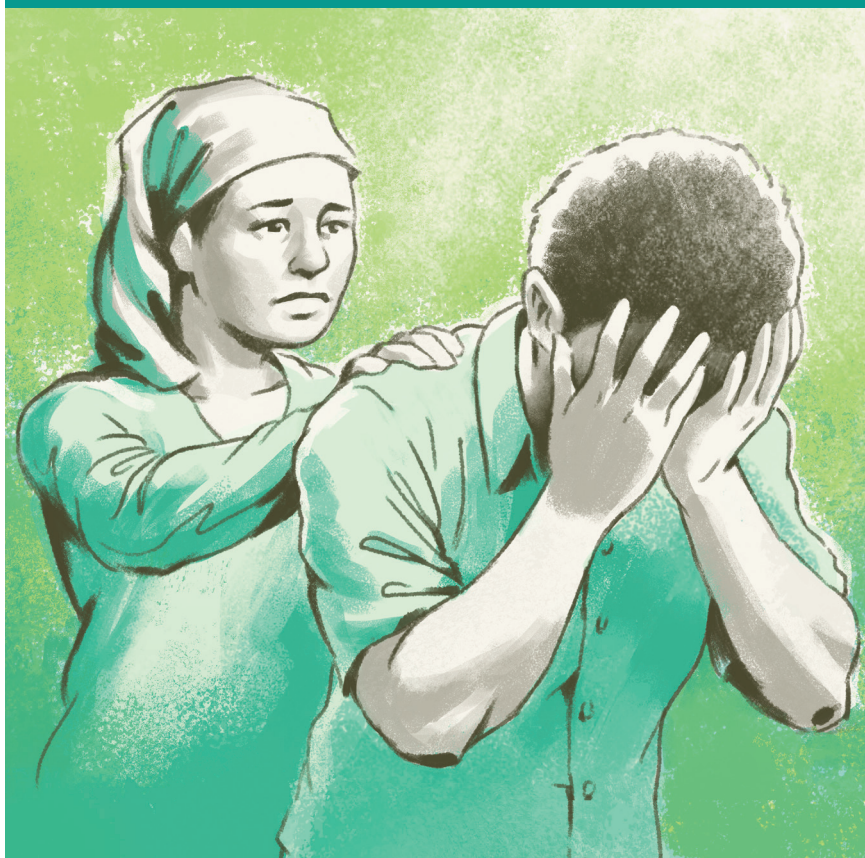




Libro de recursos bíblicos

para el tratamiento del trauma

Para pequeños grupos de *Sanar las heridas del corazón*



AMERICAN BIBLE SOCIETY

*Estoy ahogado en lágrimas de dolor;
¡manténme firme, conforme a tu promesa!*

Salmo 119:28 (DHH)

LIBRO DE RECURSOS BÍBLICOS PARA EL TRATAMIENTO DEL TRAUMA
© 2016 American Bible Society

ISBN 978-1-937628-50-5
ABS Item 124146

Las citas bíblicas, a menos que se indique lo contrario, son tomadas de la *Biblia Traducción en lenguaje actual*® (TLA), © 2002, 2004 Sociedades Bíblicas Unidas. Con permiso.

Las citas bíblicas con la marca «DHH» son tomadas de la *Biblia Dios habla hoy*®, © 1966, 1996 Sociedades Bíblicas Unidas. Con permiso.

El contenido restante fue adaptado, con el debido permiso, de *Sanar las heridas del corazón*, 2016 (ISBN 978-1-937628-35-2), © 2013, 2016 Harriet Hill, Margaret Hill, Richard Baggé, y Pat Miersma.

Para más información, contacte a su Sociedad Bíblica local o al Instituto Trauma Healing, o escriba a traumahealing@americanbible.org.

TraumaHealingInstitute.org

LIBRO DE RECURSOS BÍBLICOS
Para el tratamiento del trauma

Este folleto está destinado a quienes hacen parte de un «Grupo para sanar» y que usan el libro *Sanar las heridas del corazón: la iglesia puede ayudar*. Después de cada lección, los participantes podrán leer de nuevo los principios fundamentales enumerados en este folleto y reflexionar en cada pasaje de la Palabra de Dios.

Tenga presente que la enumeración de este folleto corresponde a la enumeración de las secciones del libro *Sanar las heridas del corazón* y que algunos de los pasajes bíblicos incluidos en este folleto no están en dicho libro. Estos pasajes estarán marcados con el símbolo más (+).

ÍNDICE

Lección 1	Si Dios nos ama, por qué sufrimos.	4
Lección 2	Cómo se pueden sanar las heridas del corazón	7
Lección 3	Qué sucede cuando alguien sufre una pérdida.	11
Lección 4	Niños que han sido víctimas de cosas malas.	14
Lección 5	Personas víctimas del abuso sexual	16
Lección 6	Personas que conviven con el VIH y el SIDA.	19
Lección 6A	El abuso doméstico.	21
Lección 6B	El suicidio.	25
Lección 6C	Las adicciones	28
Lección 7	Cómo cuidar al que cuida.	31
Lección 8	Lleve su dolor a la cruz	32
Lección 9	Cómo podemos perdonar a otros.	34
Lección 10	Vivir como creyentes en medio del conflicto.	37
Lección 11	Cómo prepararse para las dificultades	42

Lección 1

SI DIOS NOS AMA, POR QUÉ SUFRIMOS

2. Al sufrir, ¿qué necesitamos recordar en cuanto al carácter de Dios?

Cuando sufrimos, tratamos de encontrarle sentido a nuestra experiencia. Lo que aprendemos en la Biblia acerca de Dios puede ser diferente de lo que enseña nuestra cultura. Lo que enseña la cultura puede venir a nuestra mente y hacernos dudar del amor de Dios.

Dios sigue amándonos.

¿Quién podrá separarnos del amor de Jesucristo? Nada ni nadie. Ni los problemas, ni los sufrimientos, ni las dificultades. Tampoco podrán hacerlo el hambre ni el frío, ni los peligros ni la muerte. Como dice la Biblia: «Por causa tuya nos matan; ¡por ti nos tratan siempre como a ovejas para el matadero!» En medio de todos nuestros problemas, estamos seguros de que Jesucristo, quien nos amó, nos dará la victoria total. Yo estoy seguro de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la vida ni la muerte, ni los ángeles ni los espíritus, ni lo presente ni lo futuro, ni los poderes del cielo ni los del infierno, ni nada de lo creado por Dios. ¡Nada, absolutamente nada, podrá separarnos del amor que Dios nos ha mostrado por medio de nuestro Señor Jesucristo! (Romanos 8:35–39; véanse además: Salmo 23:4–5; Hebreos 13:5b–6; Isaías 43:1–2)

Dios es todopoderoso.

No es que Dios sea lento para cumplir su promesa, como algunos piensan. Lo que pasa es que Dios tiene paciencia con ustedes, porque él no quiere que nadie muera, sino que todos vuelvan a obedecerle. (2 Pedro 3:9; véanse además: Salmo 73:25–28; Romanos 9:22–24; 2 Pedro 3:10)

Dios sufre con nosotros y siente nuestro dolor.

El Señor está cerca, para salvar a los que tienen el corazón hecho pedazos y han perdido la esperanza. (Salmo 34:18 DHH; véanse además: Mateo 27:46; Hebreos 12:2–3; Mateo 25:35–36; Isaías 63:9; Isaías 53:3–4; Hebreos 2:18)

Dios detesta el mal y la injusticia.

En este mundo, la maldad de hombres y mujeres iba en aumento. Siempre estaban pensando en hacer lo malo, y solo lo malo. Cuando Dios vio tanta maldad en ellos, se puso muy triste de haberlos hecho, y lamentó haberlos puesto en la tierra. (Génesis 6:5–6; véanse además: Proverbios 6:16–19; Romanos 1:18)

Jesús nos busca cuando estamos sufriendo y tiene compasión de nosotros.

Jesús recorría todos los pueblos y las ciudades. Enseñaba en las sinagogas, anunciaba las buenas noticias del reino de Dios, y sanaba a la gente que sufría de dolores

y de enfermedades. Y al ver la gran cantidad de gente que lo seguía, Jesús sintió mucha compasión, porque vio que era gente confundida, que no tenía quien la defendiera. ¡Parecían un rebaño de ovejas sin pastor!

Jesús fue a buscar a las personas que sufrían. Predicó la buena nueva y sanó a la gente de todas sus enfermedades. Sintió compasión por ellos. (Mateo 9:35–36)

Dios nos amó tanto que sacrificó a su Hijo por nosotros.

Dios nos dio muestras de su amor al enviar al mundo a Jesús, su único Hijo, para que por medio de él todos nosotros tengamos vida eterna. El verdadero amor no consiste en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y envió a su Hijo, para que nosotros fuéramos perdonados por medio de su sacrificio. (1 Juan 4:9–10)

3. ¿Cuál es el origen del sufrimiento en el mundo?

Satanás se rebeló contra Dios, y busca que otros también se rebelen.

Estén siempre atentos y listos para lo que venga, pues su enemigo, el diablo, anda buscando a quien destruir. ¡Hasta parece un león hambriento! Resistan los ataques del diablo; confíen siempre en Dios y nunca duden de él. (1 Pedro 5:8–9a; véanse además: Lucas 22:31; Juan 8:44)

Adán y Eva eligieron desobedecer a Dios.

El primer pecado en el mundo fue la desobediencia de Adán. Así, en castigo por el pecado, apareció la muerte en el mundo. Y como todos hemos pecado, todos tenemos que morir. (Romanos 5:12; véanse además: Génesis 3:1–24; Romanos 8:20–22)

Dios nos da la libertad para elegir si le obedecemos o no.

Entren por la puerta angosta. Porque la puerta y el camino que llevan a la perdición son anchos y espaciosos, y muchos entran por ellos. (+Mateo 7:13; véanse también Mateo 23:37b; Romanos 3:10–18; 1 Pedro 2:20–22; 3:14–17)

4. ¿Cómo usa Dios el sufrimiento?

Dios usa el sufrimiento para purificar nuestra fe.

Por eso, aun cuando por algún tiempo tengan que pasar por muchos problemas y dificultades, ¡alégrense! La confianza que ustedes tienen en Dios es como el oro: así como la calidad del oro se pone a prueba con el fuego, la confianza que ustedes tienen en Dios se pone a prueba con los problemas. Si ustedes pasan la prueba, su confianza será más valiosa que el oro, pues el oro se puede destruir. Así, cuando Jesucristo aparezca, hablará bien de la confianza que ustedes tienen en Dios, porque una confianza que ha pasado por tantas pruebas merece ser alabada. (1 Pedro 1:6–7; véanse además: Santiago 1:2–4; Romanos 8:18; 2 Corintios 4:16–18; Romanos 5:3–5; 1 Pedro 3:14–17; 2 Corintios 12:9–10)

Dios convierte el mal en bien.

Sin embargo, José los tranquilizó, y con mucho cariño les dijo:[...] Ustedes quisieron hacerme daño, pero Dios cambió todo para bien. Ustedes han visto ya lo que ha sucedido: Dios ha dejado con vida a mucha gente. Así que no tengan miedo. Yo voy a cuidar de ustedes y de sus hijos. (Génesis 50:19–20; véanse además: Hechos 3:13–15; Filipenses 2:8–11; Romanos 8:28; 11:33–36; Apocalipsis 20:10)

Dios nos consuela en nuestro sufrimiento para que nosotros podamos consolar a otros.

¡Demos gracias a Dios, Padre de nuestro Señor Jesucristo! Él es un Padre bueno y amoroso, y siempre nos ayuda. Cuando tenemos dificultades, o cuando sufrimos, Dios nos ayuda para que podamos ayudar a los que sufren o tienen problemas. Nosotros sufrimos mucho, así como Cristo sufrió. Pero también, por medio de él, Dios nos consuela. (2 Corintios 1:3–5; véanse además: Isaías 40:11; Salmo 119:50, 92)

5. ¿Por qué es difícil creer en la bondad de Dios cuando sufrimos?

A. Algunas enseñanzas hacen difícil creer en la bondad de Dios.

i. Cuando únicamente escuchamos de la ira y el castigo de Dios.

Dios nos ha mostrado su amor enviando su Hijo para darnos vida.

Dios nos dio muestras de su amor al enviar al mundo a Jesús, su único Hijo, para que por medio de él todos nosotros tengamos vida eterna. (1 Juan 4:9; véanse además: Jeremías 31:3; Lamentaciones 3:22–23; 1 Juan 4:10)

ii. Cuando dicen que sufrimos porque no hemos hecho lo suficiente para agradar a Dios.

La salvación viene de la fe en Dios, no de las obras que hacemos.

Ustedes han sido salvados porque aceptaron el amor de Dios. Ninguno de ustedes se ganó la salvación, sino que Dios se la regaló. La salvación de ustedes no es el resultado de sus propios esfuerzos. Por eso nadie puede sentirse orgulloso. (Efesios 2:8–9; véanse además: Romanos 5:8; Tito 3:5; 1 Juan 4:19; Romanos 3:23–24)

iii. Cuando se nos ha enseñado que Dios promete prosperidad para todo el que cree.

