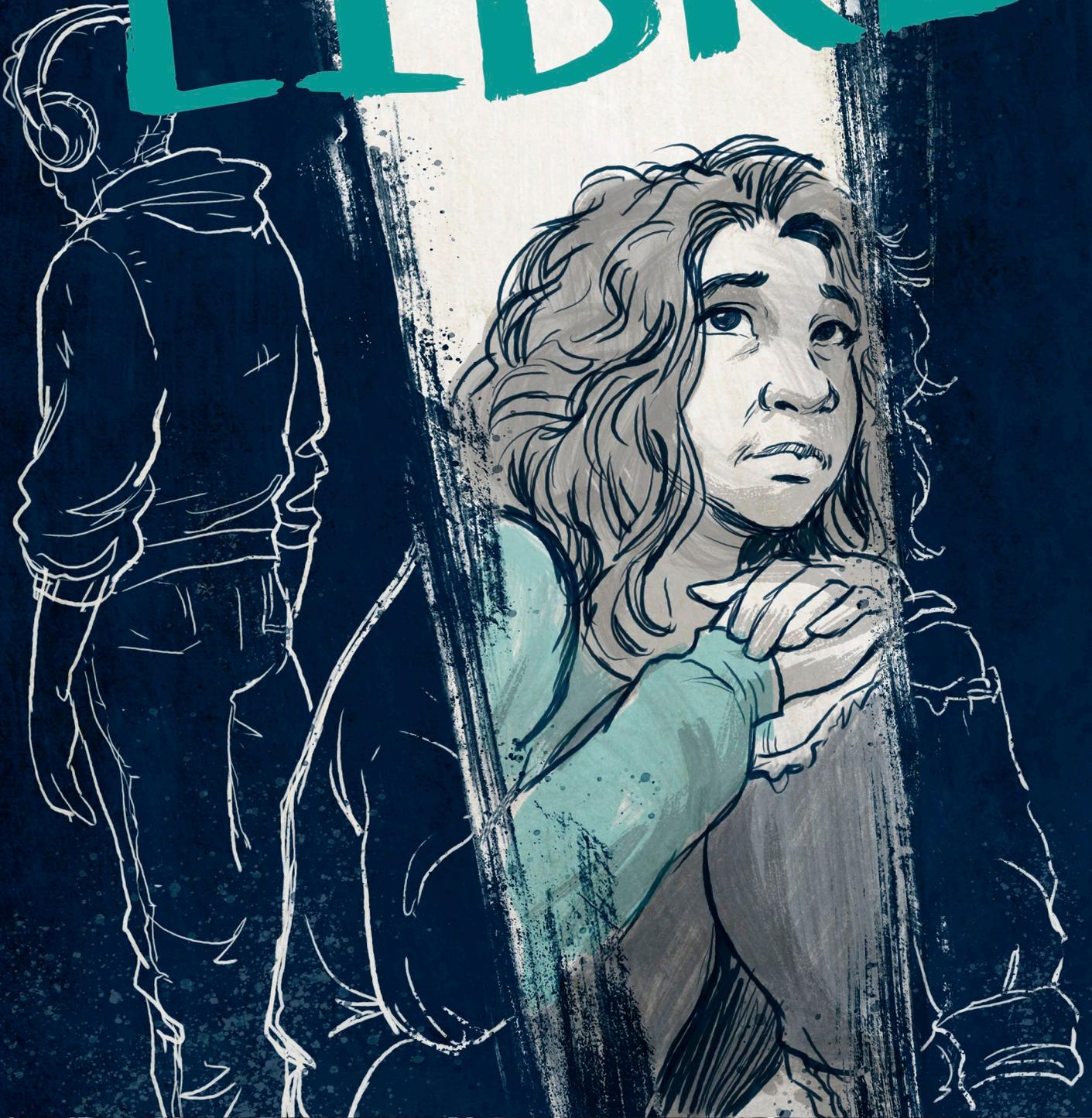




UNA GUÍA PARA ADOLESCENTES
EN TIEMPOS INCIERTOS

LIBRE



LIBRE: Una guía para adolescentes en tiempos inciertos

Colaboradores: Margi McCombs PhD, James Covey MA, Kalyn Lantz MA

LIBRE ayuda a los adolescentes a sobrellevar momentos de incertidumbre, especialmente después de un desastre. Los materiales están diseñados para que los adolescentes mismos los usen por su cuenta y a su propio ritmo. Los adolescentes también se beneficiarán al trabajar en el recurso con un líder adulto, ya sea uno a uno o en grupos pequeños durante cuatro semanas.

