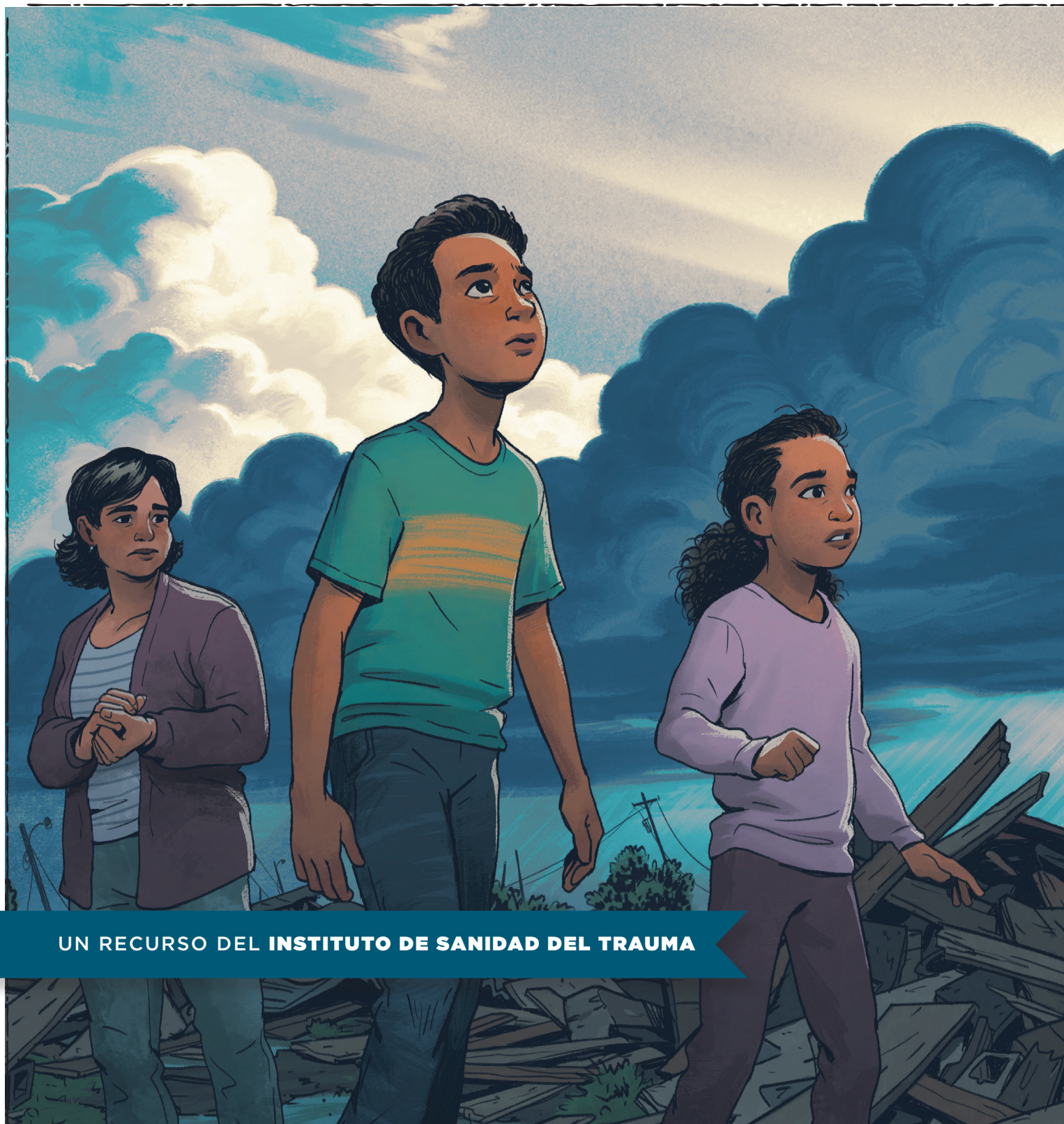


# Dios está conmigo

Una guía familiar para vivir después de un desastre



UN RECURSO DEL **INSTITUTO DE SANIDAD DEL TRAUMA**

## **DIOS ESTÁ CONMIGO: UNA GUÍA FAMILIAR PARA VIVIR DESPUÉS DE UN DESASTRE**

Por Margi McCombs PhD

Gracias a los colaboradores Lorraine Foute, MA y Harriet Hill, PhD

Traducido del inglés (God Is With Me) por Nívea Santiago Rabassa y Marilyn Goerz Davis

© 2021, 2022 American Bible Society. Todos los derechos reservados.

Primera edición, octubre de 2021

**Este es un recurso basado en la Biblia para ayudar a padres e hijos a sobrellevar los momentos de incertidumbre, especialmente después de un desastre. Se basa en las mejores prácticas en salud mental, así como en dos décadas de experiencia en el uso de materiales de sanidad de traumas en todo el mundo con iglesias cristianas de todas las tradiciones. “Dios está conmigo” está diseñado para familias con niños de 8 a 12 años, pero se puede adaptar para otras edades.**

**Este recurso se puede usar solo o combinado con material que se encuentra en *Más allá del desastre: Primeros auxilios espirituales para sobrevivientes* (ISBN 978-1-58516-293-2 / ABS Item 124852).**

Las referencias bíblicas están tomadas de la *Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente* (NTV) © 2020 Tyndale House Foundation. Usado con el permiso de Tyndale House Publishers, Carol Stream, Illinois 60188. Todos los derechos reservados.

Por la presente se concede permiso para reproducir este recurso (sin revisiones) para su uso en situaciones de desastre y capacitaciones.

Editado por Peter Edman

Ilustraciones por Ian Dale

Diseño por Robert Giorgio y Shannon VanderWeide

Visite **BeyondDisaster.Bible** para obtener recursos sobre recuperación de desastres en varios idiomas. Si tiene preguntas, comuníquese con **info@traumahealinginstitute.org**.

Para comprar este recurso y otros recursos del Instituto de Sanidad del Trauma (Trauma Healing Institute), visítenos en **bibles.com**.



*Recurso proporcionado por:*

American Bible Society

101 North Independence Mall East

Philadelphia PA 19106

# Dios está conmigo

Una guía familiar para vivir después de un desastre



AMERICAN BIBLE SOCIETY

*Filadelfia*

# Qué hay adentro

<b>Nota para padres y cuidadores</b>	5
<hr/>	
<b>1. ¿Qué acabó de suceder?</b>	7
<hr/>	
¡Huracán!	7
Actividad: Nuestras cosas más importantes	10
Actividad: Camiseta «Yo sobreviví»	12
Promesas de Dios: DIOS ME VE	13
<b>2. ¿Por qué me siento así?</b>	15
<hr/>	
Una noche dura	15
Actividad: No tengo, tengo	18
Actividad: Nombra tus sentimientos	19
Actividad: Lucha, huida o parálisis	21
Promesas de Dios: DIOS ME ESCUCHA	25
<b>3. ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?</b>	27
<hr/>	
¡Qué desastre!	27
Actividad: Contando mi historia	30
Actividad: La caja de las preocupaciones	32
Actividad: ¿Cómo puedo ayudar?	33
Promesas de Dios: DIOS ME CONOCE	34
<b>4. ¿Dios sigue con nosotros?</b>	37
<hr/>	
¿Ahora qué?	37
Actividad: Paz, quedéanse tranquilos	40
Actividad: Dale tus preocupaciones a Dios	43
Actividad: Artículos de emergencia	45
Promesas de Dios: DIOS ME AMA	47
<b>Consejos para los padres y cuidadores</b>	51
<hr/>	
Artículos de emergencia	53
<hr/>	

# Nota para padres y cuidadores

**E**ste folleto le ayudará a guiar los niños que amas a sentirse seguros durante este tiempo de incertidumbre y cambio. Es posible que pasen más tiempo juntos en estos días, sintiendo el estrés de la interrupción y la ansiedad, y preguntándose cómo y cuándo sus vidas volverán a la normalidad. Sus hijos sienten lo mismo.

Le invitamos a utilizar esta guía de una manera que se adapte al ritmo natural de su familia. Hay cuatro lecciones que puedes programar de la forma que te parezca mejor. Está diseñado para ser autoguiado y para ser utilizado por padres y cuidadores sin necesidad de una formación específica.

Nuestros «Consejos para padres y cuidadores» en la página 51 pueden ser útiles mientras trabaja con sus hijos. Esa sección ofrece información y sugerencias que promoverán una sensación de seguridad y sanidad de las heridas del corazón causadas por el trauma.

Oramos para que conozcan la paz de Dios, incluso en medio de esta crisis.

*El Instituto de Sanidad del Trauma.*





## ¿Qué acabó de suceder?

### ¡Huracán!

**i** Eric! —Eric, de once años, dejó de patear el balón cuando escuchó la voz de su padre. Él sonaba preocupado. —¿Qué está pasando? —preguntó Eric.

—¡Entra ahora! —Su papá señaló hacia el cielo—. ¿Ves esa enorme nube negra? La tormenta de la que hemos oído hablar durante un par de días se ha acelerado. Acabo de recibir una alerta en mi teléfono que decía que teníamos que ponernos a salvo, ¡y necesitamos irnos ahora!

—¿Ir a dónde? —preguntó Eric mientras recogía su pelota y trotaba hacia la casa.