La causa de Cristo puede incluir sufrimiento.

Pues por causa de Cristo, ustedes no sólo tienen el privilegio de creer en él, sino también de sufrir por él. (+Filipenses 1:29 DHH; véase además 2 Corintios 1:8–10)

B. Es difícil recordar la bondad de Dios cuando no hacemos las cosas que nos ayudan a que nuestra fe se fortalezca.

Si obedecemos a Dios conoceremos la verdad y seremos libres.

Jesús les dijo a los judíos que habían creído en él: —Si ustedes obedecen mis enseñanzas, serán verdaderamente mis discípulos; y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres. (Juan 8:31–32; véanse además: 2 Timoteo 3:14–17; Hechos 2:42; Filipenses 4:6–7; Hebreos 10:24–25)

C. Es difícil recordar la bondad de Dios cuando la iglesia no habla contra el mal y la injusticia.

Dios llama siempre a su pueblo a hacer justicia y a proteger a los vulnerables.

Él les ordena hacer el bien: proteger a los que son maltratados, cuidar al extranjero, al huérfano y a la viuda, y no matar al inocente. (+Jeremías 22:3; véanse además Lucas 4:18–19; Mateo 24:31–46)

D. Las experiencias de la niñez dificultan a veces creer en la bondad de Dios.

Si no hemos experimentado el amor de nuestro padre de la tierra, será difícil creer en el amor de nuestro Padre del cielo.

Dios nos ama mucho.

¡Miren! Dios el Padre nos ama tanto que la gente nos llama hijos de Dios, y la verdad es que lo somos. Por eso los pecadores de este mundo no nos conocen, porque tampoco han conocido a Dios. (+1 Juan 3:1)

La ternura de nuestro padre de la tierra nos ayuda a entender la ternura de nuestro padre del cielo.

Con quienes lo honran, Dios es tan tierno como un padre con sus hijos. (Salmo 103:13; véanse además: Mateo 6:9–13; Juan 17:24; Romanos 8:14–17; 1 Juan 3:1–2; 1 Juan 4:9–10; Romanos 8:14–16; 1 Pedro 5:7)

Lección 2

CÓMO SE PUEDEN SANAR LAS HERIDAS DEL CORAZÓN

2. ¿Qué es una herida del corazón?

Nuestros corazones pueden estar heridos cuando nos sentimos abrumados por el miedo intenso, la impotencia o el horror (Salmo 109:22). A esto es a lo que llamamos trauma. Puede pasar al enfrentar la muerte, una herida grave, una violación u otra clase de abuso sexual. Nuestros corazones también pueden herirse al escuchar la mala experiencia de otra persona, mucho más si esa persona es un familiar cercano o amigo.

A. Una herida del corazón es como una herida física

Herida física	Herida del corazón
Es visible.	Es invisible, pero se muestra en la conducta de las personas.
Es dolorosa, y hay que tratarla con cuidado.	Es dolorosa, y hay que tratarla con cuidado.

Herida física	Herida del corazón
Si se ignora, lo más probable es que empeore.	Si se ignora, lo más probable es que empeore.
Hay que limpiarla para quitarle todo objeto extraño o suciedad.	El dolor tiene que salir y el pecado debe ser confesado.
Si la herida sana en la superficie y tiene infección todavía dentro, hará que la persona se enferme mucho más.	Si la persona pretende que sus heridas emocionales han sanado cuando en realidad no lo han hecho, eso le causará problemas más graves.
Solo Dios puede sanar, pero a menudo usa a personas y la medicina para hacerlo.	Solo Dios puede sanar, pero a menudo usa a personas y nuestro entendimiento de cómo las heridas sanan para hacerlo.
Si no se la atiende, atrae moscas.	Si no se atiende, atrae cosas malas.
Lleva tiempo para sanar.	Lleva tiempo para sanar.
Después de sanar deja una cicatriz.	Una herida del corazón que sana también deja una cicatriz. Las personas pueden sanar, pero no serán las mismas que eran antes de recibir la herida.

B. ¿Cómo se comportan los individuos con el corazón herido?

Lo que nos sucede en el corazón afecta cómo vivimos.

Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; Porque de él mana la vida. (Proverbios 4:23 RVR60)

Cada persona reacciona al trauma de manera diferente, estas son las reacciones más comunes:

- **Reviven la experiencia.** *Suelen pensar en lo sucedido todo el tiempo. Incluso, parecen regresar al momento mismo del hecho y parecen volver a vivirlo. Esto puede suceder cuando están despiertas o a través de pesadillas nocturnas. Al pensar en el suceso todo el tiempo, se les dificulta concentrarse en una tarea en particular. Algunas personas deciden hablar con todo el mundo de lo que ha pasado una y otra vez.*
- **Evitan los pensamientos o sentimientos asociados con el trauma.** *Suelen evitar todo aquello que les haga recordar los eventos traumáticos que han experimentado. Algunos individuos tratan de apaciguar el dolor con drogas o licor, otros comen con exageración o trabajan demasiado. Algunas personas con corazones heridos quizá no recuerden nada o solo una parte de lo sucedido. También se pueden negar por completo a hablar de ello. Asimismo, se pueden sentir como adormecidas. No les*

importa demasiado lo que pueda sucederles. No se perturban por la violencia ni al ver cadáveres. Lloran con facilidad y parecen no tener energía.

- **Siempre están asustadas.** *Las personas con corazones heridos están siempre tensas. Todo ruido hace que se sobresalten. Siempre están asustadas, y a la espera de que les sucedan cosas malas en cualquier momento. A veces reaccionan desproporcionadamente con violencia o ira. Pueden estar tan nerviosas que no logran dormir, o con frecuencia se despiertan muy temprano. A veces tiemblan o se alteran los latidos de su corazón. A veces presentan dolores de cabeza o de estómago. Otras, tienen dificultad para respirar, sienten mareos o se desmayan.*

Todas estas reacciones son normales en las personas que tienen heridas del corazón.

3. ¿Qué nos enseña la Biblia en cuanto a manejar los sentimientos?

Jesús compartió sus sentimientos con los discípulos.

Jesús invitó a Pedro, a Santiago y a Juan para que lo acompañaran. Luego empezó a sentir una tristeza muy profunda, y les dijo: «Estoy muy triste. Siento que me voy a morir. Quédense aquí conmigo y no se duerman». (Mateo 26:37–38)

Jesús expreso su dolor en la cruz.

A esa hora, Jesús gritó con mucha fuerza: «¡Elí, Elí!, ¿léma sabactani?» Eso quiere decir: «¡Dios mío, Dios mío! ¿Por qué me has abandonado?». (+Mateo 27:46)

El salmista entendía lo que era tener el corazón herido.

Siento que el corazón
se me sale del pecho;
el miedo a la muerte me domina.
Estoy temblando de susto;
¡realmente estoy espantado!
¡Quisiera yo tener alas,
y volar como paloma

hasta un lugar tranquilo! (Salmo 55:4–6; véanse además: Mateo 26:75; 1 Samuel 1:10, 13–16; Juan 11:33–35; Jonás 4:1–3; Gálatas 6:2; Filipenses 2:4; +Salmo 32:3)

4. ¿Cómo podemos ayudar a alguien a sanar las heridas del corazón?

Podemos ayudar a una persona que tiene una herida en el corazón haciéndola sentirse en confianza, escuchándola hablar de su dolor y haciéndole saber que nunca compartiremos con otras personas lo que ella nos ha contado. Las siguientes preguntas ayudarán al oyente a guiar a la persona para que cuente su experiencia:

1. *¿Qué sucedió?*
2. *¿Cómo se sintió?*
3. *¿Qué fue lo más difícil para usted?*

Aquellos que están muy heridos tal vez necesiten más ayuda de la que usted puede brindarles al escuchar su dolor. Los que tienen heridas graves necesitan ayuda profesional, especialmente si los problemas les impide cuidarse bien a sí mismos o a sus familias. Si no se dispone de un psicólogo o psiquiatra, un médico o enfermera puede darles alguna medicina para que se calmen y puedan dormir.

Le demostramos nuestro amor a los demás ayudándolos a llevar su carga.

Cuando tengan dificultades, ayúdense unos a otros. Ésa es la manera de obedecer la ley de Cristo. (Gálatas 6: 2)

Podemos contarle a Dios nuestros problemas.

Pueblo mío, ¡confía siempre en Dios!

Cuando vayas a su templo,
cuéntale todos tus problemas.

¡Dios es nuestro refugio! (Salmo 62:8; véase además el Salmo 103)

Escuche a la otra persona hasta que haya desahogado todo su dolor.

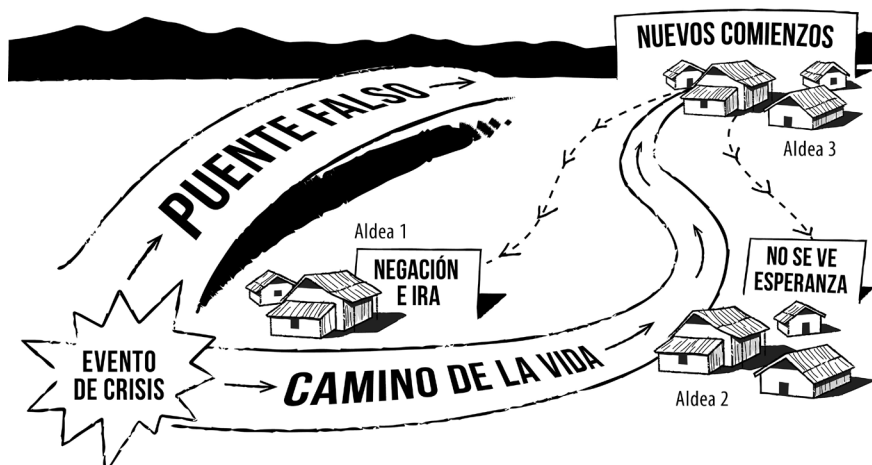
Es muy tonto y vergonzoso responder antes de escuchar. (Proverbios 18:13)

Cuando alguien nos cuenta su dolor, no lo debemos compartir con nadie.

La gente chismosa todo lo cuenta; la gente confiable sabe callar. (Proverbios 11:13)

Un buen escuchador ayuda a que la otra persona desahogue sus sentimientos.

Los planes de la mente humana son profundos como el mar; quien es inteligente los descubre. (Proverbios 20:5; véanse además: Job 33:13–18; Génesis 37:5–8; Deuteronomio 2:20–22)



QUÉ SUCEDE CUANDO ALGUIEN SUFRE UNA PÉRDIDA

2. ¿Qué es el duelo?

El duelo es lamentar la pérdida de algo o alguien.

Los cristianos hacen duelo por su dolor, manteniendo la esperanza.

Hermanos míos, queremos que sepan lo que en verdad pasa con los que mueren, para que no se pongan tristes, como los que no tienen esperanza. (1 Tesalonicenses 4:13; véase además Nehemías 1:3-4)

Solo en el cielo no habrá más llanto.

Él secará sus lágrimas, y no morirán jamás. Tampoco volverán a llorar, ni a lamentarse, ni sentirán ningún dolor, porque lo que antes existía ha dejado de existir. (Apocalipsis 21:4)

3. ¿Cómo podemos procesar el duelo de manera que sanemos?

Procesar el duelo lleva tiempo y energía. Es como un viaje que nos lleva por varias aldeas: la aldea de la «Negación e ira», la aldea de «No se ve esperanza» y la aldea de «Nuevos comienzos». Hacer este viaje es bueno y saludable. Es muy normal que los individuos vuelvan a visitar las aldeas previas por un breve periodo de tiempo. Lo que no es bueno es quedarse estancado en una de las aldeas por mucho tiempo o tratar de evitar el viaje de duelo tomando el «Puente falso».

Dios envía su servidor a consolar los afligidos.

«El espíritu de Dios está sobre mí,
porque Dios me eligió y me envió
para dar buenas noticias a los pobres,
para consolar a los afligidos,
y para anunciarles a los prisioneros
que pronto van a quedar en libertad.
Dios también me envió para anunciar:
“Éste es el tiempo que Dios eligió
para darnos salvación,
y para vengarse de nuestros enemigos”.
Dios también me envió
para consolar a los tristes,
para cambiar su derrota en victoria,
y su tristeza en un canto de alabanza.
Entonces los llamarán:

“Robles victoriosos,
plantados por Dios
para manifestar su poder”». (Isaías 61:1–3)

4. ¿Qué puede hacer más difícil la aflicción del duelo?

A veces nuestra cultura o nuestras iglesias nos dicen que no debemos sentir nunca tristeza o ira. Estos mensajes nos pueden impedir expresar nuestros sentimientos, y no nos dejan sanar la heridas de la pérdida. En esos momentos debemos recordar las enseñanzas de la Palabra de Dios:

Hay un tiempo para llorar.

