29), y
nada de sus
nas.



Emppezando a sanar

La respiración

La respiración es una técnica de meditación. La respiración

Cuando Agar alzó su voz en el desierto de Beerseba, Dios fue a su encuentro (Génesis 21:17). Cuando

ella lloró amargamente fuera del templo del Señor, Dios lo notó y se acordó de ella (1 Samuel 1:10, 17)

Cuando David se cansó de gemir, Dios no se cansó de escucharlo (Salmos 6:6–9).

Dios de toda consolación está atento a su llanto. Él recoge todas nuestras lágrimas y las pone en su

odoma (Salmos 56:8, LBLA). Como una madre sentada junto al lecho de su hijo enfermo, Dios se fija

cada suspiro de malestar y dolor. Puede que tu angustia haya pasado inadvertida para otros, pero ni por

un momento ha escapado a la atención del Dios que no duerme ni se adormece (Salmos 121:4, LBLA)

así como Dios le dijo al rey Ezequías, le dice a cada uno de sus hijos: “He escuchado tu oración y he

las lágrimas” (2 Reyes 20:5, LBLA).

Manejo del dolor

ermítase ser consolado. Deje entrar a sus amigos y seres queridos en este momento incluso si no le apetece. Hágales saber cómo pueden ayudar.

scribir su su dolor es una forma extremadamente útil de procesar emociones difíciles. Evite la palabra "debería". Los "debería" y "no debería" se desencadenan fácilmente después de la pérdida de un ser querido. Esto crea luchas innecesarias en su mente mientras lidia con lo que sucedió y con lo que cree que debería haber sucedido. En cambio, hable con Dios agradeciendo. ¡Si! Gracias porque fue en el momento justo, gracias porque en este valle de sombra de muerte, usted no está solo. Gracias por la esperanza, gracias por lo vivido... encontrará muchas razones para agradecer.

conserve la memoria de su ser querido. Guarde algunas pertenencias que inspiren felicidad y comodidad si lo considera conveniente.

Manejo del dolor

Permita que su dolor cambie. Sepa que no necesita estar de luto para siempre. Permita tener días fáciles y difíciles.

Permita que sus rutinas cambien. Use una agenda para revisar su horario diario y cumplalo. Vaya al gimnasio, incluso si no hace un entrenamiento completo. Vaya a las reuniones del club cercano para conocer gente nueva o encuentre un lugar para ser voluntario.

Husque activamente tiempo para usted. Viaje a una ciudad cercana, compre un libro nuevo, tómase un tiempo para tomar un café.

Evite el consumo excesivo de medicamentos. Tratar de adormecer las emociones puede ser efectivo a corto plazo, pero nunca lo es a largo plazo.

El duelo es diferente para todos. Si conoce a alguien que está en duelo, comuníquese con él y pregúntele cuándo puede ayudar con tareas específicas, como ir de compras, cocinar o limpiar.

Manejo del dolor

tenga miedo de acercarse a un consejero o terapeuta si se siente abrumado por su dolor y sufrimiento.

Actualmente las redes sociales brindan grupos de oración, grupos específicos para personas en proceso de duelo, libros cristianos que reúnen versos relacionados a este tema, etc. Busque e intégrese al que usted sienta mejor comodidad.

Nunca desestime la ayuda que viene directamente de nuestro Padre. Nada es imposible para Dios.

Manejo del dolor

Manuel Hernández- No me digas adiós:

<https://www.youtube.com/watch?v=mnDrKX6isPE>

Manejo del dolor

recomendamos leer:

¿Cuando lo que Dios hace no tiene sentido, por el Dr. James Dobson



MINISTERIO INFANTIL

www.ministerioinfantil.com



**"No somos un
ministerio grande...
...pero si somos un
gran ministerio"**

Para más recursos visite:



FANPAGES:

MinisterioInfantilArcoirisInternacional
CongresoMinisterioInfantilArcoiris

arcoiris.mexic

GRUPO:

groups/MinisterioInfantilArcoiris



MinisterioInfantilArcoiris



ministerioinfantilarcoiris



MinInfArcoiris



MINISTERIO INFANTIL

**"No somos un ministerio grande...
...pero si somos un gran ministerio"**

www.ministerioinfantil.com

¡Imágenes tomadas de libre circulación en internet!

Créditos a quien corresponda

¡VISITANOS!

www.MinisterioInfantil.com

beacons.ai/MinisterioInfantilArcoiris

#MIArcoiris