—Bueno, el servicio meteorológico dice que la tormenta se ha convertido en un huracán peligroso. Los vientos podrían destrozarnos edificios. Nos están diciendo que evacuemos.

—¿Evacuar? ¿Quieres decir que tenemos que salir de nuestra casa? —preguntó Eric.

—Sí, y no tenemos mucho tiempo —dijo su papá—. Tenemos que ir lo más pronto posible al refugio. Ya hablé con mamá y ella no tendrá tiempo suficiente para volver a este lado de la ciudad, así que tendrá que ir a otro refugio.

—¿Qué hay de Eliza? —preguntó Eric. Su hermana de nueve años solía aislarse para leer algún libro, pero hacía largo rato que no la veía.

—Eliza está arreglando sus cosas ahora, y necesito que tú hagas lo mismo —dijo el papá—. Solo puedes llevar tus cosas más importantes, lo que quepa en tu bolsa de deporte. Y no olvides tu cepillo de dientes.

Los siguientes minutos fueron apresurados y confusos. El papá buscó la bolsa de emergencia en el armario donde guardaban muchos suministros sólo para momentos como éste. Eric y Eliza metieron rápidamente ropa, libros, golosinas, tabletas electrónicas y cargadores en sus bolsas.

Minutos después estaban en el auto, uniéndose a sus vecinos en una larga fila de tráfico. De repente, el viento se sintió más fuerte y la lluvia golpeó el parabrisas en grandes salpicaduras. El papá tuvo que agarrar duro el volante para mantener el carro en la carretera porque la lluvia y el viento soplaban con fuerza. El cielo se había vuelto muy oscuro.

—Tengo miedo, papá —dijo Eliza—. ¿Cuán lejos estamos del refugio? ¿Crees que mamá está bien?

—Está a la vuelta de la esquina. Tan pronto como lleguemos allí, llamaré a mamá para asegurarme de que llegó al refugio que está cerca de ella.

Cuando llegaron al refugio, tomaron las bolsas con lo que habían empacado y se apresuraron a través del viento y la lluvia hacia las grandes puertas. Cientos de personas intentaban entrar al edificio. Finalmente, pudieron hacerlo. El papá encontró tres catres vacíos alineados y dejaron caer sus bolsas al suelo.

—¡Uf! —exclamó el papá—. ¡Gracias a Dios que llegamos a tiempo! — Sacó su teléfono y marcó. Un minuto después, el alivio se reflejó en su rostro—. Mamá también está a salvo —dijo.





## Hablemos de eso

1. ¿Por qué a Eric le sorprendió que tuvieran que evacuar?
2. ¿Cómo crees que se sentían Eric y Eliza cuando estaban empacando sus cosas?
3. ¿Cómo crees que se sintieron en el viaje al refugio?
4. ¿Puedes contarnos alguna ocasión en la que algo terrible a tu alrededor te sorprendió? ¿Cómo te sentiste?



## Actividad

# Nuestras cosas más importantes

Cuando suceden cosas grandes y aterradoras, todo lo que nos rodea comienza a cambiar muy rápidamente. Incluso, puede que tengamos que salir de nuestra casa como hicieron Eric y Eliza.

### **Preguntas para conversar:**

- Si tuvieras solo unos minutos para reunir tus cosas más importantes para llevártelas, ¿qué escogerías?
- Si has tenido que evacuar tu casa, ¿qué te llevaste o qué te hubiera gustado llevar?
- ¿Cómo te sentiste al tener que decidir rápidamente qué cosas eran las más importantes para ti?
- ¿Alguien te ayudó a prepararte?

### **Opción 1:** Juega un juego de memoria

1. Haz que todos se sienten en círculo.
2. Tómense unos minutos para pensar en sus cosas más importantes.
3. Alguien comienza diciendo: «Soy [*nombre*]. Si tuviéramos que salir de nuestra casa, me llevaría [*cosa*]». Completa el espacio en blanco con una de tus cosas más importantes.
4. La siguiente persona en el círculo dice: «Soy [*nombre*]. Si tuviéramos que salir de nuestra casa, [*nombre de la persona anterior*] llevaría [*cosa*] y yo llevaría [*cosa*]». Completa los primeros espacios en blanco de la persona que acaba de tomar su turno y agrega una de tus cosas más importantes.

5. Cada persona alrededor del círculo debe recordar cuáles son las cosas más importantes de cada persona que ya tomó su turno y luego agregar una suya.
6. Trata de no repetir elementos que ya se han dicho.
7. Intenta agregar movimientos al artículo escogido. Por ejemplo, finge que te cepillas los dientes si dices ´«mi cepillo de dientes». Vean si todos pueden recordar tanto el nombre del artículo como el movimiento que lo acompaña.

**Opción 2:** Escribe una lista de los miembros de tu familia y las cosas más importantes de cada uno. También cada persona podría usar una hoja de papel individual para dibujar las imágenes de las cosas que desea llevar.

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

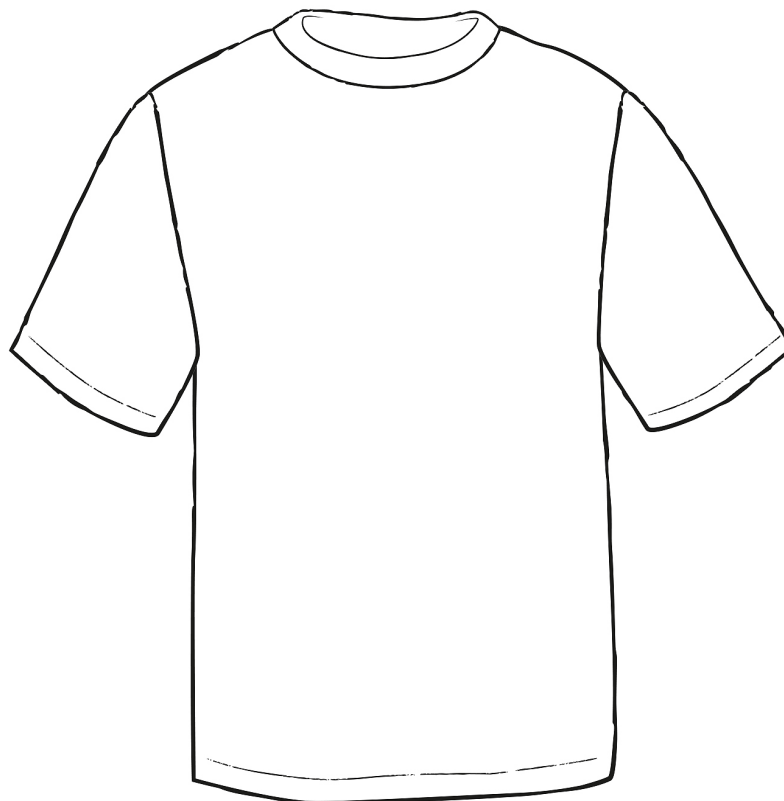


## Actividad

# Camiseta «Yo sobreviví»

Detente y piensa en cómo has sobrevivido a todo lo que te ha sucedido. Has atravesado muchos cambios y, probablemente, algunas situaciones difíciles y hasta aterradoras. Dios siempre ha estado contigo todo el tiempo, incluso cuando no se ha sentido así. ¿Puedes recordar cosas que sucedieron y qué personas que estuvieron contigo te ayudaron a saber que Dios estaba contigo?

¡Diseña una camiseta que te permita decirle a la gente que has sobrevivido! Usa crayones, lápices de colores o pinturas de acuarela para crear tu diseño en la camiseta de abajo, o usa el más grande en la página 55, o usa una hoja de papel individual.





## Promesas de Dios

### Dios me ve

¿Alguna vez le has hecho una promesa a alguien? ¿Alguien te ha hecho alguna vez una promesa? ¡Nos esforzamos mucho para cumplir nuestras promesas! ¿Sabías que Dios siempre cumple Sus promesas? Eso es porque Dios es perfecto, lleno de verdad y amor.

¡En la Biblia podemos encontrar más de ocho mil de las promesas que Dios nos hizo! En cada una de nuestras lecciones en *Dios está conmigo*, aprenderemos una de las promesas importantes de Dios.