En este mundo todo tiene su hora; hay un momento para todo cuanto ocurre:
Un momento para nacer,
y un momento para morir.
Un momento para plantar,
y un momento para arrancar lo plantado.
Un momento para matar,
y un momento para curar.
Un momento para destruir,
y un momento para construir.
Un momento para llorar,
y un momento para reír.
Un momento para estar de luto,
y un momento para estar de fiesta. (Eclesiastés 3:1–4 DHH)

Las lágrimas nos ayudan a desahogar el dolor.

¡Ojalá fueran mis ojos como un manantial,
como un torrente de lágrimas,
para llorar día y noche
por los muertos de mi pueblo! (Jeremías 9:1)

Dios lleva cuentas de nuestras lágrimas.

Tú llevas la cuenta de mis huidas;
tú recoges cada una de mis lágrimas.

¿Acaso no las tienes anotadas en tu libro? (+Salmo 56:8; véanse además: Juan 11:33–38a; Salmos 6:6; 39:12; 42:3; Isaías 22:4; Isaías 38:3–5; Job 4:3–8; Job 8:6–8; Job 11:2–4; Job 22:21–30; Job 16:2)

5. ¿Cómo podemos ayudar a los afligidos por el duelo?

Orar por ellos.

No dejen ustedes de orar: rueguen y pidan a Dios siempre, guiados por el Espíritu.
Manténganse alerta, sin desanimarse, y oren por todo el pueblo santo. (Efesios 6:18)

Escuchar su dolor.

Para mí sería un gran consuelo que me prestaran atención. (Job 21:2)

Es muy tonto y vergonzoso responder antes de escuchar. (Proverbios 18:13)

Ayudarlos con cosas prácticas.

La religión pura y sin mancha delante de Dios el Padre es: ayudar a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y no mancharse con la maldad del mundo. (Santiago 1:27 DHH)

Lamentos

Los lamentos judíos pueden incluir siete partes. La única parte esencial es la queja.

- *Una invocación a Dios (“Oh, Dios”)*
- *Un recuento de la fidelidad de Dios en el pasado*
- ***Una queja***
- *Una confesión de pecado o afirmación de inocencia*
- *Una petición de ayuda*
- *La respuesta de Dios (a menudo no indicada)*
- *Un voto de alabanza, afirmación de confianza en Dios*

La Biblia contiene más salmos de lamentos que de cualquier otra clase. Esto quiere decir que nosotros también podemos hacer lamentos y desahogar con Dios el dolor de nuestro corazón.

Un salmo de lamento

Mi Señor y Dios,

¿vas a tenerme siempre olvidado?

¿Vas a negarte a mirarme?

¿Debe seguir mi corazón

siempre angustiado,

siempre sufriendo?

¿Hasta cuándo el enemigo

me va a seguir dominando?

Mírame y respóndeme;

¡ayúdame a entender lo que pasa!

De lo contrario, perderé la vida;

mi enemigo cantará victoria

y se alegrará de mi fracaso.

Pero yo, Dios mío,

confío en tu gran amor

y me lleno de alegría

porque me salvaste.

¡Voy a cantarte himnos

porque has sido bueno conmigo! (Salmo 13; véanse además: Salmo 28:3–4 como ejemplo del

salmista que pide a Dios que actúe contra un enemigo)

Lección 4

NIÑOS QUE HAN SIDO VÍCTIMAS DE COSAS MALAS

2. ¿Cómo se comportan los niños que han experimentado cosas malas?

Las cosas malas que experimentan los niños afectan sus emociones, cuerpos y comportamiento. Pueden llenarse de miedo, enojarse mucho y tornarse agresivos, llorar sin razón aparente o volverse tristes, perder interés en la vida. También, pueden alterar su manera de hablar o perder el apetito, y tener problemas físicos como dolores de cabeza o de estómago. Pueden retroceder en el tiempo y comportarse como lo hacían cuando eran más pequeños. Por ejemplo, orinarse en la cama o chuparse el dedo pulgar. Y pueden pelear en la escuela, tener problemas para aprender, tener pesadillas o dificultades para dormir. A menudo los niños se sienten responsables de lo que ha sucedido.

3. ¿Cómo podemos ayudar a niños que han experimentado cosas malas?

Los padres pueden ayudar a los niños que han experimentado cosas malas de la siguiente manera:

- Reunir a la familia, si es posible, y establecer rutinas diarias.
- Escuchar el dolor de los niños. A menudo, los más pequeños se expresan mejor mediante el dibujo y hablando sobre él.
- Decir a los niños la verdad sobre la situación.
- Tener a diario devocionales con la familia.

He aquí algunos versículos bíblicos que los niños pueden aprender de memoria sobre el amor y la protección de Dios.

Jesús pasó tiempo con los niños, aunque esto no era común en su cultura.

Hubo quienes llevaron a sus niños para que Jesús los tocara y los bendijera. Pero los discípulos los regañaron. Al ver Jesús lo que estaban haciendo sus discípulos, se enojó con ellos y les dijo: «Dejen que los niños se acerquen a mí. No se lo impidan, porque el reino de Dios es de los que son como ellos. Les aseguro que quien no confía en Dios como lo hace un niño, no puede ser parte del reino de Dios». Jesús tomó en sus brazos a los niños y, poniendo sus manos sobre ellos, los bendijo. (Marcos 10:13–16)

Los padres de familia necesitan compartir con sus hijos la Palabra de Dios.

¡Escucha, pueblo de Israel! Nuestro único Dios es el Dios de Israel. Ama a tu Dios con todo lo que piensas, con todo lo que eres y con todo lo que vales. Apréndete de memoria todas las enseñanzas que hoy te he dado, y repítelas a tus hijos a todas horas y en todo lugar: cuando estés en tu casa o en el camino, y cuando te levantes o cuando

te acuestes. Escríbelas en tiras de cuero y átalas a tu brazo, y cuélgalas en tu frente. Escríbelas en la puerta de tu casa y en los portones de tu ciudad. (Deuteronomio 6:4-9)

Dios es un guardián que nunca duerme.

¡Dios cuida de Israel,
y nunca duerme! (Salmo 121:4)

Dios puede quitarnos todos nuestros temores.

Así que pongan sus preocupaciones en las manos de Dios, pues él tiene cuidado de ustedes. (1 Pedro 5:7)

Dios cuida de nosotros como las buenas personas cuidan de sus animales.

Tú, Dios mío, eres mi pastor;	me guías por el buen camino
contigo nada me falta.	y me llenas de confianza.
Me haces descansar en verdes pastos,	Aunque se enojen mis enemigos,
y para calmar mi sed	tú me ofreces un banquete
me llevas a tranquilas aguas.	y me llenas de felicidad;
Me das nuevas fuerzas	¡me das un trato especial!
y me guías por el mejor camino,	Estoy completamente seguro
porque así eres tú.	de que tu bondad y tu amor
Puedo cruzar lugares peligrosos	me acompañarán mientras yo viva,
y no tener miedo de nada,	y de que para siempre
porque tú eres mi pastor	viviré donde tú vives.
y siempre estás a mi lado;	(Salmo 23)

Dios es siempre nuestro refugio.

Nuestro Dios es como un castillo
que nos brinda protección.
Dios siempre nos ayuda
cuando estamos en problemas. (Salmo 46:1)

Dios quiere que confiemos en él.

Pon toda tu confianza en Dios
y no en lo mucho que sabes. (Proverbios 3:5)

Jesús nos libera de cargas pesadas.

Ustedes viven siempre angustiados y preocupados. Vengan a mí, y yo los haré descansar. Obedezcan mis mandamientos y aprendan de mí, pues yo soy paciente y humilde de verdad. Conmigo podrán descansar. (+Mateo 11:28-29)

**Si pecamos, debemos confesar lo que hemos hecho en
contra de Dios y recibiremos su perdón.**

Si decimos que no hemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y no decimos la verdad. Pero si reconocemos ante Dios que hemos pecado, podemos estar seguros de que él, que es justo, nos perdonará y nos limpiará de toda maldad. (1 Juan 1:8-9)

Lección 5

PERSONAS VÍCTIMAS DEL ABUSO SEXUAL

2. ¿Qué es la violación sexual?

Una violación sexual ocurre cuando una persona obliga por la fuerza a otra a tener relaciones sexuales sin su consentimiento.

3. ¿Cuáles son los efectos de la violación sexual?

Una persona víctima de violación sexual puede sentir una profunda vergüenza o que su vida se ha arruinado, o que ya no tiene ningún valor. Puede sentir un gran rencor contra todos los hombres, y contra Dios. Puede sentirse culpable, y pensar que Dios la está castigando por algo, aunque no sabe qué. Puede tener miedo a decírselo a alguien. Puede que ya no disfrute de las relaciones sexuales o que empiece a tener relaciones sexuales con muchas personas. El esposo puede pensar que su esposa ahora está sucia, y es posible que ya no quiera acostarse con ella.

4. ¿Cómo podemos ayudar a quien ha sufrido una violación?

Una persona víctima de violencia sexual necesita:

- atención médica, dentro de las siguientes 48 horas, y ayuda para entender las opciones legales.*
- una persona de confianza con quien hablar. Escribir un lamento puede ser de gran ayuda.*
- saber que es amada.*
- llevarle su dolor a Dios.*
- perdonar al que la violó, cuando esté lista. Esto puede tomar mucho tiempo.*

Consuelo de la Palabra de Dios

El salmista sintió que Dios lo había abandonado.

Dios mío, Dios mío,
¿por qué me has abandonado?
¡Tan lejos te mantienes
que no vienes en mi ayuda
ni escuchas mis gritos de dolor!
Dios mío,
te llamo de día,
y no me escuchas;
te llamo de noche,
y no me respondes. (+Salmo 22:1-2)

El salmista se lamenta

Mi Dios, a ti elevo mi voz
para pedirte ayuda;
a ti elevo mi voz
para pedirte compasión.
Cuando me siento deprimido,
a ti te hago saber lo que me angustia.
Tú sabes cómo me comporto.
Hay algunos que a mi paso
me tienden una trampa.
Mira bien a mi derecha:
¡nadie me presta atención!
¡No hay nadie que me proteja!
¡A nadie le importo!

Dios mío,
a ti te ruego y te digo:
«¡Tú eres mi refugio!
¡En este mundo
tú eres todo lo que tengo!»
¡Atiende mis ruegos,
pues me encuentro muy débil!
¡Líbrame de mis enemigos,
pues son más fuertes que yo!
¡Sácame de esta angustia,
para que pueda alabarte!
Al ver que me tratas bien,
los justos harán fiesta. (+Salmo 142)

Lo que se hace a oscuras debe ser llevado a la luz.

No compartan la conducta estéril de los que son de la oscuridad; más bien sáquenla a la luz. (+Efesios 5:11 DHH)

Podemos pedir justicia, como lo hace el salmista.

Pon en completa vergüenza
a todos los que festejan mi mal,
cubre de vergüenza y deshonra
a los que me creen poca cosa. (+Salmo 35:26)

Dios nos puede traer sufrimiento pero también la vida nueva.

Tú me hiciste pasar
por muchos aprietos y problemas,
pero volverás a darme vida:
¡de lo profundo de la tumba
volverás a levantarme!
Me darás mayor poder,
y volverás a consolarme. (Salmo 71:20–21)

Dios nos puede ayudar a perdonar a quienes nos han herido.

Si ustedes perdonan a otros el mal que les han hecho, Dios, su Padre que está en el cielo, los perdonará a ustedes. Pero si ustedes no perdonan a los demás, tampoco su Padre los perdonará a ustedes. (Mateo 6:14–15)

5. ¿Qué sucede con los hijos que nacen como fruto de una violación?

Los niños que han nacido como fruto de una violación sexual necesitan:

- *sentirse aceptados y amados por los demás.*
- *saber que su vida no es un accidente.*
- *Saber la verdad sobre sus padres, cuando hagan la pregunta.*

Cada niño es creado por Dios.

Dios mío,
tú fuiste quien me formó
en el vientre de mi madre.
Tú fuiste quien formó
cada parte de mi cuerpo.
Soy una creación maravillosa,
y por eso te doy gracias.
Todo lo que haces es maravilloso,
¡de eso estoy bien seguro!

Tú viste cuando mi cuerpo
fue cobrando forma
en las profundidades de la tierra;
¡aún no había vivido un solo día,
cuando tú ya habías decidido
cuánto tiempo viviría!
¡Lo habías anotado en tu libro!
(Salmo 139:13-16; véase además Salmo
139:17-18)

Dios nunca se olvida de sus hijos.

Pero Dios respondió: «Jerusalén, ¿acaso puede una madre olvidar o dejar de amar a su hijo? Y aunque ella lo olvidara, yo no me olvidaré de ti». (Isaías 49:15)

Dios cuida especialmente a los huérfanos y a la viudas.

Dios, que vive en su santo templo,
cuida a los huérfanos
y defiende a las viudas;
les da hogar a los desamparados,
y libertad a los presos;
pero a los que no lo obedecen
les da tierras que nada producen. (Salmo 68:5-6; véase además Deuteronomio 10:18)

6. ¿Cómo podemos ayudar al violador?

El violador necesita saber que si se arrepiente, Dios le perdonará todos los pecados.