Este material es parte del conjunto de recursos de **Más allá del desastre**. Puede usarse solo o combinado con material relacionado para adultos y niños. Se basa en el plan de estudios de Trauma Healing Institute para adolescentes. Consulte el sitio web BeyondDisaster.Bible para obtener más información.

© 2021 American Bible Society y SIL International.

Todos los derechos reservados. Traducido y adaptado de *UNSTUCK: A Teen Guide for Living in Uncertain Times* © 2020 American Bible Society and SIL International.

ISBN 9781585169115
ABS Item 125029

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

Ilustraciones de Ian Dale
Diseñado por Shannon VanderWeide
Traducido del inglés por Nivea Santiago Rabassa y Marilyn Goerz Davis
Diagramación en español por Jaime Andrés Ballén Serrano

Los pasajes de la Biblia son de *La Santa Biblia Nueva Traducción Viviente*, © Tyndale House Foundation, 2010.

¿Comentarios? Póngase en contacto con info@traumahealinginstitute.org.

Recurso proporcionado por:



 **AMERICAN BIBLE SOCIETY**

101 North Independence Mall East
Filadelfia PA 19106 EE UU

LIBRE

**UNA GUÍA PARA ADOLESCENTES
EN TIEMPOS INCIERTOS**

QUÉ hay adENTRO

Introducción	5
Sesión 1. ¿Por qué me siento así?	
Llegó la Realidad	7
Actividad - Identifica tus sentimientos	10
Actividad - Identifica tus pérdidas	11
Actividad - La calle del dolor	12
Actividad - Volcán de enojo	15
Enfoque en la Biblia - Jesús se entristeció	16
Sesión 2. ¿Qué puedo hacer con estos sentimientos?	
Vida en espera	19
Actividad - Cuenta tu historia	22
Actividad - Escanea tu cuerpo	23
Actividad - Cuídate a ti mismo	24
Actividad - Respira profundo	26
Enfoque en la Biblia - Los sentimientos de David	27
Sesión 3. ¿Cómo me libero?	
Conectando	31
Actividad - Círculo de control	34
Actividad - El mapa de tus metas	35
Actividad - Una carta para mí	37
Actividad - Cosas para hacer cuando estés aburrido	38
Enfoque en la Biblia - Ester, la valiente	40
Sesión 4. ¿Cómo me relaciono con Dios en tiempos de incertidumbre?	
Dios me escucha	45
Actividad - Crear tu lamento	49
Actividad - Mi manifiesto	51
Enfoque en la Biblia - Paz, estad quietos	53
Actividad - ¡Yo sobreviví!	55
Buscando ayuda	56
Ideas para líderes adultos	58
Consentimiento informado para padres y tutores	59

LIBRE

Una guía para adolescentes en tiempos inciertos

Cuando ocurren desastres, nuestras vidas se interrumpen por completo y de repente nos enfrentamos a tiempos inciertos. De momento puede ser que sientas que sólo tú existes, al perder amigos y oportunidades. Probablemente estás lidiando con circunstancias difíciles y no encuentras en ti la motivación suficiente para hacer cualquier cosa. Es posible que hayas perdido pertenencias materiales o incluso un ser querido que haya muerto en medio de estos días complicados.

Tal vez sientas que te has estancado en este momento y no sabes cómo ponerte en marcha de nuevo, cómo seguir adelante cuando no sabes cuánto tiempo más las cosas continuarán así o cuándo la vida volverá a ser normal.

Las actividades de este libro te pueden ayudar a superar esta crisis, o cualquiera otra en que tu vida se ponga patas arriba. Hay cuatro sesiones para que experimentes, ¡pero no intentes hacerlas todas al mismo tiempo! Procura separarlos de la manera que te parezca adecuada. Esperamos que encuentres consuelo en la presencia de Dios y que, siguiendo las estrategias sugeridas, llegues a sentirte LIBRE a medida que lees este folleto autoguiado, ya sea en tu carácter personal, o en compañía de alguien en quien confíes.