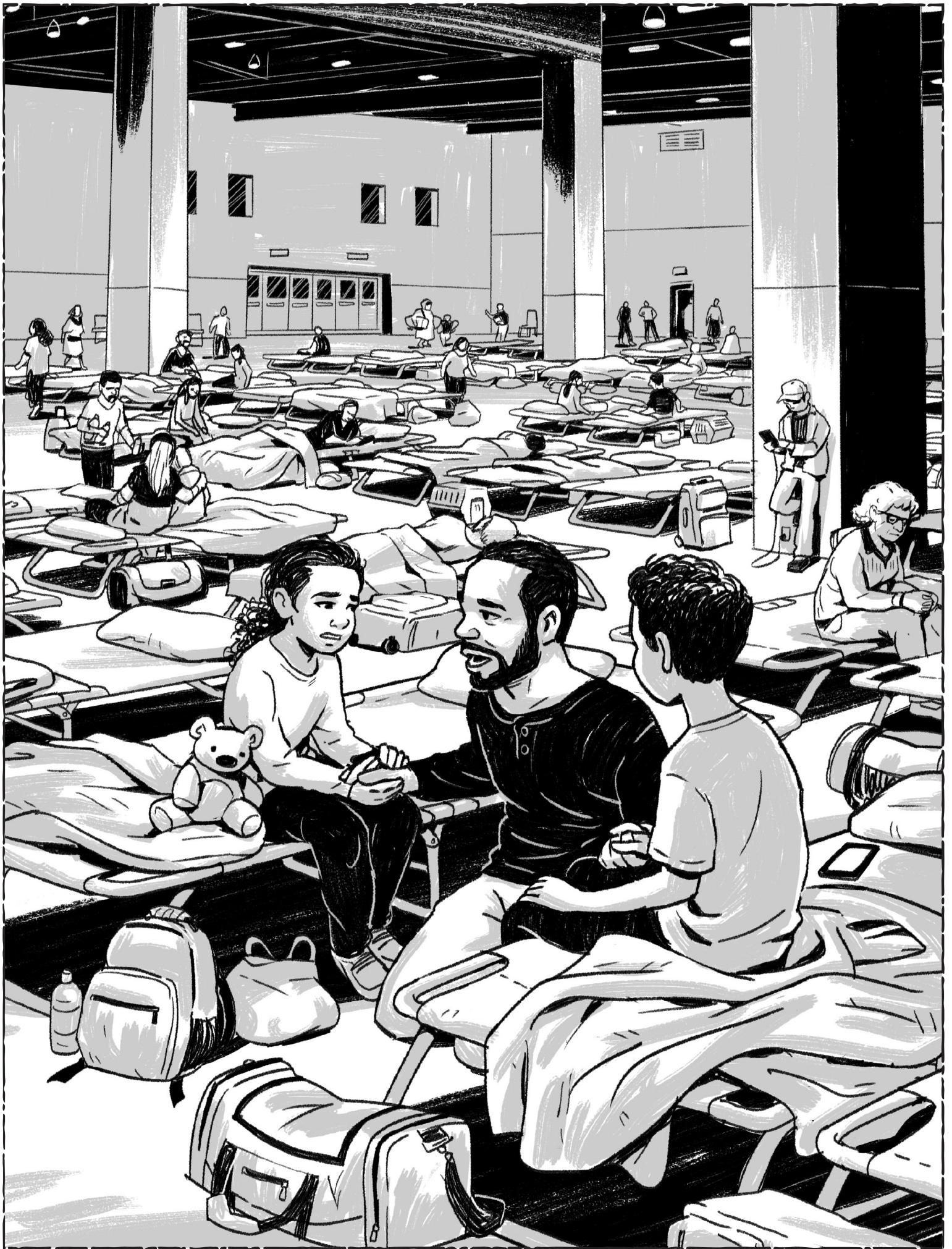
Es normal sentir miedo cuando suceden cosas aterradoras. Dios sabe cuando tienes miedo. **¡Él te ve!** La Biblia dice: «*Pero el Señor vela por los que le temen, por aquellos que confían en Su amor inagotable*» (Salmo 33:18). ¡Es una promesa!

Agar era una sirvienta personal que servía a la esposa de un hombre rico llamado Abraham, quien vivió hace miles de años. Agar hizo que la esposa del hombre se enojara mucho, por lo que Agar tuvo miedo y se escapó al desierto completamente sola. Pero la Biblia nos dice que el Ángel de Dios la encontró y la consoló. Entonces, Agar dijo: «Tú eres el Dios que ve. ¡He visto al que me cuida!». Puedes encontrar la historia en la Biblia en Génesis 16:7-13.

**Cuando sientas miedo, recuerda que Dios siempre está contigo.  
Él te ve y te está cuidando.**

### Hablemos con Dios

**«Gracias, Dios, por verme y cuidarme. Cuando tenga miedo, confiaré en tu bondad amorosa. Ayúdame a confiar más en ti. Amén».**





## ¿Por qué me siento así?

### Una noche dura

**M**ientras el viento aullaba fuera del refugio y la lluvia caía sobre el techo, Eric, Eliza y su papá se acurrucaron junto a sus catres. La emoción de empacar, salir de su casa, conducir a través de la tormenta y, finalmente, llegar al refugio se estaba desvaneciendo. Ahora tenían muchas preguntas.

—¿Cuánto tiempo tendremos que quedarnos aquí? —preguntó Eric—. ¿Tendrán comida para nosotros? ¿Qué podemos hacer mientras esperamos que pase la tormenta? ¿Qué pasa si el huracán es tan fuerte que arranca el techo de este edificio? ¿Cómo sabremos si mamá está bien?

—Sentémonos y hablemos de esto —sugirió su papá—. Primero, la razón por la que estamos aquí y no en nuestra casa es que este edificio está construido para resistir tormentas severas. Los responsables aquí tienen un plan para cuidarnos y harán lo mejor que puedan. Pero debemos ser pacientes y valientes, y cuidarnos a nosotros mismos y a nuestros vecinos tanto como podamos. Como ven, han llegado muchas personas a este refugio.

—Tengo una idea —dijo Eliza—. ¿Y si fuéramos como exploradores y buscáramos formas de ayudar? Quizá hay niños pequeños aquí con los que podría jugar para que no se asusten tanto. Y tú, Eric, apuesto a que aquí hay niños de tu edad a los que les encantaría jugar contigo en tu tableta.

Se sentía bien tener algo en qué concentrarse además de la tormenta que pasaba afuera. —Esa es una gran idea, Eliza —dijo su papá—. Veamos lo que ustedes pueden encontrar para hacer. Pero quédense donde yo pueda verlos —les recordó a ambos.

Una hora más tarde, el olor de la comida que se estaba sirviendo hizo que el estómago de Eric gruñera. Pronto estuvieron esperando en la fila para conseguir bocadillos y botellas de agua.

A medida que avanzaba la noche, las familias comenzaron a prepararse para dormir. El estado de ánimo en el refugio se hizo más tenso a medida que los bebés, los niños y los padres cansados intentaban sacar lo mejor de una situación difícil.

—No creo que pueda llegar a dormir esta noche —dijo Eliza con un gran bostezo—. ¡Estoy cansada, pero tengo tantos pensamientos dando vueltas en mi cabeza! Y amo a los bebés, pero mientras los escuche llorando, no voy a poder dormir. Además, ¡siento como si todos nos estuvieran mirando! Aquí las luces son tan brillantes, que parece que es de día. ¡Esto es horrible!

—Sé que esto es difícil para ti —dijo su papá en voz baja—. Lleva tu cepillo de dientes, tu crema dental y el jabón al baño, y lávate las manos y la cara. Y recuerda esperar pacientemente tu turno. Hay muchas personas que intentan prepararse para dormir, al igual que nosotros.

Eric, Eliza y su papá se estaban acomodando en sus catres, tratando de ponerse cómodos debajo de las mantas ásperas que les habían dado, cuando escucharon algo que sonó como un tren de carga afuera. Era el sonido de la tormenta, que rugía sin cesar a medida que se hacía más fuerte. El edificio se sacudió un poco y las grandes puertas de la entrada vibraron. —Papá, ¡estoy realmente asustado ahora! —dijo Eric.

Su papá se sentó en el suelo entre los catres de Eric y Eliza, y tomó sus manos entre las suyas. —Oremos —dijo—. Dios sabe lo asustado que te sientes, pero podemos estar seguros de que Él está con nosotros. ¿Recuerdan la historia de la Biblia cuando Jesús estaba en el barco con

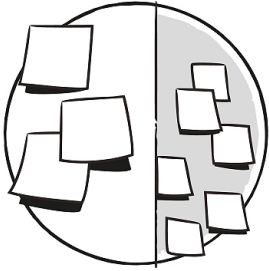


sus amigos durante una terrible tormenta? Ordenó al viento y a las olas que se callaran, ¡y ellos obedecieron! Él también está con nosotros y con mamá en este momento. Démosle las gracias por eso y oremos para que todos pasemos esta noche a salvo.



## Hablemos de eso

1. ¿Por qué la idea de Eliza de ser ayudantes exploradores les ayudó a sentirse mejor?
2. Eric hizo algunas preguntas importantes. ¿Qué otras preguntas habrías tenido si estuvieras en ese refugio?
3. ¿Qué les sugirió el papá que hicieran cuando escucharon los ruidos fuertes y aterradores? ¿Por qué?
4. ¿Puedes contarnos alguna ocasión en la que estuviste realmente asustado? ¿Qué hiciste para calmar tu miedo?



## Actividad

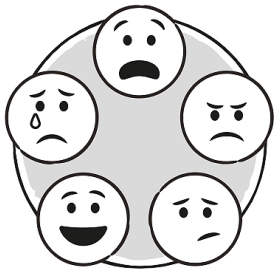
# No tengo, tengo

¿En qué se diferencia tu vida ahora de la que solías tener antes de estos tiempos difíciles? El cambio puede ser difícil y muchos cambios al mismo tiempo pueden ser muy difíciles. Es normal sentirse triste, preocupado, enojado o asustado cuando muchas cosas cambian. Especialmente si los cambios nos hacen sentir peor.

Quizá estos cambios nos han hecho perder cosas, relaciones o libertades que estábamos acostumbrados a tener antes de la crisis. Es bueno hablar sobre lo que hemos perdido y cómo nos sentimos al respecto.