Vengan ya, vamos a discutir en serio,
a ver si nos ponemos de acuerdo.
Si ustedes me obedecen, yo los perdonaré.
Sus pecados los han manchado
como con tinta roja;
pero yo los limpiaré.
¡Los dejaré blancos como la nieve! (+Isaías 1:18)

El violador necesita asumir toda la responsabilidad por lo que ha hecho, y demostrar arrepentimiento a través de sus acciones.

Muestren con su conducta que realmente han dejado de pecar. (Lucas 3:8a)

Lección 6

PERSONAS QUE CONVIVEN CON EL VIH Y EL SIDA

2. Personas que conviven con el VIH y el SIDA

El HIV es un virus que reduce la capacidad que el cuerpo tiene de luchar contra las enfermedades. SIDA es el momento cuando las enfermedades se apoderan del cuerpo. Hay solamente tres maneras de contraer HIV: a través de los fluidos de órganos sexuales, contacto con sangre y la leche materna cuando se está alimentando un bebé. La única manera de saber si alguien ha contraído HIV es a través de un análisis de sangre en un laboratorio.

3. ¿Cuáles son algunas enseñanzas de la Biblia que ayudan a reducir el contagio del VIH?

Debemos permanecer fieles a nuestro cónyuge.

Pero si obedecen al Espíritu de Dios, ya no están obligados a obedecer la ley.
(+Hebreos 13:4; véanse además Éxodo 20:14; Gálatas 5:18)

Debemos obedecer a Dios y resistir al diablo.

Por eso, obedezcan a Dios. Háganle frente al diablo, y él huirá de ustedes.
(Santiago 4:7)

Podemos resistir a la tentación sexual.

Ustedes no han pasado por ninguna tentación que otros no hayan tenido. Y pueden confiar en Dios, pues él no va a permitir que sufran más tentaciones de las que pueden soportar. Además, cuando vengan las tentaciones, Dios mismo les mostrará cómo vencerlas, y así podrán resistir. (1 Corintios 10:13)

5. ¿Cómo podemos enseñar a los niños acerca del sexo, el VIH y el SIDA?

Los jóvenes deben entender claramente cómo se contrae el VIH y cuáles son los efectos del VIH/SIDA. Ellos mismos pueden enseñar a otros sobre cómo se contagia el VIH, visitar a los enfermos y hacer cosas prácticas para ayudarlos.

6. ¿Cómo puede la iglesia ayudar a una persona que vive con el VIH o el SIDA?

Podemos ayudar a las personas que viven con el VIH/SIDA de la siguiente manera:

- *Hábleles de Jesús y de la Biblia*
- *Ayúdeles a que les hablen a otros de su enfermedad*
- *No se les debe excluir de sus familias o amigos*
- *Ayúdeles a entender el procesamiento del duelo*
- *Cuidado físico*

Un salmo de lamento

Dios mío,
si estás enojado, no me reprendas;
si estás furioso, no me castigues.
Me has herido con tu enojo,
has descargado tu mano sobre mí.
Tan grande ha sido tu disgusto
que nada sano tengo en el cuerpo;
tan grande ha sido mi pecado
que no tengo paz en los huesos.
Ya no aguanto mi maldad;
¡no soporto carga tan pesada!
Tan necio he sido,
que hasta mis llagas apestan;
¡están llenas de pus!
Me siento cansado,
y totalmente deprimido;
todo el día ando muy triste.
Estoy ardiendo en fiebre;
nada en mi cuerpo está sano.
Estoy muy débil y adolorido;
tengo la mente aturdida.
¡Por eso me quejo!
Dios mío, pongo ante ti
mis más grandes deseos;
¡no te los puedo esconder!
Mi corazón late con ansias,
las fuerzas me abandonan,
la vista se me nubla.
Mis amigos más queridos
se quedan lejos de mí
por causa de mis males;
mis parientes cercanos
se mantienen a distancia.

Los que quieren matarme
me ponen trampas;
los que buscan mi mal
amenazan con destruirme,
¡no hay un solo momento
en que no hagan planes contra mí!
Pero yo cierro los oídos
y hago como que no los oigo;
me hago el mudo y no digo nada.
Mi Señor y Dios,
yo en ti confío;
tú serás quien les responda.
Sólo una cosa te pido:
si acaso llego a caer,
no les concedas el gusto
de burlarse de mí.
Casi me doy por vencido;
este dolor no me deja en paz.
Debo reconocer mi maldad;
me llena de angustia haber pecado.
Mis enemigos son poderosos,
son muchos y me odian sin razón.
Yo los traté bien,
y ahora ellos me tratan mal;
procuré su bienestar,
y ahora ellos me atacan.
Mi Señor y Dios,
¡tú eres mi salvador!
No me abandones;
no te alejes de mí,
¡ven pronto en mi ayuda!
(Salmo 38; véase además Salmo 88)

Cuando le ayudamos a los necesitados, le ayudamos al mismo Cristo.

Entonces yo, el Rey, les diré a los buenos: «¡Mi Padre los ha bendecido! ¡Vengan, participen del reino que mi Padre preparó desde antes de la creación del mundo! Porque cuando tuve hambre, ustedes me dieron de comer; cuando tuve sed, me dieron de beber; cuando tuve que salir de mi país, ustedes me recibieron en su casa; cuando no tuve ropa, ustedes me la dieron; cuando estuve enfermo, me visitaron; cuando estuve en la cárcel, ustedes fueron a verme». (Mateo 25:34–36; véanse además: 2 Corintios 1:3–5; 2 Corintios 5:16–20; 1 Corintios 13:3–8)

Debemos honrar a Dios evitando los pecados sexuales.

No tengan relaciones sexuales prohibidas. Ese pecado le hace más daño al cuerpo que cualquier otro pecado. El cuerpo de ustedes es como un templo, y en ese templo vive el Espíritu Santo que Dios les ha dado. Ustedes no son sus propios dueños. Cuando Dios los salvó, en realidad los compró, y el precio que pagó por ustedes fue muy alto. Por eso deben dedicar su cuerpo a honrar y agradar a Dios (1 Corintios 6:18–20)

Dios se complace cuando le ayudamos a los huérfanos y a las viudas.

Creer en Dios el Padre es agradarlo y hacer el bien, ayudar a las viudas y a los huérfanos cuando sufren, y no dejarse vencer por la maldad del mundo. (Santiago 1:27)

Lección 6A

EL ABUSO DOMÉSTICO

2. ¿Qué es el abuso doméstico?

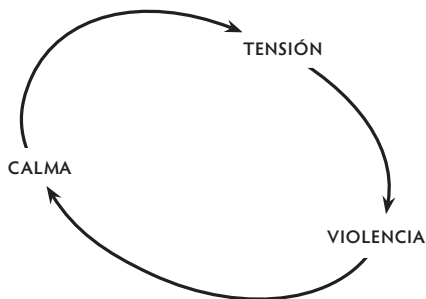
El abuso doméstico es un patrón de comportamiento en el que una persona trata de controlar a otro miembro de la familia. Puede haber abuso hacia personas mayores, el esposo o la esposa, los hermanos o los hijos, y se puede manifestar de diversas maneras: físico, verbal, emocional, sexual, económico, entre otras maneras. El abuso ocurre en un ciclo que se puede predecir.

Si una persona de la comunidad sufre, todos sufrimos con ella.

Cuando una parte del cuerpo sufre, también sufren todas las demás. Cuando se le da importancia a una parte del cuerpo, las partes restantes se ponen contentas. Cada uno de ustedes es parte de la iglesia, y todos juntos forman el cuerpo de Cristo. (+1 Corintios 12:26–27)

¿De dónde proviene el comportamiento abusivo?

«Pero si la gente dice cosas malas, es porque es mala y siempre está pensando en lo malo: en cómo matar, en cómo ser infieles en el matrimonio, en cómo hacer cosas indecentes, o en cómo robar, o insultar a otras personas, y mentir. A Dios no le agrada que gente así lo alabe. Pero cualquiera puede alabar a Dios, aunque coma sin lavarse las manos». (Mateo 15:18–19)



3. ¿Qué dice su cultura y qué dice la Biblia acerca del abuso doméstico?

Los esposos deben respetar a sus esposas o el abuso interferirá con sus oraciones.

En cuanto a ustedes, los esposos, sean comprensivos con sus esposas. Reconozcan que ellas no tienen la fuerza de ustedes, pero que también a ellas Dios les ha prometido la vida eterna. Si ustedes lo hacen así, Dios escuchará sus oraciones. (1 Pedro 3:7)

Dios creó al hombre y a la mujer a su imagen.

Entonces dijo: «Ahora hagamos al hombre a nuestra imagen. Él tendrá poder sobre los peces, las aves, los animales domésticos y los salvajes, y sobre los que se arrastran por el suelo.» Cuando Dios creó al hombre, lo creó a su imagen; varón y mujer los creó. (Génesis 1:26-27 DHH)

Los esposos deben amar a sus esposas como Cristo amó a la iglesia.

Ustedes, que honran a Cristo, deben sujetarse los unos a los otros. Las esposas deben sujetarse a sus esposos, así como lo hacen con Cristo. Porque el esposo es cabeza de su esposa, así como Cristo es cabeza de su iglesia, y también su Salvador. Cristo es la cabeza, y la iglesia es el cuerpo. Por eso, la esposa debe sujetarse a su esposo en todo, así como la iglesia se sujeta a Cristo.

Los esposos deben amar a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y dio su vida por ella. Lo hizo para hacerla sólo suya, limpiándola por medio de su mensaje y del bautismo. Cristo quiso regalarse a sí mismo una iglesia gloriosa, apartada del mal y perfecta, como un vestido sin una sola arruga ni una sola mancha, ni nada parecido. El esposo debe amar a su esposa, así como ama a su propio cuerpo. El hombre que ama a su esposa se ama a sí mismo. Porque nadie desprecia su propio cuerpo. Al contrario, lo alimenta y lo cuida, del mismo modo que Cristo cuida a la iglesia. En realidad, cada uno de nosotros forma parte de la iglesia, que es el cuerpo de Cristo. (Efesios 5:21-30)

¿Qué quiere decir «te amo»?

El que ama tiene paciencia en todo, y siempre es amable. El que ama no es envidioso, ni se cree más que nadie. No es orgulloso. No es grosero ni egoísta. No se enoja por cualquier cosa. No se pasa la vida recordando lo malo que otros le han hecho. No aplaude a los malvados, sino a los que hablan con la verdad. El que ama es capaz de aguantarlo todo, de creerlo todo, de esperarlo todo, de soportarlo todo. (1 Corintios 13:4-7)

Y ustedes los esposos deben amar a sus esposas y no ser groseros ni duros con ellas. (Colosenses 3:19)

No abusen de sus hijos.

Y ustedes, padres, no hagan enojar a sus hijos. Más bien eduquenlos y denles enseñanzas cristianas. (Efesios 6:4)

No griten ni insulten a los demás, sean compasivos los unos con los otros

No digan malas palabras. Al contrario, digan siempre cosas buenas, que ayuden a los demás a crecer espiritualmente, pues eso es muy necesario. No hagan que se ponga triste el Espíritu Santo de Dios, que es como un sello de identidad que Dios puso en ustedes, para reconocerlos cuando llegue el día en que para siempre serán liberados del pecado. Dejen de estar tristes y enojados. No griten ni insulten a los demás. Dejen de hacer el mal. Por el contrario, sean buenos y compasivos los unos con los otros, y perdónense, así como Dios los perdonó a ustedes por medio de Cristo. (Efesios 4:29–32)

4. ¿Por qué continúa el abuso doméstico?

Los abusadores pueden haber crecido en un hogar en el que había violencia doméstica y no saben llevar relaciones sanas en familia. Es posible que la cultura, la religión o su experiencia les lleven a creer que el abuso doméstico es aceptable. Se sienten impotentes en su vida.

Las víctimas de abuso pueden depender del abusador para sus ingresos y pensar que no pueden sobrevivir sin él o ella. Es posible que la cultura, la religión o su experiencia les lleven a creer que el abuso doméstico es aceptable. Pueden tener miedo o vergüenza de decirle a alguien lo que pasa en su casa. Aman al abusador.

5. ¿Cómo podemos ayudar a las víctimas del abuso doméstico?

- *Escuche a las víctimas, pero evite aconsejar la consejería matrimonial.*
- *Ayúdele a preguntarse por que permanecen en esa relación.*
- *Ayúdele a ver los efectos del abuso en su vida.*
- *Ayúdele a comprender que el abuso no es su culpa.*
- *Ayúdele a establecer límites y a respetarlos.*
- *Ayúdele a diseñar un plan sobre donde ir.*
- *Ayúdele a traer su dolor a la cruz del Señor.*

6. ¿Cómo podemos ayudar a los abusadores?

Los abusadores necesitan reconocer que tienen un problema y descubrir la causa de sus problemas. Deben identificar las cosas que son detonantes de su comportamiento abusivo y encontrar mejores maneras de reaccionar. Deben dejar de consumir drogas o alcohol. Deben pedirle a Dios perdón por lo que han hecho y deben perdonarse a sí mismos. Deben pedir a su víctima que les perdone, declarando con honestidad lo que han hecho y asumiendo responsabilidad de ello.