En esta historia de cuatro partes, Alberto y Maya están viviendo los días de la pandemia global de COVID-19. Tus circunstancias pueden ser diferentes a las de ellos, pero podrías ver que tus respuestas son similares a las suyas.





¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?

LLEGÓ LA REALIDAD

El año 2020 comenzó como de costumbre. Después de las vacaciones de Navidad, Alberto, que tenía 17 años, y su hermana Maya, que tenía 15, volvieron a la escuela, como todos los años. Escucharon noticias de una nueva “gripe” que estaba afectando a la gente en China, pero no le pusieron atención, y nadie en la escuela hablaba de ello.

Alberto estaba disfrutando al máximo su último año. Pasaba mucho tiempo con sus amistades, tenía un trabajo a tiempo parcial y estaba ahorrando algo de dinero. Pero el año había sido duro para Maya. Se había mudado a una nueva escuela dejando así a sus mejores y más allegadas amistades, ilas que conocía desde que eran bebés! Todas sus más cercanas amistades permanecieron en el viejo plantel. Se sentía sola y avergonzada de que todo fuera tan difícil. Estaba luchando con sus calificaciones, y también por encontrar camaradería entre los extraños que la rodeaban.

Sus padres estaban trabajando y parecía que todo el tiempo peleaban entre ellos, generalmente, por dinero. Aunque mayormente solo se gritaban, Maya nunca se sintió en libertad para hablar con ellos sobre sus problemas. Probablemente, simplemente se enojarían aún más entre ellos y también con ella. Su madre trabajaba muchas horas en una clínica cercana. Cuando estaba en la casa, siempre estaba cansada y dormía mucho. Maya sabía que su padre trabajaba en algo relacionado a ventas, pero cuando él estaba en la casa, siempre parecía demasiado callado o enojado como para hacerle preguntas.

Entonces todo cambió. Justo antes de las vacaciones de semana santa, todos en la escuela hablaban cada vez más sobre el virus. Su familia nunca veía las noticias, pero ahora - la televisión siempre estaba encendida. Todo el mundo hablaba del coronavirus y el COVID-19. En algunos lugares, mucha gente se estaba enfermando, incluso muriendo.

“Guau. Esto es real”, dijo Alberto.

“Entonces, ¿cuán malo crees que será este virus?”, preguntó Maya. “En realidad, no me importa demasiado. No tengo planes para las vacaciones de semana santa y tampoco tengo grupos con quien pasar el rato”.

Al día siguiente se enteraron de que la escuela no volvería a abrir después del receso y que ambos tendrían que hacer el trabajo escolar y tomar clases en línea desde la casa. Maya sabía que tendría que pedir una computadora nueva. La familia tenía solo una, y era vieja y lenta.

Cuando su padre llegó a la casa esa noche, cerró la puerta de un portazo, tiró sus cosas y fue directamente al refrigerador por una cerveza. Pronto, él y su madre se empezaron a gritar el uno al otro. La gritería continuó durante horas. Maya se puso los auriculares y subió el volumen. “Tendré que preguntarles sobre una computadora más tarde”, pensó. Antes de quedarse dormida esa noche, su mamá entró y le dijo que su papá había sido despedido del trabajo. “¡Oh no!”, pensó. “Ahí van mis posibilidades de tener una computadora nueva”. Luego se sintió avergonzada de preocuparse por algo trivial. Mientras intentaba dormir, la cabeza de Maya estaba llena de pensamientos. “¿Qué pasará con nuestra familia? ¿Cómo nos las arreglaremos con papá desempleado? ¿Cómo terminaré mi trabajo escolar? ¿Y si mamá se enferma?” Maya se sintió muy cansada y, de repente, ¡tan sola! que lloró hasta quedarse dormida.