1. Entrega a cada miembro de la familia unas pequeñas notas adhesivas (o pequeños trozos de papel y cinta adhesiva).
2. En cada nota escriban una cosa que les guste hacer, algo que disfruten tener o una persona con la que les guste estar (los niños pequeños pueden hacer dibujos).
3. Busca una ventana o un lugar en la pared donde puedan pegar estas notas.
4. Cuando todos hayan terminado, haz que cada uno comparta lo que escribió o dibujó en sus notas.
5. Ahora, miren sus notas y busquen las cosas que ya no tienen, que ya no pueden hacer y personas con las que ya no pueden estar físicamente debido a su situación actual. Coloca esas notas en un grupo separado en la ventana o la pared. Estas son las cosas que han perdido por ahora.

6. Da a cada persona la oportunidad de compartir las cosas que han perdido. Al nombrar cada pérdida, motívalos a expresar cómo se sienten al recordarlas.
7. Por último, todos deberán turnarse para nombrar las cosas que todavía tienen, las cosas que todavía pueden hacer y las personas que aman con las que todavía pueden estar.



### Actividad

## Nombra los sentimientos

Es bueno hablar sobre cómo te sentiste cuando te sucedieron cosas aterradoras a ti y a tu familia, y cómo te sientes ahora cuando piensas en esos momentos que ya pasaron. ¿Sabías que no hay sentimientos erróneos? Dios creó a todos con la capacidad de sentir diferentes cosas en diferentes momentos. Veamos cuántos de esos sentimientos puedes nombrar.

1. Escribe en una hoja grande de papel estas palabras que describen sentimientos: enojado, decepcionado, triste, frustrado, preocupado, solo, esperanzado, confundido, asustado, feliz y culpable. Deja un espacio en la parte inferior para palabras adicionales.
2. Pega el papel en la pared con cinta adhesiva o colócalo sobre una superficie dura, como una mesa o el piso.
3. Da a cada persona un marcador, crayón o lápiz de color diferente.

4. Asegúrate de que todos sepan lo que significa cada una de estas palabras de sentimientos.
5. Cada persona debe tomar un turno para ir al papel y dibujar un círculo alrededor de la palabra o palabras de sentimientos que mejor describan cómo se sintieron cuando les estaban sucediendo cosas grandes y aterradoras, o cómo se sienten ahora cuando recuerdan lo que sucedió.
6. Escribe palabras de sentimientos adicionales según sea necesario para cualquier persona que mencione un sentimiento que aún no está en el papel.

***Preguntas para conversar:***

- ¿Alguien mencionó los mismos sentimientos que otros miembros de tu familia?
- ¿Cuáles fueron los sentimientos más comunes que mencionó tu familia?
- ¿Cuáles son los sentimientos que son normales para las personas que atraviesan tiempos difíciles?
- ¿Por qué crees que hablar de los sentimientos nos ayuda?



## Actividad

# Lucha, Huida o Parálisis

¿Sabías que Dios te hizo con instintos? Tu cuerpo está listo para responder rápida y automáticamente cuando te suceden cosas estresantes, al igual que retirar la mano de inmediato si tocas algo caliente.

El más fuerte de estos instintos se llama respuesta de «Lucha, Huida o Parálisis». Tan pronto como nuestro cerebro detecta cualquier peligro que pueda amenazar nuestra supervivencia, le dice a nuestro cuerpo que responda de una de estas tres formas.

Aunque nuestras reacciones automáticas nos ayudan a escapar de un peligro real, a veces son demasiado fuertes o no se ajustan a la situación. Por esto, cuando solo utilizamos nuestro instinto de supervivencia para reaccionar, se nos dificulta pensar bien o poder tomar buenas decisiones.

Puede ser útil saber cómo tú respondes al estrés para que puedas reconocer cuándo está sucediendo y elegir una respuesta mejor o más saludable.

A continuación, se muestran algunas formas en las que puedes identificar estas tres respuestas al estrés:

## **LUCHA**

- Alzar la voz
- Discutir
- Patear o gritar
- Tensionar los músculos
- Apretar el puño

## **HUIDA**

- Correr para escaparse o esconderse
- Estar inquieto
- Respirar rápidamente
- Hacer cualquier cosa para escapar
- Sentirse atrapado
- Acelerar los latidos del corazón

## **PARÁLISIS**

- Aguantar la respiración
- Sentirse desconectado de los sentimientos
- Ser incapaz de hablar o tomar decisiones
- Sentir que no puedes moverte
- Soñar despierto

## **¡Actuarlo!**

1. Elige una postura corporal para cada una de estas respuestas de supervivencia. Por ejemplo, para «Lucha», párate con los puños frente a tu cara y apriétalos como si estuvieras listo para pelear, y pon una cara de enojo. Para «Huida», párate con los puños cerrados, pero en una posición de carrera, y pon una cara de miedo. Para «Parálisis», coloca ambas manos frente a ti con las palmas hacia afuera y pon una cara de sorpresa.

2. Párense formando un círculo.
3. Practiquen las respuestas corporales de «Lucha», «Huida» y «Parálisis» para que todos adopten la postura del cuerpo correcta cuando alguien diga estas palabras.
4. Pídele a alguien que lea las siguientes escenas breves que describen la respuesta de alguien que enfrentó una situación peligrosa o incómoda.
5. Después de cada escena, cada persona debe realizar la postura del cuerpo de «Lucha», «Huida» y «Parálisis» que muestre cómo la persona en la historia respondió al peligro, según se describe su conducta.

***Historias de situaciones:***

1. María debe salir temprano de la escuela, pero se levanta demasiado rápido de su escritorio y sus libros se caen por el suelo. Los otros niños comienzan a reírse. María se agacha para recogerlos, los mete rápidamente en su mochila y sale corriendo por la puerta del salón.
2. Juan va en bicicleta por la calle cuando un automóvil que venía detrás de él se le acerca demasiado al pasarle. Juan pierde el equilibrio y se cae. No está herido pero se levanta de un salto y le grita al conductor.
3. Pablo camina hacia su casa desde la escuela cuando ve un grupo de abusadores que se le acercan. Sabe que le darán problemas pero se detiene en seco y se queda mirándolos, incapaz de moverse.
4. Juana está en la feria con su familia pero se separa de ellos. Ve acercarse a un grupo de chicas malas de la escuela. Rápidamente cambia de dirección y se esconde hasta que las ve pasar y alejarse.

5. El maestro le pide a Pedro que se acerque a la pizarra frente a la clase para resolver un problema de matemáticas. Pedro lo intenta pero no puede. En lugar de sentarse en silencio, dice en voz alta: —No me importa. ¡Oodio las matemáticas de todos modos!

***Preguntas para conversar:***

- ¿Cuál de estas tres respuestas de supervivencia usas cuando estás estresado? ¿Cuáles puedes ver en otras personas?
- ¿Puedes contarnos alguna ocasión en la que te sentiste en peligro y respondiste de una de estas tres formas?
- ¿Por qué es importante que los miembros de la familia sepan cómo los demás reaccionan al peligro?
- ¿Qué podemos hacer para ayudarnos a calmarnos unos a otros?





## Promesas de Dios

# Dios me escucha

¿Sabías que puedes hablar con Dios en cualquier momento y en cualquier lugar? ¡Él siempre te escucha!

En nuestra historia, ¿qué sugirió el papá que hicieran cuando el ruido de la tormenta se volvió aterrador? Otra palabra para hablar con Dios es orar. En la Biblia encontramos que Dios nos dice: «Cuando ustedes llamen, el Señor les responderá. “Sí, aquí estoy”, les contestará enseguida.» (Isaías 58:9). ¡Es una promesa!

La Biblia tiene muchas historias sobre personas que oran a Dios pidiendo ayuda, y ¡Dios las ayuda! Jesús es el Hijo de Dios y vino a la tierra como Dios en forma humana. Cuando estuvo en la tierra, vivió en Israel. Un día, un ciego llamado Bartimeo se enteró de que Jesús vendría a su aldea. Cuando escuchó que Jesús al fin pasaba, Bartimeo lo llamó y le pidió que le devolviera la vista. ¡Jesús lo sanó! (Lee la historia completa en Marcos 10:46-52).

Al igual que el ciego Bartimeo, puedes pedirle a Dios todo lo que necesites.

**Cuando tengas miedo, recuerda que Dios está contigo.  
Él te escucha y responde a tus oraciones.**

 **Hablemos con Dios**

**«Gracias, Dios, por escucharme cuando oro.  
Ayúdame a recordar que puedo llamarte  
cuando tenga miedo. Amén».**





## ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

### ¡Qué desastre!

**D**espiernten, niños —dijo el papá mientras sacudía suavemente sus hombros—. Pronto servirán el desayuno.

Eric y Eliza abrieron los ojos. Todavía estaban en el refugio. ¡Se sorprendieron de que realmente durmieran!

—¿Podremos irnos a casa pronto? —preguntó Eliza.

—Estamos esperando noticias de las autoridades sobre cuándo es seguro para que podamos irnos —dijo el papá.

Finalmente, a última hora de la tarde, llegó el anuncio: se cortó la electricidad en algunos lugares de su ciudad, ¡pero eran libres de irse!

El papá, Eric y Eliza recogieron sus pertenencias y se dirigieron hacia la salida. Les tomó un tiempo salir del edificio porque había mucha gente, pero por fin estaban en su coche y se dirigieron a su casa.

El cielo todavía estaba nublado y gris, y caía una lluvia ligera. En el coche reinaba el silencio mientras conducían. Todo parecía extraño.