Oración pidiendo justicia

Dios mío,
¿por qué te quedas tan lejos?,
¿por qué te escondes de mí
cuando más te necesito?
Los malvados y orgullosos
persiguen a los humildes,
pero acabarán por caer
en sus propias trampas.
Alaban a los ambiciosos,
pero a ti te menosprecian.
No te buscan,
porque para ellos no existes.
Son groseros. Levantan la nariz
y presumen de su codicia,
pues sólo en eso piensan;
¡siempre les va bien
en todo lo que hacen!
Tus leyes, Dios mío,
no las pueden entender.
Se burlan de sus enemigos,
y en su interior piensan
que jamás fracasarán,
que nunca tendrán problemas
y que siempre serán felices.
Sus palabras ofenden y lastiman;
tras sus palabras esconden
sus malas intenciones.
Andan por las calles
espiando a los inocentes,
para caerles encima
y matarlos a traición.
Siempre se andan escondiendo,
como el león en su cueva;
siempre están dispuestos a saltar
sobre la gente indefensa,

y en cuanto la atrapan,
la arrastran en su red.
Y así, quedan humillados
los que tienen la desgracia
de caer bajo su dominio.
Esos malvados piensan
que a ti no te importa,
y que hasta escondes la cara
para no ver lo que pasa.
¡Vamos, Dios mío!
¡Llama a cuentas a los malvados!
¿Por qué han de burlarse de ti?
¡Pídeles cuentas de su maldad,
y bórralos de este mundo!
¿Por qué han de creer
que no les pedirás cuentas?
Tú conoces su maldad,
tomas en cuenta su violencia,
y un día les darás su merecido.
¡Tú acabarás con su poder!
¡Dios mío,
no te olvides de los humildes!
Los huérfanos y desvalidos
confían en ti;
¡tú eres quien los ayuda!
Tú, Dios mío, reinas para siempre
y escuchas la oración de los humildes.
Tú defiendes a los huérfanos
y a los que son maltratados;
tú los animas y les prestas atención.
Pero a los que no te reconocen
los echarás de tu tierra,
para que nadie en este mundo
vuelva a sembrar el terror. (Salmo 10)

Lección 6B

EL SUICIDIO

2. ¿Por qué las personas se suicidan?

El suicidio significa el acto de quitarse la vida a propósito. Sucede en todas las sociedades y a todo tipo de personas: jóvenes y adultos, hombres y mujeres. Se puede llevar a cabo de muchas maneras, pero siempre se hace a propósito. Cada caso es distinto, pero con frecuencia las personas se suicidan cuando han perdido toda esperanza. A veces, dan la impresión de ser felices y se relacionan bien con sus amigos y familiares, pero por dentro sienten un gran dolor o, tal vez, están escondiendo algo que les causa tanta vergüenza que no se atreven a decírselo a nadie. Algunas personas se suicidan porque creen que esa es la única manera de acabar con el dolor.

3. Personas desesperadas en la Biblia

La vergüenza nos puede llevar a cometer cosas malas.

Los filisteos lucharon contra los israelitas y los hicieron huir. A muchos de ellos los mataron en el cerro de Guilboa, y a Saúl y a sus hijos los persiguieron hasta matarlos. Así murieron Jonatán, Abinadab y Malquisúa. Luego concentraron sus fuerzas en el ataque a Saúl, y los arqueros filisteos lograron herirlo de muerte. Entonces Saúl le dijo a su escudero: —Saca tu espada y mátame. Hazlo antes de que vengan esos extranjeros idólatras. De lo contrario, se burlarán de mí y me rematarán. Pero su escudero tenía tanto miedo que no se atrevió a matarlo. Entonces Saúl tomó su espada y se echó sobre ella. Al ver muerto a Saúl, también el escudero se echó sobre su espada y se mató. (1 Samuel 31:1–5)

A veces las personas de fe se pueden desear la muerte.

Ahab le contó a Jezabel todo lo que Elías había hecho y cómo había matado a todos los profetas de Baal. Entonces Jezabel mandó a un mensajero a decirle a Elías: «Te voy a matar como tú hiciste con los profetas de Baal. Si mañana a esta hora no estás muerto, que los dioses me maten a mí». Cuando Elías supo esto, se asustó tanto que huyó a Beerseba, en el territorio de Judá. Dejó a su ayudante en Jezreel y anduvo por un día en el desierto. Después se sentó debajo de un arbusto, y estaba tan triste que se quería morir. Le decía a Dios: «¡Dios, ya no aguanto más! Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados». (1 Reyes 19:1–4)

[Job:] Mejor hubiera nacido muerto.

¡Así nadie me habría abrazado

ni me habría amamantado,

y ahora estaría descansando en paz!

¡Estaría en la compañía
de esos reyes, gobernantes y consejeros
que construyeron grandes monumentos
y llenaron de oro y plata sus palacios! (Job 3:11–14)

Sansón se mató a sí mismo a propósito y aún es mencionado como un hombre de fe.

Los jefes de los filisteos se reunieron para ofrecer un gran sacrificio a su dios Dagón... mandaron traer a Sansón para burlarse de él. Cuando lo trajeron de la cárcel, lo pusieron de pie entre dos columnas, y se divertían haciéndole burla. Al verlo, la gente alabó a su dios, y todos cantaban: «Sansón destruyó nuestros campos y mató a miles de los nuestros. Pero nuestro dios nos ha dado la victoria, hemos vencido a Sansón, nuestro enemigo»... El templo estaba lleno de hombres y mujeres. Además de los jefes de los filisteos, había en la terraza unas tres mil personas que se divertían viendo a Sansón.

Entonces Sansón oró: «¡Dios todopoderoso, ayúdame sólo una vez más! Los filisteos se han burlado de mí sacándome los ojos, te ruego que me des fuerzas para vengarme de ellos». Dicho esto, Sansón apoyó sus dos manos sobre las columnas centrales que sostenían el templo, y gritó: «¡Que mueran conmigo los filisteos!» Luego empujó las columnas con todas sus fuerzas, y el templo se vino abajo sobre los jefes filisteos y sobre todos los que allí estaban. Sansón mató a más personas al morir, que las que había matado en toda su vida. (Jueces 16:23–30)

¿Qué más les puedo decir? No me alcanzaría el tiempo para hablarles de la confianza en Dios de Gedeón, de Barac, de Sansón, de Jefté, de David, de Samuel y de los profetas. Ellos confiaron en Dios, y por eso conquistaron países; y como actuaron con justicia, recibieron lo que Dios les había prometido. Cerraron la boca de leones y apagaron grandes incendios. Escaparon de que los mataran con espada, recibieron fuerzas cuando más débiles estaban, y en la guerra fueron tan poderosos que vencieron a los ejércitos enemigos. (Hebreos 11:32–34)

**Las apersonas que han perdido la esperanza de un futuro
mejor a menudo ven el suicidio como la única opción.**

(En los tiempos de Pablo, si un prisionero se escapaba, el carcelero era ejecutado.)

Cerca de la media noche, Pablo y Silas oraban y cantaban alabanzas a Dios, mientras los otros prisioneros escuchaban. De repente, un fuerte temblor sacudió con violencia las paredes y los cimientos de la cárcel. En ese mismo instante, todas las puertas de la cárcel se abrieron y las cadenas de los prisioneros se soltaron. Cuando el carcelero despertó y vio las puertas abiertas, pensó que los prisioneros se habían escapado. Sacó entonces su espada para matarse, pero Pablo le gritó: «¡No te mates! Todos estamos aquí». (Hechos 16:25–28)

Nada, ni siquiera la muerte, puede separarnos del amor de Dios.

Yo estoy seguro de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la vida ni la muerte, ni los ángeles ni los espíritus, ni lo presente ni lo futuro, ni los poderes

del cielo ni los del infierno, ni nada de lo creado por Dios. ¡Nada, absolutamente nada, podrá separarnos del amor que Dios nos ha mostrado por medio de nuestro Señor Jesucristo! (Romanos 8:38–39)

4. Algunas señales que alertan sobre el suicidio

Algunas veces, la persona da indicios de que está considerando el suicidio.

- *Puede parecer demasiado distraída y se aísla de las demás personas.*
- *Puede mencionar que desea morir o decir.*
- *Puede regalar algo que era muy valioso o importante para ella.*
- *Cambios constantes de humor: a veces se siente deprimida; a veces, felices, sin razón aparente.*
- *Puede dejar de cuidarse a sí misma.*

5. ¿Cómo podemos ayudar a las personas que piensan en suicidarse?

- *Averigüe qué tan en serio ha considerado la idea del suicidio (o perdido la esperanza). O si tiene un plan.*
- *Acompáñela y escúchela.*
- *Invítela a que se imagine que la situación ha mejorado o explore las razones que hasta ahora han evitado que se suicide. Use estas ideas como base para aumentar su esperanza.*
- *Averigüe una línea de atención al que pueda llamar en caso de necesidad.*
- *Si ya está tomando medicamentos, animela a que lo siga haciendo.*
- *Ayúdele a establecer mejores relaciones con los demás.*

Dios nos promete fortaleza para superar los problemas y encontrar una salida.

Ustedes no han pasado por ninguna tentación que otros no hayan tenido. Y pueden confiar en Dios, pues él no va a permitir que sufran más tentaciones de las que pueden soportar. Además, cuando vengan las tentaciones, Dios mismo les mostrará cómo vencerlas, y así podrán resistir. (1 Corintios 10:13)

6. ¿Cómo podemos ayudar a los seres queridos de una persona que se ha suicidado?

- *Ayúdeles con las necesidades materiales.*
- *Provea servicios funerarios normales para las personas que cometen suicidio.*
- *Dedíqueles tiempo.*
- *Hable con franqueza del tema del suicidio sin avergonzarlos. Escúcheles.*
- *Ayúdeles a darse cuenta que no son responsables de lo que pasó.*
- *Ayúdeles a aceptar que quizá nunca entenderán por qué la persona lo hizo.*
- *Ayúdeles a recordar la vida de la persona, no la manera en la que murieron.*

Recordar el amor de Dios nos ayuda a remover la amargura del dolor.

Los más tristes recuerdos
me llenan de amargura.

Siempre los tengo presentes,
y eso me quita el ánimo.
Pero también me acuerdo
de algo que me da esperanza:
Sé que no hemos sido destruidos
porque Dios nos tiene compasión.
Sé que cada mañana se renuevan
su gran amor y su fidelidad. (Lamentaciones 3:19–23)

Jesús quiere llevar nuestras pesadas cargas.

«Ustedes viven siempre angustiados y preocupados. Vengan a mí, y yo los haré descansar. Obedezcan mis mandamientos y aprendan de mí, pues yo soy paciente y humilde de verdad. Conmigo podrán descansar». (Mateo 11:28–29)

Lección 6C

LAS ADICCIONES

2. ¿Qué es una adicción?

Las personas son adictas a algo cuando lo desean con ansia y dependen de esa cosa para poder hacer frente a la vida. Hace que se sientan mejores o, al menos, no deja que sientan dolor. Pero cuando se acaba ese sentimiento agradable, lo extrañan; así que lo hacen de nuevo. Esto se repite una y otra vez, hasta que se vuelven adictos. Su cuerpo deja de producir los químicos que hacen que las personas se sientan bien, entonces dependen ahora de la cosa a la que son adictos para sentirse normales. Con el paso del tiempo, necesitan más cantidad de la cosa a la que son adictos para lograr el mismo nivel de satisfacción.

3. ¿Por qué las personas llegan a ser adictas?

Las personas que luchan con las adicciones con frecuencia se ven atrapadas en un ciclo:

4. ¿Qué dice la Biblia acerca de las adicciones?

Cuando nos dejamos llevar por los malos deseos, estos nos terminan dominando.

Cuando ustedes sean tentados a hacer lo malo, no le echen la culpa a Dios, porque él no puede ser tentado, ni tienta a nadie a hacer lo malo. Al contrario, cuando somos tentados, son nuestros propios deseos los que nos arrastran y dominan.



Los malos deseos nos llevan a pecar; y cuando vivimos sólo para hacer lo malo, lo único que nos espera es la muerte eterna. (Santiago 1:13–15)

Ya no debemos vivir como el hombre viejo, viciado por deseos engañosos, sino que debemos revestirnos del hombre nuevo, creado para la bondad y la santidad.

En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos, y renovaos en el espíritu de vuestra mente, y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad. (Efesios 4:22–24 RVR60)

Debemos buscar las cosas del cielo.

Dios les dio nueva vida, pues los resucitó juntamente con Cristo. Por eso, dediquen toda su vida a hacer lo que a Dios le agrada. Piensen en las cosas del cielo, donde Cristo gobierna a la derecha de Dios. No piensen en las cosas de este mundo. Pues ustedes ya han muerto para el mundo, y ahora, por medio de Cristo, Dios les ha dado la vida verdadera. Cuando Cristo venga, también ustedes estarán con él y compartirán su gloriosa presencia. (Colosenses 3:1–3)

Debemos pedirle a Dios que cambie nuestra manera de pensar.