Al día siguiente, la situación se mantuvo. Era extraño que papá estuviera en casa. Alberto, sintiéndose incómodo, trató de hablar de deportes con él, pero su padre le dijo que todos los deportes principales se habían pospuesto y el torneo nacional de baloncesto había sido cancelado. “¡Oh no!”, pensó Alberto. “¿Ahora de qué voy a hablar con papá?” Escuchó mientras su padre llamaba a la abuela para contarle que le habían despedido y que necesitaba quedarse en casa para no contraer el virus.

Alberto se puso los auriculares. Como Maya, su mente estaba corriendo. “¿Qué pasará con la abuela? ¡Las noticias dicen que las personas mayores tienen más probabilidades de morir si se contagian! ¿Y todos mis planes?”

“¡Es mi último año! ¿Qué pasará con la escuela? ¿Las actividades de fin de curso? ¿Graduación? Todo ha cambiado”, pensó. “Me siento completamente estancado, como si toda mi vida estuviera en suspenso. Ni siquiera puedo pensar en lo que vendrá después”. Sin nada más que hacer, Alberto salió a caminar por el vecindario, solo con sus pensamientos.



Ponle palabras a tus pensamientos, o procura expresarlos con un dibujo para responder las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son algunas de las cosas que Maya ha perdido?
¿Qué ha perdido Alberto?
2. ¿Por qué Alberto se siente “atascado”?
3. ¿Cómo son los sentimientos que tienes sobre tu situación?
¿Se parecen a los de Maya, o a los de Alberto?

Actividad

IDENTIFICA TUS SENTIMIENTOS

Es bueno que identifiques tus sentimientos, especialmente en estos días, cuando tantas cosas han cambiado para ti. ¡No hay sentimientos erróneos! Los sentimientos son una respuesta natural a las cosas que suceden en nuestras vidas. Es normal tener sentimientos difíciles cuando nos suceden cosas difíciles.

Encierra con un círculo las palabras que describan los sentimientos que has experimentado recientemente:

Enojo Decepción Tristeza Nostalgia
Frustración Alivio Intranquilidad Preocupación
Desespero Vergüenza Culpa Calma Depresión
Celos Soledad Esperanza Aburrimiento
Alegría Adormecimiento Confusión Indecisión
Agobio Desamparo Temor Rechazo
Abandono Molestia Pena Hastío



1. ¿Por qué a veces es extraño hablar de tus sentimientos?
2. ¿Cuáles de estos sentimientos son los más fuertes para ti en este momento?
3. ¿Puedes nombrar otros sentimientos que tengas?
4. ¿Qué haces cuando te sientes así?

Actividad

IDENTIFICA TUS PÉRDIDAS

Piensa en cómo este desastre ha interrumpido tu vida. Piensa en las oportunidades que puedes haber perdido, la decepción por eventos cancelados, y la interrupción de tus planes, sin saber cuándo terminará este sentimiento de “vida en suspenso” o cuál será la “nueva normalidad”. Quizás las relaciones con algunas personas importantes en tu vida hayan cambiado y hayas perdido el sentimiento de conexión que les unía antes.