Los semáforos no funcionaban, las tiendas estaban cerradas y tapiadas, y las calles parecían vacías y tristes. No podían creer lo que estaban viendo. Los techos de algunos edificios habían sido arrancados, algunos de los postes de luz se habían partido por la mitad. Pedazos de paredes,

techos, cercas y vidrios cubrían las calles. En algunos lugares parecía que la tormenta eligió solo un lado de la calle para destruir, mientras que el otro lado de la calle no sufrió muchos daños.

—¡Wow! —exclamó Eric—. ¡Que desastre! ¿Cómo se va a limpiar y hacer para que todo sea como antes? Tengo miedo de ver nuestra casa. ¿Y si se ha ido por completo?

—¿Y cómo encontraremos a mamá? —preguntó Eliza con lágrimas en los ojos—. Me entristece mucho ver a nuestro pueblo así. Espero que mis amigos estén bien.

Contuvieron la respiración cuando su coche dobló la esquina de su calle. —Nuestra calle es uno de esos lugares extraños donde la tormenta no pegó con tanta fuerza —dijo el papá—. Parece que somos muy afortunados porque nuestra casa está en el lado de la calle con menos daños.

Cuando al fin llegaron, salieron del auto lenta y cuidadosamente. Un árbol enorme había caído en el techo y había ramas de árboles más pequeñas y escombros por todo el patio.

Había un agujero en el techo donde el árbol cayó, justo encima del dormitorio de Eric. —¡Mi habitación! —gritó—. Apuesto a que todo está arruinado ahora. ¿Por qué tenía que ser mi habitación?

En ese momento, Eliza vio a su mamá en el auto de alguien que no reconoció, conduciendo lentamente hacia ellos. —¡Mamá! —gritó de alegría.

Su mamá salió del auto y rápidamente se juntaron en un fuerte abrazo grupal. —¡Estoy tan contenta de verlos bien!—exclamó—. Ese árbol que cayó en el techo se ve mal y estoy segura de que ha causado un desastre en la casa. Pero mira al otro lado de la calle. ¡Nuestros vecinos han perdido mucho más!

Con cuidado, apartaron escombros y se hicieron paso para entrar. —Sé que quieres ver qué pasó con tu habitación, Eric —dijo su

papá—. Pero espera a que te acompañe. Tendremos que conseguir a alguien que nos ayude a analizar la situación y decidir si es seguro y cómo podemos reconstruir el techo. Ahora mismo tenemos que conseguir una lona para cubrir ese agujero.

La electricidad no estaba funcionando, por lo que mamá y Eliza comenzaron a juntar linternas, velas y lámparas de aceite de diferentes partes de la casa para prepararlas y estar listos para cuando oscureciera.

—Podemos usar nuestra estufa de campamento para cocinar la cena esta noche —sugirió la mamá—. Tenemos latas de sopa en la despensa.

—Y Eric puede pasar la noche en mi habitación en su saco de dormir, como si realmente estuviéramos acampando —dijo Eliza.

A la hora de dormir, el papá reunió a la familia. —Creo que debemos agradecer a Dios por habernos salvado a través de la tormenta y orar por aquellos que han perdido tanto —dijo—. Eric, estoy tan contento de que no estuvieras en tu habitación cuando ese árbol aterrizó en el techo. ¡Eso hubiera sido terrible! Eliza, ¿puedes sacar mi Biblia de la gaveta? Quiero leerles la historia que les mencioné anoche sobre el momento en que Jesús calmó la tormenta.



## Hablemos de eso

1. ¿Por qué a Eric y a Eliza les sorprendió que pudieron dormir en el refugio?
2. ¿Cuáles fueron algunas de sus preocupaciones mientras conducían por el pueblo?
3. ¿Cómo sacó la familia lo mejor de su situación?
4. ¿Puedes contarnos alguna ocasión en la que tu familia se consoló mutuamente durante una situación difícil? ¿Qué te hizo sentirte seguro?



## Actividad

# Contando mi historia

Una buena forma que te ayudaría a sentirte mejor es contar tu propia historia sobre lo que te sucedió. Contarle tu historia a alguien o a un grupo de personas en las que confías te ayudará a recuperarte del dolor que sientes en tu interior y que aún podría quedarse allí por mucho tiempo.

A veces, es difícil hablar de esas cosas porque es posible que te hayan causado sentimientos fuertes, o es una historia complicada con muchos detalles. Una forma de hacer que tu historia sea más fácil de contar es dividiéndola en tres partes. Podemos hacer esto respondiendo tres preguntas importantes:

1. ¿Qué pasó?
2. ¿Cómo te hizo sentir?
3. ¿Cuál fue la parte más difícil?

Utiliza los tres espacios de la página siguiente (o crea tus propios espacios en una hoja de papel) para responder estas tres preguntas. Puedes escribir tu historia con palabras o dibujarla en imágenes.

Cuando hayas terminado, es posible que desees hablar de ello con alguien de tu confianza.

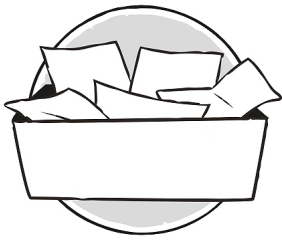
Cada miembro de la familia debe escribir o dibujar su propia historia. Es posible que te sorprendas al ver que, aunque todos pasaron por el mismo desastre, tienen recuerdos y sentimientos muy diferentes al respecto. No obligues a nadie a compartir su historia; en su lugar, invítalos gentilmente a hacerlo si así lo desean.

Nos ayuda contar nuestra propia historia y escuchar la historia de los demás.

**¿Qué sucedió?**

**¿Cómo te sentiste con lo que pasó?**

**¿Cuál fue la parte más difícil?**



## Actividad

# La caja de las preocupaciones

La mayoría de las personas se sienten ansiosas por las cosas que no pueden controlar y las cosas que temen que puedan suceder en el futuro. Es útil hablar de nuestras preocupaciones entre nosotros.

1. Busca una caja o un frasco grande.
2. Pídeles a los miembros de la familia sentarse alrededor de una mesa si es posible.
3. Cada miembro de la familia debe decir una o más cosas que le preocupan.
4. Coloca unos pequeños trozos de papel o tarjetas en el centro de la mesa.
5. Todos deben escribir una cosa que les preocupe en cada hoja de papel (los niños pequeños pueden hacer un dibujo) y poner los papeles en la caja (o frasco).
6. Deja la caja a un lado. Asegúrales a los niños que harán algo con estas preocupaciones en la próxima lección.
7. Recuerda a todos que siempre pueden agregar más preocupaciones a la caja cuando lo deseen. Coloca papel y un lápiz al lado de la caja donde decidan ponerla.





## Actividad

# ¿Cómo puedo ayudar?

Nos ayuda a sentirnos mejor cuando encontramos formas de ayudar a otra persona. Siempre hay algo que puedes hacer por un amigo, familiar o vecino que los alentará y los ayudará a sentirse menos solos. ¿Qué puedes hacer?

Aquí hay algunas ideas. ¿Qué otras ideas puedes agregar?

- Ofrece pasear al perro.
- Ayuda a limpiar un jardín.
- Siembra algunas semillas en una maceta y regala la planta.
- Haz las tareas del hogar de tu hermana o hermano.
- Haz una tarjeta de saludo para animar a tu vecino.
- Ofrécete para jugar con los niños más pequeños de tu vecino.
- Ofrece lavar el auto de alguien.
- Desyerba o limpia escombros para un vecino.
- Léele un libro a alguien.
- Enséñale algo nuevo a alguien.
- Envíale un mensaje de video alegre a amigos lejanos.
- Escribe un poema o una broma en una tarjeta y déjala junto a la puerta de la casa de tu vecino.
- Llena un frasco con dulces para otra familia.
- Escribe mensajes alentadores con tizas en la acera.
- Dona alimentos a la despensa de alimentos local.

Decide cuál de éstas u otras ideas propias puedes hacer. Escribe cada una de ellas en un pedazo de papel y coloca los papeles en una caja, canasta o frasco. ¡Escoge y haz una ahora mismo! Luego, desafíen a los demás a sacar un papel una vez a la semana para ver cuántos actos de bondad de tu familia pueden contribuir a los demás.



## Promesas de Dios

# Dios me conoce

¿Sabías que Dios sabe todo sobre ti? ¡Incluso te conoció antes de que nacieras! El rey David escribió una canción sobre esto en la Biblia: el Salmo 139. Aquí hay algunas de sus expresiones:

Señor, has mirado profundamente en mi corazón y sabes todo acerca de mí.

Sabes cuando estoy descansando o cuando estoy trabajando, y desde el cielo descubres mis pensamientos.

Te das cuenta de todo lo que hago y en todos los lugares a los que voy.

Incluso antes de que diga una palabra, sabes lo que voy a decir, y con tu brazo poderoso me proteges por todos lados.

La Biblia dice: *«Pero la persona que ama a Dios, es a quien Dios reconoce»* (1 Corintios 8:3). ¡Es una promesa!

Debido a que Dios es tan bueno, podemos confiar en que Él nos conoce y nos ama por completo, ¡pase lo que pase! Él sabe que no somos perfectos, nos perdona cuando hacemos mal, se alegra cuando nos suceden cosas buenas y se entristece cuando nos lastiman. La Biblia nos dice todas estas cosas y mucho más sobre Dios.