Por eso, hermanos míos, ya que Dios es tan bueno con ustedes, les ruego que dediquen toda su vida a servirle y a hacer todo lo que a él le agrada. Así es como se le debe adorar. Y no vivan ya como vive todo el mundo. Al contrario, cambien de manera de ser y de pensar. Así podrán saber qué es lo que Dios quiere, es decir, todo lo que es bueno, agradable y perfecto. (Romanos 12:1–2)

Debemos entregarnos a Dios para que él nos use para bien.

De igual manera, el pecado ya no tiene poder sobre ustedes, sino que Cristo les ha dado vida, y ahora viven para agradar a Dios. Así que no dejen que el pecado los gobierne, ni que los obligue a obedecer los malos deseos de su cuerpo. Ustedes ya han muerto al pecado, pero ahora han vuelto a vivir. Así que no dejen que el pecado los use para hacer lo malo. Más bien, entréguese a Dios, y hagan lo que a él le agrada. (Romanos 6:11–13)

Debemos monitorear nuestra manera de pensar.

Es verdad que vivimos en este mundo, pero no actuamos como todo el mundo, ni luchamos con las armas de este mundo. Al contrario, usamos el poder de Dios para destruir las fuerzas del mal, las acusaciones y el orgullo de quienes quieren impedir que todos conozcan a Dios. Con ese poder hacemos que los pecadores cambien su manera de pensar y obedezcan a Cristo. (2 Corintios 10:3–5)

Debemos buscar esa manera que Dios quiere mostrar para vencer las tentaciones.

Ustedes no han pasado por ninguna tentación que otros no hayan tenido. Y pueden confiar en Dios, pues él no va a permitir que sufran más tentaciones de las que pueden soportar. Además, cuando vengan las tentaciones, Dios mismo les mostrará cómo vencerlas, y así podrán resistir. (1 Corintios 10:13)

Debemos ayudar a los demás con firmeza y amabilidad.

Hermanos, si ven que alguien ha caído en algún pecado, ustedes que son espirituales deben ayudarlo a corregirse. Pero háganlo amablemente; y que cada cual tenga mucho cuidado, no suceda que él también sea puesto a prueba. (Gálatas 6:1 DHH)

5. ¿Cómo podemos ayudar a las personas que son adictas?

¿Por qué los adictos no dejan simplemente su adicción?

- *Sus cuerpos desean con fuerza la cosa a la que son adictos. Dejar una adicción es algo doloroso.*
- *Están engañados y han formado hábitos de mentir y manipular a las personas para obtener lo que desean.*
- *El concepto que tienen de sí mismos es que son adictos. Han perdido la esperanza de que puedan cambiar.*
- *No reconocen el ciclo o no saben cómo salir de él.*
- *La adicción les ayuda a evitar el sentimiento de dolor que les causan los problemas que no quieren enfrentar.*

Los adictos se recuperan por etapa y cada etapa requiere una respuesta diferente:

1. *«¡No tengo ningún problema; déjame en paz!» (no está listo): Ayúdeles a pensar a dónde los llevará su estilo de vida y si eso es lo que desean.*
2. *«Tal vez soy adicto». (casi listo): Ayúdeles a pensar en los beneficios y las dificultades para dejar la adicción.*
3. *«Soy adicto, tengo que dejarlo» (listo): Dígales lo bueno que es que estén dejando la adicción, incluso si son pequeños pasos.*
4. *«¡Oh, no! ¡Lo hice de nuevo!» (volver a empezar): Ayúdeles a reconocer que caer de nuevo es parte normal del proceso de rehabilitación.*

Reemplace la adicción con cosas positivas, o todo será peor.

«Cuando un espíritu malo sale de una persona, viaja por el desierto buscando dónde descansar. Al no encontrar ningún lugar, dice: “Mejor regresaré a mi antigua casa, y me meteré de nuevo en ella”. Cuando regresa, la encuentra limpia y ordenada. Entonces va y busca a otros siete espíritus peores que él, y todos se meten dentro de aquella persona y se quedan a vivir allí. ¡Y esa pobre persona termina peor que cuando sólo tenía un espíritu malo!» (Lucas 11:24–26)

Se pueden tener tropiezos, pero uno debe volverse a levantar.

Cuando a Dios le agrada
la conducta de un hombre,
lo ayuda a mantenerse firme.
Tal vez tenga tropiezos,
pero no llegará a fracasar
porque Dios le dará su apoyo. (Salmo 37:23–24).

Nuestro comportamiento no cambia el amor que Dios nos tiene.

Pero Dios nos demostró su gran amor al enviar a Jesucristo a morir por nosotros, a pesar de que nosotros todavía éramos pecadores. (Romanos 5:8).

Lección 7

CÓMO CUIDAR AL QUE CUIDA

3. ¿Por qué es difícil ser el que cuida?

El que cuida puede tener demasiadas personas para atender. Puede volverse el objeto del enojo de la gente. La gente lo puede querer manipular. El que cuida puede enterarse, en forma confidencial, de algunas cosas que no puede callar. Puede querer ser el centro de todo. El que cuida puede descuidarse a sí mismo y a su propia familia.

4. ¿Cómo pueden los que cuidan cuidarse a sí mismos?

Cuando escuchamos a muchas personas, la carga de ese dolor puede llegar a ser muy pesada, mucho más de lo que cada persona carga individualmente. Debemos tener mucho cuidado para no dejarnos agobiar por esto.

- *Permita que Dios lo cuide*
- *Cuente a otros sus cargas*
- *Comparta su carga de trabajo con otros*
- *Aléjese por un tiempo de la situación para orar y leer la Biblia*
- *Cuide su cuerpo: coma y descanse bien.*

Dios le da a sus siervos comida y descanso.

Cuando Elías supo esto, se asustó tanto que huyó a Beerseba, en el territorio de Judá. Dejó a su ayudante en Jezreel y anduvo por un día en el desierto. Después se sentó debajo de un arbusto, y estaba tan triste que se quería morir. Le decía a Dios: «¡Dios, ya no aguanto más! Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados». Después se acostó debajo del arbusto y se quedó dormido. Al rato un ángel lo tocó y le dijo: «Levántate y come». Elías miró y encontró cerca de su cabeza un pan recién horneado, y una jarra de agua. Así que comió, bebió y se acostó de nuevo. El ángel de Dios fue por segunda vez, tocó a Elías y le dijo: «Levántate y come, pues el viaje será largo y pesado». Entonces Elías se levantó, comió y bebió. Esa comida le dio fuerzas para viajar durante cuarenta días y cuarenta noches, hasta que llegó al monte Horeb, que es el monte de Dios. (1 Reyes 19:3-8)

Jesús lleva a sus discípulos a descansar.

Los apóstoles volvieron a reunirse con Jesús, y le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. Pero eran tantos los que iban y venían, que ni tiempo tenían para comer. Entonces Jesús les dijo: «Vengan, vamos a un lugar tranquilo para

descansar a solas». Y él y los apóstoles se fueron en una barca a un lugar apartado. (Marcos 6:30–32)

Debemos entrenar a otras personas para que nos ayuden a hacer el trabajo.

Tú has oído lo que les he enseñado a muchas personas. Ahora quiero que enseñes eso mismo a cristianos en los que puedas confiar, y que sean capaces de enseñar a otros. (+2 Timoteo 2:2)

Los que cuidan necesitan compartir sus cargas con alguien más.

Cuando tengan dificultades, ayúdense unos a otros. Ésa es la manera de obedecer la ley de Cristo. (Gálatas 6:2)

Jesús nos ofrece el descanso.

«Ustedes viven siempre angustiados y preocupados. Vengan a mí, y yo los haré descansar. Obedezcan mis mandamientos y aprendan de mí, pues yo soy paciente y humilde de verdad. Conmigo podrán descansar. Lo que yo les impongo no es difícil de cumplir, ni es pesada la carga que les hago llevar». (+Mateo 11:28–30)

Lección 8

LLEVE SU DOLOR A LA CRUZ

Cristo no solo murió en la cruz para perdonar nuestros pecados; sino también, para cargar con nuestro dolor. Podemos traer nuestro dolor a Cristo y pedirle que nos sane.

Jesús nos sana y nos trae bienestar.

Al anochecer, la gente llevó a muchas personas que tenían demonios. Jesús echó a los demonios con una sola palabra, y también sanó a todos los enfermos que estaban allí. Así, Dios cumplió su promesa, tal como lo había anunciado el profeta Isaías en su libro: «Él nos sanó de nuestras enfermedades». (Mateo 8:16–17)

Jesús libera a los prisioneros.

Después volvió a Nazaret, el pueblo donde había crecido. Un sábado, como era su costumbre, fue a la sinagoga. Cuando se levantó a leer, le dieron el libro del profeta Isaías. Jesús lo abrió y leyó:

«El Espíritu de Dios está sobre mí,
porque me eligió y me envió
para dar buenas noticias a los pobres,
para anunciar libertad a los prisioneros,
para devolverles la vista a los ciegos,
para rescatar a los que son maltratados
y para anunciar a todos que:
“¡Este es el tiempo que Dios eligió
para darnos salvación!”»

Jesús cerró el libro, lo devolvió al encargado y se sentó. Todos los que estaban en la sinagoga se quedaron mirándolo. Entonces Jesús les dijo: «Hoy se ha cumplido ante ustedes esto que he leído». (Lucas 4:16–21)

Jesús cargó en la cruz con nuestras enfermedades.

Todos lo despreciaban y rechazaban.
Fue un hombre que sufrió el dolor
y experimentó mucho sufrimiento.
Todos evitábamos mirarlo;
lo despreciábamos y no lo tuvimos en cuenta.
A pesar de todo esto,
él cargó con nuestras enfermedades
y soportó nuestros dolores.
Nosotros pensamos
que Dios lo había herido y humillado. (Isaías 53:3–4)

Dios sana las heridas del corazón.

«El espíritu de Dios está sobre mí,
porque Dios me eligió y me envió
para dar buenas noticias a los pobres,
para consolar a los afligidos,
y para anunciarles a los prisioneros
que pronto van a quedar en libertad.
Dios también me envió para anunciar:
“Éste es el tiempo que Dios eligió
para darnos salvación,
y para vengarse de nuestros enemigos”.
Dios también me envió
para consolar a los tristes,
para cambiar su derrota en victoria,
y su tristeza en un canto de alabanza.
Entonces los llamarán:
“Robles victoriosos, plantados por Dios
para manifestar su poder”». (Isaías 61:1–3)

Fuimos sanados por el sufrimiento de Cristo.

Cristo hizo suyos nuestros pecados, y por eso murió en la cruz. Lo hizo para que nosotros dejemos por completo de hacer el mal, y vivamos haciendo el bien. Cristo fue herido para que ustedes fueran sanados. (1 Pedro 2:24)

Dios nos demuestra su amor enviando a su propio

Hijo a sufrir y morir por nosotros.

El verdadero amor no consiste en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y envió a su Hijo, para que nosotros fuéramos perdonados por medio de su sacrificio. (1 Juan 4:10)

Lección 9

CÓMO PODEMOS PERDONAR A OTROS

2. El perdón no es:

- *Decir que la ofensa no importa o que no nos duele lo que la otra persona hizo.*
- *Ser capaz de entender por qué la otra persona hizo lo que hizo.*
- *Actuar como si el evento nunca hubiera ocurrido.*
- *Esperar que el ofensor pida disculpas primero o que cambie su conducta.*
- *Permitir que la persona que hizo el mal evada las consecuencias de su acción.*
- *Permitir que el ofensor vuelva a hacernos daño a nosotros o a otros inocentes.*
- *Volver a confiar en la persona inmediatamente después de que nos hizo daño.*

3. ¿Cómo podemos perdonar a otros?

Si pensamos que perdonar es demasiado duro para nosotros, tenemos razón. Es un proceso que toma tiempo. Dios es el único que puede capacitarnos para perdonar.

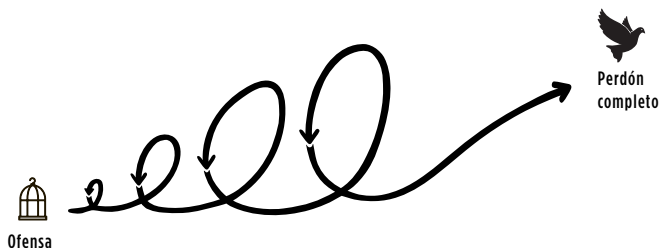
El perdonar incluye llevar nuestro dolor a la cruz.

Cristo hizo suyos nuestros pecados, y por eso murió en la cruz. Lo hizo para que nosotros dejemos por completo de hacer el mal, y vivamos haciendo el bien. Cristo fue herido para que ustedes fueran sanados. (1 Pedro 2:24)

El perdonar requiere decirle la verdad sobre nuestro dolor a quien nos ha herido.

Por eso, ya no deben mentirse los unos a los otros. Todos nosotros somos miembros de un mismo cuerpo, así que digan siempre la verdad. (Efesios 4:25)

Dele tiempo al proceso.



No espere a que la otra persona se disculpe.