**Cuando tengas miedo, recuerda que Dios te conoce y está contigo  
y comprende cómo te sientes.**



## Hablemos con Dios

«Gracias, querido Dios, por conocerme y amarme por completo. Ayúdame a confiar en ti toda mi vida. Quédate siempre cerca de mí, te lo ruego. Amén».





## ¿Dios sigue con nosotros?

### ¿Ahora qué?

**D**espués de otra noche de dormir intranquilos, el día siguiente amaneció brillante y claro. Los cielos azules y el sol llenaban la mañana, pero aun así se sentía extraño. Debería haber sido un día normal de trabajo y diversión, pero todo fue diferente.

El techo tenía un agujero, todo en la habitación de Eric estaba arruinado por la entrada de agua, la electricidad aún no estaba funcionando y el vecindario era un gran desastre. El sonido de las sierras de motor llenó el aire.

—¿Por dónde empezamos? —preguntó Eric, mientras se sentaba a la mesa de la cocina masticando una barra de cereal.

—Bueno, creo que empezamos por visitar a nuestros vecinos —respondió mamá—. Me pregunto cómo está esa familia al otro lado de la calle, la de la mamá y dos niños pequeños. Se acaban de mudar aquí y no sé si tienen familiares cerca. ¡La mitad de su casa acaba de desaparecer! Caminemos y veamos si podemos ayudar. Tal vez ella esté tratando de arreglar las cosas por sí misma.

Mientras el papá y Eric iban a buscar gente que les pudiera ayudar con el árbol que cayó en el techo, la mamá y Eliza salieron a la calle. Vieron a su vecina sentada en su auto y mirando fijamente su casa en ruinas. Un niño y una niña estaban sentados en silencio en el asiento trasero con los ojos muy abiertos.

—Hola —dijo la mamá—. Eres Juana, ¿verdad? Vivimos al otro lado de la calle. ¡Sentimos mucho lo de tu casa!

—Sí, soy Juana —respondió—. Y no sé qué voy a hacer. —Una lágrima rodó por su mejilla—. Ni siquiera sé por dónde empezar.

—Pensar en cómo resolver todos los problemas es demasiado en este momento, —dijo amablemente la mamá—. Empecemos por las cosas más importantes. ¿Tienen hambre? ¿Tienen un lugar para quedarte esta noche? Si no, estaremos encantados de compartir nuestro hogar con usted hasta que solucione las cosas. Vamos, vayamos a nuestra casa y hablemos de ello.

Sus hijitos salieron del auto y todos cruzaron la calle. Después de que los niños pequeños se quedaron jugando con Eliza y Eric, Juana, la mamá y el papá comenzaron a pensar en los problemas que enfrentaban y a hacer planes. Resultó que la hermana de Juana vivía en otra parte del país. Juana estaba planificando viajar allí, pero primero necesitaba resolver la situación con su casa y sus pertenencias.

—Puede que estemos abarrotados aquí por un tiempo —dijo el papá—, pero estaremos encantados de ayudarle en lo que podamos.

—Yo estoy feliz de poder hacer algo para ayudar también —dijo Eliza desde el piso donde estaba leyendo un libro con los dos niños.

De repente, se encendieron las luces de la casa. ¡Había vuelto la electricidad!

Esa noche, cuando todos disfrutaron de una cena sencilla y decidieron dónde dormirían, se reunieron en círculo en el piso de la sala.

—Tomemos turnos y digamos dos cosas: una que fue difícil para ti hoy y otra por la que te sientes agradecido —sugirió el papá. Todos tuvieron la oportunidad de compartir lo que estaban pensando. Incluso los más pequeños tenían algo que decir.

—Tenemos mucho trabajo por hacer y tomará muchas semanas terminarlo —dijo la mamá de Eric y Eliza—. Pero una cosa sabemos con certeza: La Biblia dice que no importa lo que nos pase o lo mal que se pongan las cosas. Sabemos que Dios todavía está con nosotros. Su amor nunca falla, y nunca, nunca estamos solos.



## Hablemos de eso

1. Con tanto por hacer, ¿por qué quería la mamá comenzar por ver cómo estaban sus vecinos?
2. ¿Por qué la mamá dijo que la comida y el refugio eran las cosas más importantes?
3. ¿Puedes contarnos alguna vez en que tu familia y tú se sintieron abrumados por muchos problemas al mismo tiempo? ¿Qué te resultó útil?



## Actividad

# Paz, quédense tranquilos

En nuestra historia, Eric y Eliza escucharon acerca de un momento en que Jesús calmó una gran tormenta. La Biblia nos dice que Jesús es el Hijo de Dios. Cuando vino a vivir entre nosotros, Jesús parecía una persona común. Incluso, sus amigos y seguidores más cercanos al principio pensaron que era solo otro hombre. En esta historia, sus amigos comienzan a darse cuenta de que Él es mucho más que eso. Averigüemos qué hizo Jesús en una situación aterradora cuando todos a su alrededor estaban preocupados y asustados.

Lee la historia a continuación. Es del Evangelio de Marcos en la Biblia. Justo antes de esta historia, Jesús había estado enseñando a grandes multitudes de personas todo el día y estaba exhausto.

«Así que dejaron a las multitudes y salieron con Jesús en la barca (aunque otras barcas los siguieron). Pronto se desató una tormenta feroz y olas violentas entraban en la barca, la cual empezó a llenarse de agua. Jesús estaba dormido en la parte posterior de la barca, con la cabeza recostada en una almohada. Los discípulos lo despertaron: “¡Maestro! ¿No te importa que nos ahogemos?”, gritaron. Cuando Jesús se despertó, reprendió al viento y dijo a las olas: “¡Silencio! ¡Cálmense!”. De repente, el viento se detuvo y hubo una gran calma. Luego Jesús les preguntó: “¿Por qué tienen miedo? ¿Todavía no tienen fe?”. Los discípulos estaban completamente aterrados. “¿Quién es este hombre?—se preguntaban unos a otros—. ¡Hasta el viento y las olas lo obedecen!”».

MARCOS 4:36-41



## Puntos de conversación

- La Biblia enseña que Jesús es tanto hombre como Dios. Como hombre, estaba cansado; pero como Dios, tiene poder sobre el viento y las olas (Salmo 104:5-7; Juan 1:3; Colosenses 1:16).
- Los amigos de Jesús estaban asombrados después de la tormenta porque se dieron cuenta de lo poderoso que es Jesús. Todavía no entendían que Jesús era Dios con ellos.
- Siempre que tengamos miedo, podemos llamar a Jesús para que nos ayude.
- Dios está con nosotros ahora mismo.

## ¡Actuarlo!

Esta es una historia divertida de representar. Usar tu imaginación y tu cuerpo para representar esta historia puede ayudarte a comprenderla de una manera más profunda.

Involucra a toda la familia. ¡No olvides agregar efectos de sonido! Busca accesorios para el bote y el cojín, y disfraces para los amigos, el viento, etc. Decidan quién desempeñará estos roles:

- Narrador
- Jesús
- Amigos de Jesús
- Vientos y olas (opcional)

Alguien podría ser el director, mientras que otra persona puede crear un video usando su teléfono. Todos dicen sus propias líneas y el narrador lee el resto de la historia de Marcos 4:36-41.



## Hablemos de eso

Haz estas preguntas a las personas que interpretaron cada papel.

**Amigos:** ¿Cómo te sentiste... :

1. cuándo el viento sopló fuerte y las olas rompieron en el barco?
2. cuándo encontraste a Jesús dormido en la parte trasera del barco?
3. cuándo Jesús ordenó al viento que se calmara?
4. cuándo te preguntó por qué estabas asustado?

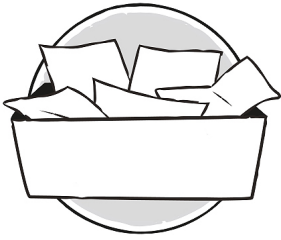
**Viento:** ¿Cómo te sentiste cuando Jesús te reprendió?

**Olas:** ¿Cómo te sentiste cuando Jesús te dijo que te quedaras quieto?

**Jesús:** ¿Cómo te sentiste... :

1. cuando los discípulos te despertaron?
2. cuando viste el problema?
3. cuando se calmaron las olas?

**Todos:** Al dramatizar la historia, ¿te diste cuenta de algo nuevo?



## Actividad

# Dale tus preocupaciones a Dios

Coloca una pequeña cruz en un lugar conveniente donde tu familia pueda sentarse a su alrededor. Coloca la Caja de Preocupaciones frente a la cruz. Decide qué adulto o adolescente mayor será el líder de esta actividad.

«Pregunta: ¿Por qué crees que ponemos nuestra Caja de Preocupaciones junto a la cruz?». Cuando todos hayan tenido la oportunidad de responder, lee el siguiente versículo:

La Biblia dice: *«Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque Él cuida de ustedes»* (1 Pedro 5:7).

Ahora, lee lo siguiente o expresa estas ideas en tus propias palabras:

Esta cruz es un símbolo del amor de Dios por nosotros. Dios envió a su Hijo Jesús al mundo para sanarnos en todos los sentidos: nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra alma. ¡Jesús está en el cielo, incluso ahora, orando por nosotros!

Podemos llevar todas nuestras preocupaciones a Dios. Aunque sabe que hay momentos difíciles para nosotros, nos ha dicho que no nos preocupemos. Conservaremos nuestra Caja de Preocupaciones todo el tiempo que sea necesario. Puedes agregar tus preocupaciones en cualquier momento que desees. Y podemos seguir dándoselas a Dios, aunque sea muchas veces al día. Dios siempre está listo para escucharnos.

Así como Jesús estaba en el barco con sus amigos durante un tiempo aterrador, Jesús está y estará aquí con nosotros durante estos tiempos difíciles. En nuestra situación, Él también nos dice: “¡Paz! ¡Quédense tranquilos!”. ¿Qué otras cosas nos podría estar diciendo Dios?

Deja que los miembros de la familia respondan. Luego lee uno o más de estos versículos bíblicos:

«¡Quédense quietos y sepan que yo soy Dios!».  
SALMO 46:10

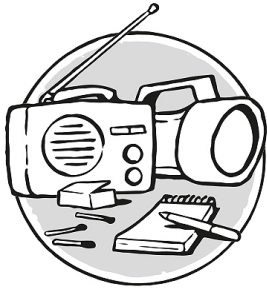
«No tengan miedo —dijo—. ¡Tengan ánimo! ¡Yo estoy aquí!»  
MARCOS 6:50B

«Les dejo un regalo: paz en la mente y en el corazón. Y la paz que yo doy es un regalo que el mundo no puede dar. Así que no se angustien ni tengan miedo».  
JUAN 14:27

«Nunca te fallaré. Jamás te abandonaré».  
HEBREOS 13:5B

Cuando le demos nuestras preocupaciones, pidámosle a Dios que nos ayude a soltarlas.

Haz una oración sencilla con tu familia mientras le dan sus preocupaciones a Dios, y pide Su presencia reconfortante durante este momento difícil (por ejemplo: «Dios, te damos todas nuestras preocupaciones. Por favor, danos Tu paz. Amén»).



## Actividad

# Artículos de emergencia

Siempre confiamos en Dios, pero es aconsejable prepararnos antes de que ocurran las emergencias. La familia de Eric y Eliza tenía un bolso en un lugar seguro lleno de artículos para usar en caso de que tuvieran que salir de su casa rápidamente. ¿Qué crees que incluyeron en su bolso? (Consulta la página 53 para obtener una lista sugerida de suministros de emergencia).

### ***¡Juguemos!***

1. Pega una hoja grande de papel a la pared y asigna a alguien para que escriba una lista de los suministros de emergencia que tu familia te sugerirá durante este juego.
2. Busca una caja o canasta y colócala en un extremo de la habitación, a unos tres metros de donde está sentada tu familia.
3. Entrega a cada miembro de la familia cuatro o cinco pequeños trozos de papel y un lápiz o bolígrafo.
4. Cada persona debe escribir (o dibujar) un artículo de suministros de emergencia en cada trozo de papel.
5. Después de escribir el artículo en el papel, cada persona debe arrugar el papel para formar una bola apretada.
6. Cuando todos hayan terminado de escribir y arrugar, túrnense para lanzar las bolas de papel a la caja o canasta.
7. Cuando todas las bolas estén en la caja o la canasta, túrnense para ir a escoger una bola, abrirla y alisar el papel. Di el artículo de suministro en voz alta y adivina quién lo escribió o dibujó.
8. Según se van leyendo, escribe cada artículo en el papel grande que pegaste a la pared.
9. Cuando se lean todas las bolas, mira la lista de suministros de emergencia que hizo tu familia.

***Preguntas para conversar:***

- ¿Por qué incluiste cada uno de los artículos que sugeriste?
- ¿Piensas en algo más que no está mencionado?
- ¿Cómo recolectarás estos artículos y en qué los pondrás?
- ¿Dónde guardarás los suministros de emergencia?
- ¿Cómo te sientes al saber que tu familia está más preparada para una evacuación de emergencia?



## Promesas de Dios

# Dios me ama

¿Puedes pensar en alguien a quien amas mucho? ¿Cuáles son algunos de tus sentimientos hacia esa o esas personas?

- No quieres que les pase algo malo.
- Te encanta pasar tiempo con ellas.
- Te sientes feliz cuando estás con ellas.
- Quieres hacer cosas por ellas.

¡Eso es lo que Dios siente por ti! Él nos creó. Dios ama a Su creación y se entristece cuando Sus criaturas son heridas o destruidas. Cuando nos suceden cosas malas, puede ser difícil creer que Dios todavía nos ama. Pero podemos confiar en que las palabras de la Biblia son verdaderas.

La Biblia nos dice: *«Que nuestro Señor Jesucristo mismo y Dios nuestro Padre, quien nos amó y por su gracia nos dio consuelo eterno y una esperanza maravillosa»* (2 Tesalonicenses 2:16). De hecho, la Biblia nos dice que *«Dios ES amor»* (1 Juan 4:16).

Cuando Jesús estuvo en la tierra, tuvo un grupo especial de amigos llamados discípulos. Un día les dijo: *«Yo los he amado a ustedes tanto como el Padre me ha amado a mí»* (Juan 15:9a). ¡Es una promesa! Jesús te dice lo mismo hoy.

**Cuando tengas miedo, recuerda que Dios te ama y siempre estará contigo.**



## Hablemos con Dios

«Gracias, querido Dios, por amarnos y cuidarnos pase lo que pase. Ayúdanos a vivir en Tu amor de tal manera que podamos amar y cuidar a los demás. Amén».





# PROMESAS DE DIOS



## DIOS ME VE

Pero el Señor vela por los que le temen,  
por aquellos que confían en su amor  
inagotable.

SALMO 33:18



## DIOS ME ESCUCHA

Entonces cuando ustedes llamen,  
el Señor les responderá.  
"Sí, aquí estoy", les contestará enseguida.

ISAÍAS 58:9a



## DIOS ME CONOCE

Pero la persona que ama a Dios  
es a quien Dios reconoce.

1a CORINTIOS 8:3

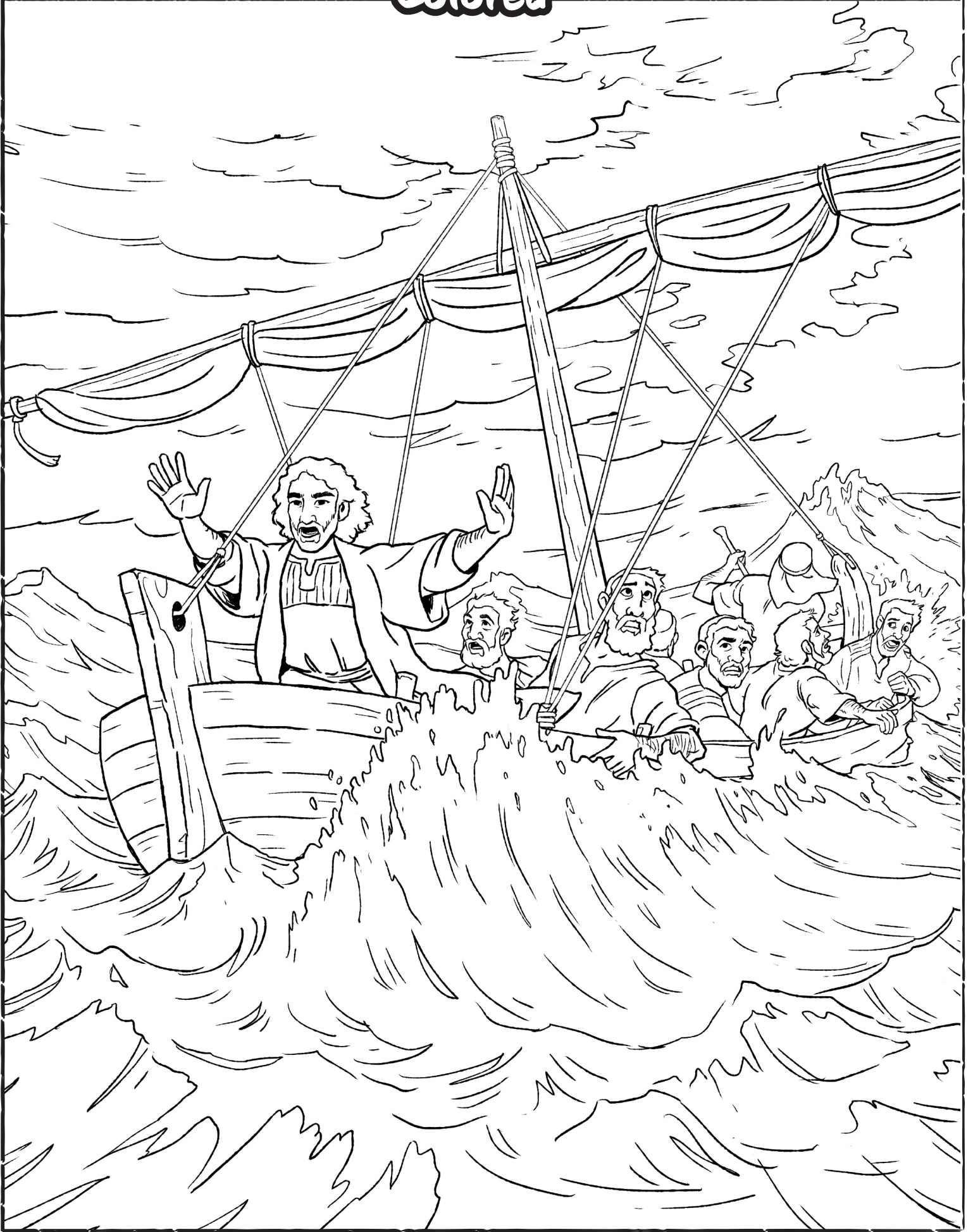


## DIOS ME AMA

Que nuestro Señor Jesucristo mismo y Dios nuestro  
Padre, quien nos amó y por su gracia nos dio  
consuelo eterno y una esperanza maravillosa,

2a TESALONICENSES 2:16a

# Colorea



## Consejos para los padres y cuidadores

Sus hijos han sobrevivido a un evento grande y aterrador, y es probable que estén experimentando muchas emociones diferentes a causa de ello. El miedo, la ansiedad, la depresión, la ira y otros sentimientos se combinan para crear inseguridad interior y comportamientos externos que pueden ser difíciles para ellos y para usted.