Pero Dios nos demostró su gran amor al enviar a Jesucristo a morir por nosotros, a pesar de que nosotros todavía éramos pecadores. (Romanos 5:8; véase además Lucas 23:34)

Permita que Dios juzgue y cobre venganza.

Si alguien los trata mal, no le paguen con la misma moneda. Al contrario, busquen siempre hacer el bien a todos. Hagan todo lo posible por vivir en paz con todo el mundo. Queridos hermanos, no busquen la venganza, sino dejen que Dios se encargue de castigar a los malvados. Pues en la Biblia Dios dice: «A mí me toca vengarme. Yo le daré a cada cual su merecido». Y también dice: «Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber. Así harás que le arda la cara de vergüenza». No se dejen vencer por el mal. Al contrario, triunfen sobre el mal haciendo el bien. (Romanos 12:17–21; véase además Romanos 12:14)

Permita que el ofensor enfrente las consecuencias de su acción.

Sólo Dios puede darle autoridad a una persona, y es él quien les ha dado poder a los gobernantes que tenemos. Por lo tanto, debemos obedecer a las autoridades del gobierno. Quien no obedece a los gobernantes, se está oponiendo a lo que Dios ordena. Y quien se oponga será castigado, porque los que gobiernan no están para meterles miedo a los que se portan bien, sino a los que se portan mal. Si ustedes no quieren tenerles miedo a los gobernantes, hagan lo que es bueno, y los gobernantes hablarán bien de ustedes. Porque ellos están para servir a Dios y para beneficiarlos a ustedes. Pero si ustedes se portan mal, ¡pónganse a temblar!, porque la espada que ellos llevan no es de adorno. Ellos están para servir a Dios, pero también para castigar a los que hacen lo malo. (Romanos 13:1–4; véase además Números 5:5–7)

Jesús pagó en la cruz por los pecados de todo el mundo, y él era completamente inocente.

Por medio de Cristo, Dios hizo que todo el universo volviera a estar en paz con él. Y esto lo hizo posible por medio de la muerte de su Hijo en la cruz. Antes, ustedes estaban lejos de Dios y eran sus enemigos, pues pensaban y hacían lo malo. Sin embargo, ahora Dios los ha hecho sus amigos por medio de la muerte de su Hijo, quien se hizo hombre. Dios lo hizo así para que ustedes pudieran presentarse ante él sin pecado y libres de culpa. (Colosenses 1:20–22)

4. ¿Por qué Dios quiere que perdonemos?

El perdonar nos libera de la ira y la amargura, nos permite recibir el perdón de Dios, demuestra que entendemos el sacrificio de Cristo y nuestra salvación, y nos permite reconciliarnos con quien nos ha ofendido.

Permanecer enojados es abrirle las puertas del corazón a Satanás y darle entrada al pecado.

Si se enojan, no permitan que eso los haga pecar. El enojo no debe durarles todo el día, ni deben darle al diablo oportunidad de tentarlos. (Efesios 4:26–27)

Cuando perdonamos ya Satanás no tiene poder sobre nosotros.

Yo, por mi parte, estoy dispuesto a perdonar a todo el que ustedes perdonen, suponiendo que haya algo que perdonar. Lo hago pensando en ustedes, y poniendo a Cristo como testigo. Así Satanás no se aprovechará de nosotros. ¡Ya conocemos sus malas intenciones! (2 Corintios 2:10–11)

Cuando perdonamos ya no transmitimos ese odio a los demás.

Traten de vivir en paz con todos, y de obedecer a Dios; porque si no lo hacen, jamás lo verán cara a cara. No dejen que nadie se aleje del amor de Dios. Tampoco permitan que nadie cause problemas en el grupo, porque eso les haría daño; ¡sería como una planta amarga, que los envenenaría! (Hebreos 12:14–15)

El perdonar nos permite recibir el perdón de Dios.

«Si ustedes perdonan a otros el mal que les han hecho, Dios, su Padre que está en el cielo, los perdonará a ustedes. Pero si ustedes no perdonan a los demás, tampoco su Padre los perdonará a ustedes». (Mateo 6:14–15; véase además Marcos 11:25)

El perdonar demuestra que comprendemos el sacrificio de Cristo y nuestra salvación.

Por el contrario, sean buenos y compasivos los unos con los otros, y perdónense, así como Dios los perdonó a ustedes por medio de Cristo. (Efesios 4:32; véanse además: 1 Juan 4:10; Mateo 18:21–25)

El perdonar puede cambiar a la persona que nos ha ofendido.

El libro de los Hechos de los apóstoles nos relata que Pablo observaba cómo Esteban, al morir, perdonó a los que lo mataban. Pablo dejó de perseguir a los seguidores de Cristo y comenzó él mismo a seguir a Cristo.

Mientras le tiraban piedras, Esteban oraba así: «Señor Jesús, recíbeme en el cielo». Luego cayó de rodillas y gritó con todas sus fuerzas: «Señor, no los castigues por este pecado que cometen conmigo». Y con estas palabras en sus labios, murió. Saulo vio cómo mataban a Esteban, y le pareció muy bien. (Hechos 7:59–8:1)

5. ¿Y si somos nosotros los que hemos hecho la ofensa?

Si hemos pecado, debemos arrepentirnos.

Quien esconde su pecado jamás puede prosperar; quien lo confiesa y lo deja, recibe el perdón. (Proverbios 28:13; véase además Salmo 32:3–5)

Cuando Dios nos hace sentir tristeza por nuestros pecados, nos está guiando a la salvación.

Cuando Dios los ponga tristes, no lo lamenten, pues esa tristeza hará que ustedes cambien, y que pidan perdón y se salven. Pero la tristeza provocada por las dificultades de este mundo, los puede matar. (2 Corintios 7:10; véase además Santiago 4:8–9)

Si confesamos nuestro pecado, Dios nos perdonará.

Si decimos que no hemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y no decimos la verdad. Pero si reconocemos ante Dios que hemos pecado, podemos estar seguros de que él, que es justo, nos perdonará y nos limpiará de toda maldad. (1 Juan 1:8–9)

Debemos confesar nuestros pecados a las personas que hemos herido.

Por eso, confiesen sus pecados unos a otros, y oren unos por otros, para que Dios los sane. La oración de una persona buena es muy poderosa, porque Dios la escucha. (Santiago 5:16)

Nosotros demostramos que nos hemos arrepentido de corazón por la forma en que actuamos.

También hablé con los que no eran judíos, y les dije que debían pedirle perdón a Dios y obedecerlo, y hacer lo bueno para demostrar que en verdad se habían arrepentido. (Hechos 26:20b; véase además Números 5:5–7)

Los líderes de la iglesia deben ayudar a que las personas se arrepientan.

Hermanos, ustedes son guiados por el Espíritu de Dios. Por lo tanto, si descubren que alguien ha pecado, deben corregirlo con buenas palabras. Pero tengan cuidado de no ser tentados a hacer lo malo. (Gálatas 6:1; véanse además 1 Pedro 5:1b–3; Mateo 18:15–17; +1 Corintios 5:4–11)

Lección 10

VIVIR COMO CREYENTES EN MEDIO DEL CONFLICTO

2. ¿Cuáles son algunas de las causas de conflicto entre grupos?

En la base de todo conflicto está el fuerte deseo de tener algo, al punto de que estamos dispuestos a pelear por eso. Si los gobiernos no protegen a los ciudadanos, y hay sufrimiento generalizado, hay un momento en que la gente se rebela. Los conflictos pueden surgir motivados por agitadores o por prejuicios que un grupo tiene en contra de otro.

En vez de pelear, debemos pedir a Dios lo que necesitamos.

¿Saben por qué hay guerras y pleitos entre ustedes? ¡Pues porque no saben dominar su egoísmo y su maldad! Son tan envidiosos que quisieran tenerlo todo, y cuando no lo pueden conseguir, son capaces hasta de pelear, matar y promover la guerra. ¡Pero ni así pueden conseguir lo que quieren! Ustedes no tienen, porque no se lo piden a Dios. Y cuando piden, lo hacen mal, porque lo único que quieren es satisfacer sus malos deseos. (Santiago 4:1–3)

Debemos perdonar a nuestros enemigos.

«Ésta es otra orden que dio Moisés hace muchísimo tiempo: “Amen a su prójimo y odien a su enemigo”. Pero ahora yo les digo: Amen a sus enemigos y oren por quienes los maltratan. Así demostrarán que actúan como su Padre Dios, que está en el cielo. Él es quien hace que salga el sol sobre los buenos y sobre los malos. Él es quien manda la lluvia para el bien de los que lo obedecen y de los que no lo obedecen. Si ustedes aman sólo a quienes los aman, Dios no los va a bendecir por eso. Recuerden que hasta los que cobran impuestos para Roma también aman a sus amigos. Si saludan sólo a sus amigos, no hacen nada extraordinario. ¡Hasta los que no creen en Dios hacen eso! Ustedes deben ser perfectos como Dios, su Padre que está en el cielo, es perfecto». (Mateo 5:43–48)

Debemos orar para que los gobiernos y aquellos en puestos de autoridad gobiernen bien.

En primer lugar, recomiendo orar por todo el mundo, dando gracias a Dios por todos y pidiéndole que les muestre su bondad y los ayude. Recomiendo que se ore por los gobernantes y por todas las autoridades, para que podamos vivir en paz y tranquilos, obedeciendo a Dios y llevándonos bien con los demás. (1 Timoteo 2:1–2)

Los judíos se creían mejor que los demás pueblos, pero Dios le mostró a Pedro que delante de él todos somos iguales.

Entonces Pedro comenzó a decirles: —Ahora comprendo que para Dios todos somos iguales. Dios ama a todos los que lo obedecen, y también a los que tratan bien a los demás y se dedican a hacer lo bueno, sin importar de qué país sean. (+Hechos 10:34–35; véase además Hechos 6:1–7)

3. ¿Cómo podemos vivir como creyentes en medio del conflicto?

Podemos vivir como creyentes en medio del conflicto recordando lo que dice la palabra de Dios.

Debemos ser la sal y la luz de quienes nos rodean.

«Ustedes son como la sal que se pone en el horno de barro para aumentar su calor. Si la sal pierde esa capacidad, ya no sirve para nada, sino para que la tiren a la calle y la gente la pisotee. Ustedes son como una luz que ilumina a todos. Son como una ciudad construida en la parte más alta de un cerro y que todos pueden ver. Nadie enciende una lámpara para meterla debajo de un cajón. Todo lo contrario: la pone en un lugar alto para que alumbre a todos los que están en la casa. De la misma manera, la conducta de ustedes debe ser como una luz que ilumine y muestre cómo se obedece a Dios. Hagan buenas acciones. Así los demás las verán y alabarán a Dios, el Padre de ustedes que está en el cielo». (Mateo 5:13–16; véanse además: Filipenses 2:14–16; Romanos 12:1–2)

Dios quiere que confiemos en que él cuida cada detalle de nuestra vida.

«No tengan miedo de la gente que puede destruir el cuerpo, pero no la vida que está en ustedes. Más bien, teman a Dios, que tiene el poder de destruirlos totalmente en el infierno. Dos pajaritos no valen más que una moneda. Sin embargo, ningún pajarito muere sin que Dios, el Padre de ustedes, lo permita. ¡Dios sabe hasta cuántos cabellos tienen ustedes en la cabeza! Por eso, no tengan miedo. Ustedes valen mucho más que todos los pajaritos». (Mateo 10:28–31; véanse además: Romanos 8:28; Génesis 45:5–7; Hechos 3:13–15; Salmo 139:15–16; Ester 4:13–14; 2 Tesalonicenses 1:11–12)

Dios quiere que estemos preparados para dejarlo todo excepto a Cristo.

Alabemos al Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos ha hecho nacer de nuevo, y nos ha dado una vida con esperanza. Esto lo ha hecho Dios por su gran amor hacia nosotros y por el poder que mostró cuando resucitó a Jesucristo de entre los muertos y de que nos dará todo lo que nos ha prometido y que tiene guardado en el cielo. Lo que nos ha prometido no puede destruirse ni mancharse, ni marchitarse. Ustedes confían en Dios, y por eso él los protege con su poder, para que puedan ser salvados tal y como está planeado para los últimos tiempos. (1 Pedro 1:3–5)

Debemos voluntariamente dejar a un lado los prejuicios culturales con que crecimos.

A partir de ahora, ya no vamos a valorar a los demás desde el punto de vista humano. Y aunque antes valorábamos a Cristo de esa manera, ya no seguiremos valorándolo así. Ahora que estamos unidos a Cristo, somos una nueva creación. Dios ya no tiene en cuenta nuestra antigua manera de vivir, sino que nos ha hecho comenzar una vida nueva. Y todo esto viene de Dios. Antes éramos sus enemigos, pero ahora, por medio de Cristo, hemos llegado a ser sus amigos, y nos ha encargado que anunciemos a todo el mundo esta buena noticia: Por medio de Cristo, Dios perdona los pecados y hace las paces con todos. (2 Corintios 5:16–18; véanse además: Hechos 10:34; 1 Pedro 2:9; Efesios 2:18–22; Apocalipsis 5:9–10; Filipenses 2:5–11; Mateo 19:29; Lucas 9:23)

Nadie puede arrebatarlos lo que realmente importa.