Aquí hay algunas ideas y sugerencias que pueden ser útiles durante este tiempo difícil:

- Los niños se ven afectados por el trauma tanto como los adultos, pero pueden mostrarlo de manera diferente. Es posible que los niños pequeños no tengan palabras para describir cómo se sienten y pueden regresar a conductas que ya no presentaban hace mucho tiempo, como mojar la cama o chuparse el dedo. Pueden ser temerosos y pegajosos. Necesitan ser consolados.
- Los niños traumatizados a menudo exhiben un comportamiento problemático que es difícil para los cuidadores que también están abrumados por su propio dolor. La irritabilidad, la agresión, el llanto, las pesadillas, etc. son respuestas normales y temporales al trauma.
- Recuerda que los niños reciben señales emocionales de los adultos que los rodean. Cuando usted se cuida bien y se mantiene tranquilo y positivo, a sus hijos les resultará más fácil hacer lo mismo.
- Restablece las rutinas para sus hijos lo más rápido posible para reducir la sensación de caos causada por el desastre.

- A veces, los niños conectan por error eventos externos a ellos con su propio comportamiento, y luego se sienten responsables de la mala experiencia que atraviesan otros. Asegúrales que el desastre no es culpa suya.
- Restablece la sensación de control y orden buscando actividades útiles y adecuadas a su edad para que los niños participen en el progreso de la familia hacia la normalidad. Dale a los niños pequeñas responsabilidades y tareas que ayuden a toda la familia.
- Tenga cuidado con los medios a los que están expuestos sus hijos. Restringe su exposición a noticias de radio y televisión que puedan volver a traumatizarlos y aumentar su sensación de inseguridad. Si están expuestos a informes preocupantes de los medios, ayúdalos a interpretar lo que ven u oyen, y dales la oportunidad de expresar sus sentimientos al respecto.
- Las actividades estructuradas pueden ayudar a los niños a sentirse seguros. Empieza o aumenta los tiempos de oración en familia por la mañana y por la noche. Considera un momento para leer la Biblia y leer historias juntos.
- Cuando puedan regresar a una vida familiar más normal, crea un equipo de suministros de emergencia y un plan para que su familia lo siga en caso de que se enfrente a un desastre en el futuro. Tener estos preparados ayudará a restablecer un sentimiento de seguridad para sus hijos.

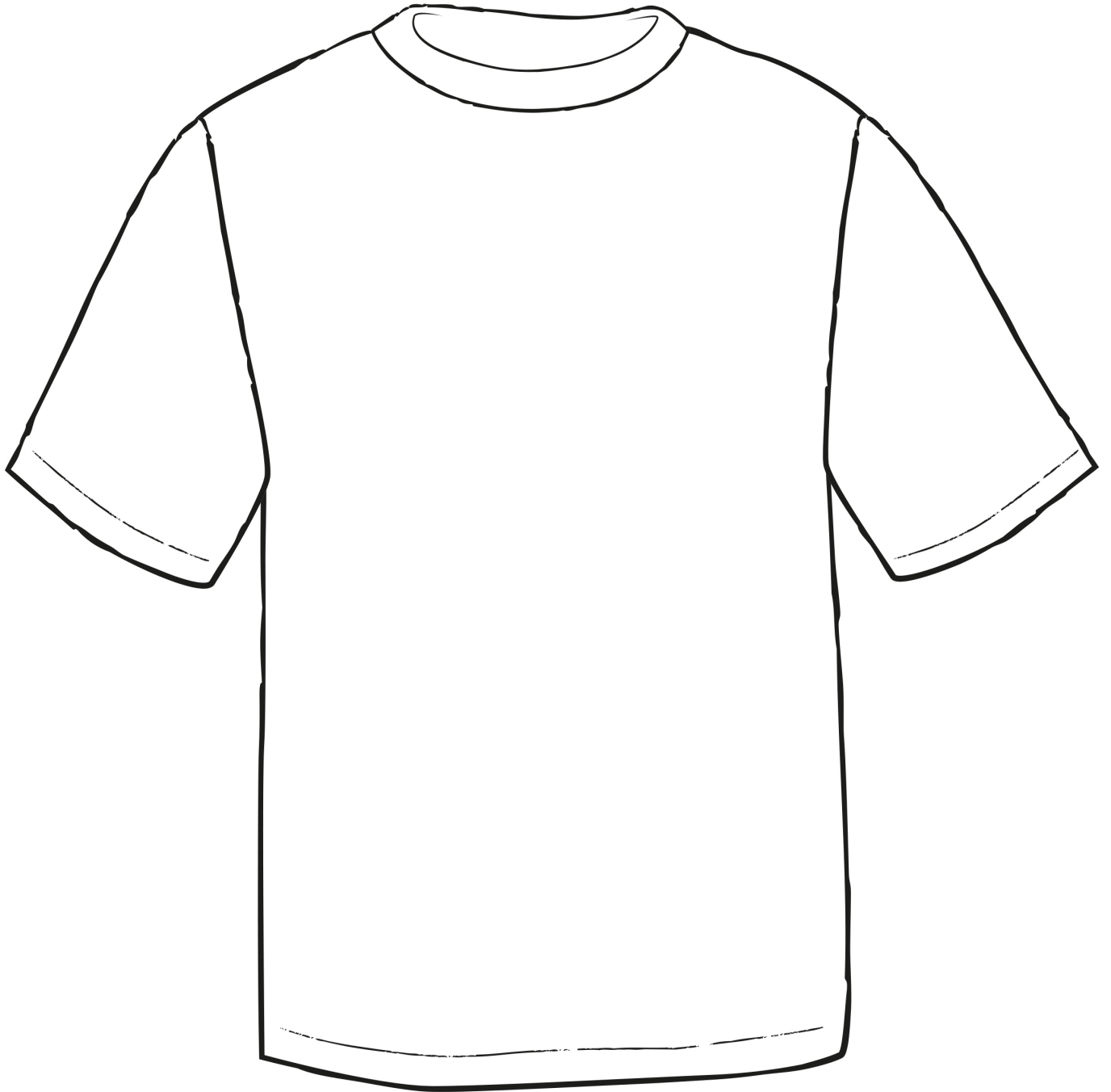
## ARTÍCULOS DE EMERGENCIA

¡Oramos para que nunca tenga que usar un equipo de suministros de emergencia! Pero es aconsejable estar preparado. Aquí hay una lista de suministros sugeridos para recolectar y guardar en un lugar seguro. Es posible que algunos de estos artículos no estén disponibles, pero dejar algunas cosas a un lado le dará a su familia cierta medida de seguridad. Verifique las fechas de vencimiento de los alimentos y medicamentos, y mantenga esos artículos frescos.

- Agua (1 galón / 4 litros por persona por día, durante 3 días).
- Comida enlatada.
- Abrelatas.
- Medicamentos básicos.
- Linterna.
- Baterías.
- Fósforos (colocar en un recipiente impermeable).
- Silbato (para alertar a los servicios de emergencia).
- Mantas.
- Cambio de ropa extra para cada persona (pañales si tiene un bebé).
- Protección contra la lluvia.
- Artículos de tocador (papel higiénico, jabón, desinfectantes para manos, cepillos de dientes, pasta de dientes).
- Herramientas básicas (martillo, destornilladores, alicates, llave inglesa).
- Cuchillo de bolsillo.
- Copias de documentos importantes (tarjetas de identificación, tarjetas de seguro, certificados de nacimiento).
- Números de contacto de emergencia.
- Papel y bolígrafo.
- Mochilas para llevar todo (una por miembro de la familia que pueda hacerlo).

- Coloque todo en un recipiente impermeable y guarde su equipo en un lugar fresco y seco si es posible.
- Asegúrese de que todos en su hogar sepan dónde está.
- Es posible que desee agregar algunos juguetes o libros pequeños para entretener y consolar a los niños.
- Recuerde rotar la comida y el agua en su kit de emergencia cada seis meses, verifique las fechas de vencimiento de las baterías y los medicamentos, y cambie la ropa de los niños para adaptarse a su crecimiento.
- Considere hacer un plan de evacuación. ¿Qué van a llevar? ¿A dónde van a ir? ¿Cómo se encontrarán si están separados? Asegúrese de que cada miembro de la familia esté familiarizado con el plan. Practíquenlo juntos para asegurarse.

## Camiseta «Yo sobreviví»





**Trauma Healing  
Institute**

La Palabra de Dios Restaurando Vidas