Pero, gracias a lo que Cristo hizo por mí, ahora pienso que no vale la pena lo que antes consideré de valor. Todo eso lo he dejado a un lado, y lo considero basura, con tal de llegar a conocer bien a Cristo, pues no hay mejor conocimiento. Y quiero que Dios me acepte, no por haber obedecido la ley, sino por confiar en Cristo, pues así es como Dios quiere aceptarnos. (Filipenses 3:7–9a; véanse además: Gálatas 2:20; Filipenses 1:21; 3:8; 1 Pedro 1:17–19)

Debemos amar y no tomar venganza.

Todos los malvados serán castigados con dolor y sufrimiento; en primer lugar, los judíos, pero también los que no son judíos. A los que hayan hecho el bien, Dios les dará un lugar muy especial, y también honor y paz; en primer lugar, a los judíos, pero también a los que no son judíos. ¡Dios no tiene favoritos! (Romanos 2:9–11; véase además Mateo 5:38–42)

Jesús nos dio ejemplo de cómo actuar cuando sufrimos.

Si acaso sufren injustamente, recuerden que Dios les ha ordenado sufrir con paciencia. Y en eso Cristo les ha dado el ejemplo, para que hagan lo mismo, pues él sufrió por ustedes. Cristo no pecó nunca, y jamás engañó a nadie. Cuando lo insultaban, jamás contestaba con insultos, y jamás amenazó a quienes lo hicieron sufrir. Más bien, dejó que Dios lo cuidara y se encargara de todo, pues Dios juzga a todos con justicia. (1 Pedro 2:21–23; véase además Romanos 13:1–4)

Debemos permitir que Dios transforme nuestra manera de pensar.

Por eso, hermanos míos, ya que Dios es tan bueno con ustedes, les ruego que dediquen toda su vida a servirle y a hacer todo lo que a él le agrada. Así es como se le debe adorar. Y no vivan ya como vive todo el mundo. Al contrario, cambien de manera de ser y de pensar. Así podrán saber qué es lo que Dios quiere, es decir, todo lo que es bueno, agradable y perfecto. (Romanos 12:1–2; véanse además: 2 Timoteo 3:16–17; Filipenses 4:6–7; Marcos 6:31, 45–46; Hechos 1:8; 2 Corintios 12:9–10; Hebreos 10:25; Santiago 5:16; 1 Corintios 14:26)

4. ¿Cómo podemos ayudar a que haya reconciliación?

Podemos ayudar a que haya reconciliación siendo un puente entre los grupos en conflicto. Podemos llevar a las personas a Cristo para ser sanadas y arrepentirse de sus propios pecados y de los del grupo. Por último, podemos ayudar a dialogar sobre los problemas y encontrar soluciones, y celebrar la unidad que Cristo nos brinda.

Dios nos llama a amar a nuestros enemigos y a orar por ellos.

«Ésta es otra orden que dio Moisés hace muchísimo tiempo: “Amen a su prójimo y odien a su enemigo”. Pero ahora yo les digo: Amen a sus enemigos y oren por quienes los maltratan. Así demostrarán que actúan como su Padre Dios, que está en el cielo. Él es quien hace que salga el sol sobre los buenos y sobre los malos. Él es quien manda la lluvia para el bien de los que lo obedecen y de los que no lo obedecen. Si ustedes aman sólo a quienes los aman, Dios no los va a bendecir por eso. Recuerden que hasta los que cobran impuestos para Roma también aman a sus amigos. Si saludan sólo a sus amigos, no hacen nada extraordinario. ¡Hasta los que no creen en Dios hacen eso! Ustedes deben ser perfectos como Dios, su Padre que está en el cielo, es perfecto». (Mateo 5:43–48; véase además Efesios 2:11–22)

Debemos amarnos hasta que seamos capaces de perdonar las ofensas.

Sobre todo, ámense mucho unos a otros, porque el amor borra los pecados. (1 Pedro 4:8; véase además Romanos 12:17–21)

Debemos ayudar a otros a ser amigos de Dios.

Ahora que estamos unidos a Cristo, somos una nueva creación. Dios ya no tiene en cuenta nuestra antigua manera de vivir, sino que nos ha hecho comenzar una vida nueva. Y todo esto viene de Dios. Antes éramos sus enemigos, pero ahora, por medio de Cristo, hemos llegado a ser sus amigos, y nos ha encargado que

anunciemos a todo el mundo esta buena noticia: Por medio de Cristo, Dios perdona los pecados y hace las paces con todos. Cristo nos envió para que hablemos de parte suya, y Dios mismo les ruega a ustedes que escuchen nuestro mensaje. Por eso, de parte de Cristo les pedimos: hagan las paces con Dios. (2 Corintios 5:19–20; véanse además los versículos 17–18 y Mateo 5:9)

Porque Dios nos ha elegido, debemos trabajar por la paz aún cuando nos sintamos como refugiados extranjeros.

Yo, Pedro, que soy enviado de Jesucristo a anunciar su mensaje, saludo a todos los cristianos que viven como extranjeros en las regiones de Ponto, Galacia, Capadocia, Asia y Bitinia. De acuerdo con su plan, Dios el Padre decidió elegirlos a ustedes, para que fueran su pueblo. Y por medio del Espíritu Santo y de la muerte de Jesucristo, Dios los ha limpiado de todo pecado, para que lo obedezcan. Deseo que Dios los ame mucho y les permita vivir en paz. (1 Pedro 1:1–2; véase además Hebreos 11:13–16)

Debemos confesar los pecados de nuestro pueblo.

«Yo le dije a Dios en mi oración: “Dios mío, tú eres grande y poderoso. Tú siempre cumples lo que prometes, y muestras tu amor a quienes te aman y te obedecen. Por eso, tengo que reconocer que hemos pecado. Nos hemos portado muy mal contigo; hemos vivido como si tú no existieras, y te hemos desobedecido». (Daniel 9:4–5; véanse además: Nehemías 9:1–36; Esdras 9:5–15; Levítico 26:40)

Debemos celebrar la unidad que Cristo crea.

Cristo nos ha dado la paz. Por medio de su sacrificio en la cruz, Cristo ha puesto fin al odio que, como una barrera, separaba a los judíos de los que no son judíos, y de dos pueblos ha hecho uno solo. (Efesios 2:14; véase además 1 Pedro 4:8)

Lección 11

CÓMO PREPARARSE PARA LAS DIFICULTADES

Si vemos señales de un peligro inminente, debemos ser prudentes y prepararnos. Debemos prepararnos:

- *haciendo el equipaje de evacuación con los artículos más necesarios en caso de tener que huir rápidamente.*
- *preparando la manera de comunicarnos.*
- *y espiritualmente, reflexionando sobre como las personas de la Biblia enfrentaron situaciones difíciles.*

Si ve que el peligro se acerca, ¡prepárese!

El que es inteligente ve el peligro y lo evita;

el que es tonto sigue adelante y sufre las consecuencias. (Proverbios 22:3)

Los líderes de la iglesia son responsables de dirigir y cuidar a sus congregaciones.

«Por eso quiero decirles que no me siento responsable por ninguno de ustedes, pues ya les he anunciado los planes de Dios. No les he ocultado nada. Ustedes deben cuidarse a sí mismos, y cuidar a los miembros de la iglesia de Dios. Recuerden que el Espíritu Santo los puso como líderes de la iglesia, para que cuiden a todos los que Dios salvó por medio de la sangre de su propio Hijo. Cuando yo muera, vendrán otros que, como si fueran lobos feroces, atacarán a todos los de la iglesia. También algunos, que ahora son seguidores de Jesús, comenzarán a enseñar mentiras, para que todos en la iglesia los sigan y los obedezcan. Por eso, tengan mucho cuidado. Recuerden los consejos que les he dado durante tres años, a pesar de tantos problemas y dificultades». (Hechos 20:26–31; véanse además los versículos 25–31 y Jeremías 23:1)

Un día, Dios secará nuestras lágrimas.

Después vi un cielo nuevo y una tierra nueva, pues ya el primer cielo y la primera tierra habían dejado de existir, lo mismo que el mar. Vi también que la ciudad santa, la nueva Jerusalén, bajaba del cielo, donde vive Dios. La ciudad parecía una novia vestida para su boda, lista para encontrarse con su novio. Y oí que del trono salía una fuerte voz que decía: «Aquí es donde Dios vive con su pueblo. Dios vivirá con ellos, y ellos serán suyos para siempre. En efecto, Dios mismo será su único Dios. Él secará sus lágrimas, y no morirán jamás. Tampoco volverán a llorar, ni a lamentarse, ni sentirán ningún dolor, porque lo que antes existía ha dejado de existir». (Apocalipsis 21:1–4; véanse además los versículos 5–7)

Nunca debemos cometer asesinato contra nadie

No maten. (Éxodo 20:13)

Con alegría podemos dejar que nos quiten nuestras pertenencias.

También tuvieron ustedes compasión de los que estaban en la cárcel, y con alegría dejaron que las autoridades les quitaran sus pertenencias, porque sabían que en el cielo tienen algo mucho mejor y más duradero. (Hebreos 10:34)

Nuestra vida no se basa en lo que poseemos.

Luego miró Jesús a los que estaban allí, y les dijo: «¡No vivan siempre con el deseo de tener más y más! No por ser dueños de muchas cosas se vive una vida larga y feliz». (Lucas 12:15)

La muerte no es lo peor que le puede pasar a una persona.

Si vivo, quiero hacerlo para servir a Cristo, pero si muero, salgo ganando. (Filipenses 1:21)

Podemos confiar en que Dios proveerá todo lo que necesitamos incluso después de perderlo todo.

«Ya no se preocupen por lo que van a comer, o lo que van a beber, o por la ropa que se van a poner. Sólo los que no conocen a Dios se preocupan por eso. Ustedes

tienen como padre a Dios que está en el cielo, y él sabe lo que ustedes necesitan. Lo más importante es que reconozcan a Dios como único rey, y que hagan lo que él les pide. Dios les dará a su tiempo todo lo que necesiten». (Mateo 6:31-33; véanse además los versículos 24-30)

Si seguimos a Cristo, debemos estar preparados para perder la vida.

Después, Jesús llamó a sus discípulos y a la gente, y les dijo: «Si ustedes quieren ser mis discípulos, tienen que olvidarse de hacer su propia voluntad. Tienen que estar dispuestos a morir en una cruz y a hacer lo que yo les diga. Porque si sólo les preocupa salvar la vida, la van a perder. Pero si deciden dar su vida por mí y por anunciar las buenas noticias, entonces se salvarán. De nada sirve que una persona gane todo lo que quiera en el mundo, si al fin de cuentas pierde su vida. Y no hay nada que una persona pueda dar para salvar su vida». (Marcos 8:34-37; véanse además: Marcos 8:31-33, 38; Marcos 9:1; Apocalipsis 3:7-10)

En algunos casos, está bien engañar a los que hacen el mal.

Pero como ella los había escondido, respondió: —Sí, es verdad. Vinieron unos hombres, pero yo no supe de dónde eran. Salieron al anochecer, antes de que cerraran el portón de la ciudad, y no sé a dónde iban. Si ustedes salen ahora mismo a perseguirlos, seguro que podrán alcanzarlos. La verdad es que Rahab los había llevado a la terraza y los había escondido debajo de unos manojos de lino que allí tenía. (Josué 2:4-6; véanse además los versículos 1-16; Hebreos 11:31; +Éxodo 20:16)

Debemos siempre arriesgarnos a obedecer a Dios.

Así que los llamaron y les ordenaron: —No le digan a nadie lo que ha pasado, y dejen de enseñar a la gente acerca del poder de Jesús. Pero Pedro y Juan les respondieron: —Dígannos, entonces: ¿debemos obedecerlos a ustedes antes que a Dios? ¡Nosotros no podemos dejar de hablar de todo lo que hemos visto y oído! Los jefes de la Junta Suprema les advirtieron que tenían que dejar de hablar de Jesús. Luego los soltaron, porque no podían castigarlos, pues todo el pueblo alababa a Dios por haber sanado milagrosamente a ese hombre, que tenía más de cuarenta años de edad. (Hechos 4:18-21)

Confiemos en la ayuda del Espíritu Santo.

Porque en el momento preciso, el Espíritu Santo les dirá lo que deben decir. (Lucas 12:12)

El Señor ayuda a los que sufren.

¡El Dios de Israel
bendice a los que en él confían!
Dios hizo el cielo y la tierra,
el mar y todo lo que hay en él.
Dios siempre cumple sus promesas:
hace justicia a los que son maltratados
por los poderosos,
da de comer a los hambrientos,
y pone en libertad a los presos.
Dios da vista a los ciegos,
levanta a los caídos

y ama a los justos.
Dios cuida de la gente sin patria,
y sostiene a huérfanos y a viudas.
Dios hace que fracasen
los planes de los malvados.
Ciudad de Jerusalén,
¡que tu Dios reine por siempre,
por todos los siglos!
¡Alabemos a nuestro Dios!

(+Salmo 146:5–10)