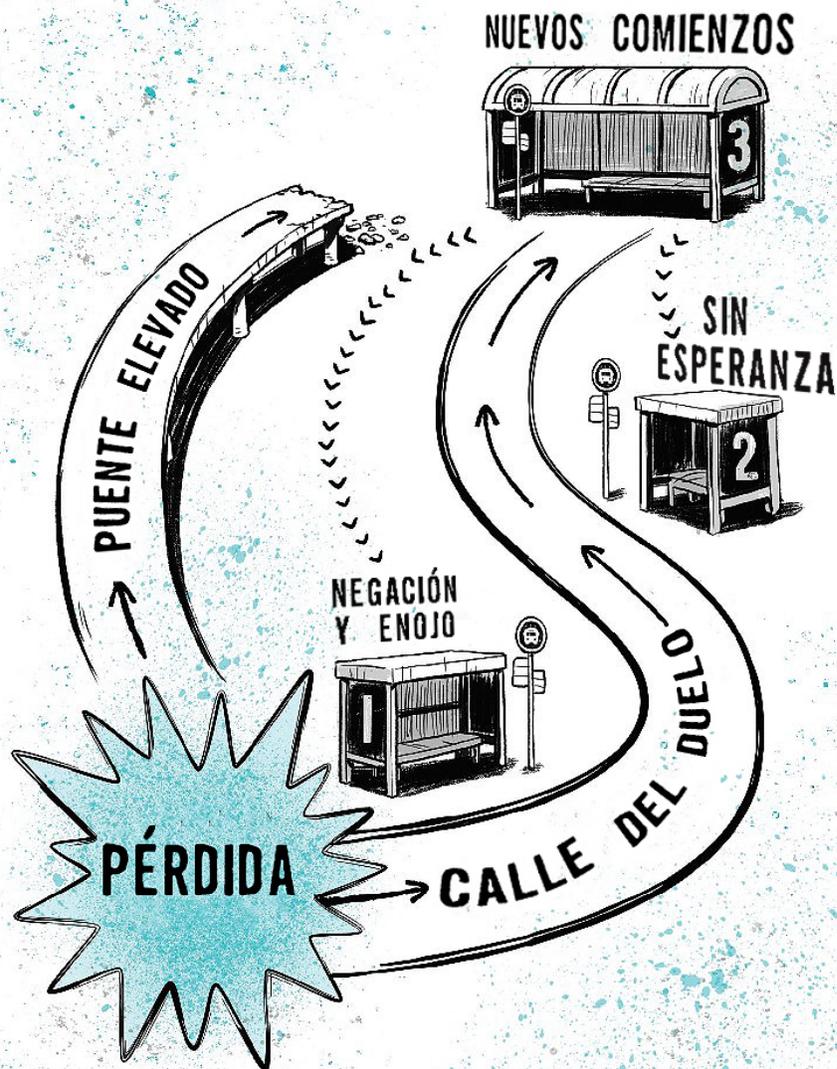
Intenta nombrar las pérdidas que has experimentado como resultado de tu situación actual. Recuerda que pueden ser cosas físicas como amistades, escuela y deportes, o cosas más profundas como la libertad o la seguridad personal. Luego, escribe cómo te hace sentir cada pérdida o dibuja una cara o un ‘emoticon’ o emojis que muestre ese sentimiento.

LO QUE HE PERDIDO	COMO ME HACE SENTIR

Actividad

LA CALLE DEL DUELO

¡Has experimentado muchas pérdidas! Y los sentimientos que mencionaste están conectados con el dolor que sientes por esas pérdidas. La pérdida siempre conduce al dolor. El dolor es la respuesta emocional que sentimos cuando hemos perdido a alguien o algo. El dolor del duelo es normal y saludable, ya que nos ayuda a lidiar con la pérdida que sentimos.



El duelo es un proceso. Aunque nuestras pérdidas sean diferentes, todos emprendemos un viaje similar al lidiar con ellas. Todo el mundo pasa por las distintas etapas del duelo; y cada una es parte normal y saludable del proceso. A veces regresamos a alguna etapa anterior por un tiempo. También es posible que nos atasquemos en alguna etapa y necesitemos ayuda para seguir adelante. Pero no hay forma de evitar el viaje.

Podemos pensar en nuestro viaje del duelo como una calle con paradas de bus en el camino.

Parada 1 del bus: NEGACIÓN Y ENOJO

A menudo, nuestra primera respuesta al perder algo o a alguien importante es la negación: no creemos que sea posible. Además de dudar que esta pérdida sea real, a veces nos entumecemos, y no sentimos emociones en absoluto. Es común que, al sentir enojo por la pérdida, tratemos de culpar a alguien o algo para responsabilizarles por lo que perdimos. A veces, la ira nos satisface más que la insensibilidad. Por esto, podríamos sentirnos mejor expresando ira, y no manifestando nuestro dolor.

Parada 2 del bus: NO HAY ESPERANZA

Con el tiempo, nuestra negación y enojo se desvanecen. Al enfrentar la realidad de la pérdida, podríamos quedarnos sin esperanza. Pareciera que nada volverá a ser bueno. Algunas personas muestran esta etapa llorando, retrayéndose o deprimiéndose. Es posible que abandone el cuidado de su cuerpo, o a otros, o no cumpla con el trabajo escolar. Podría tratar de adormecer el dolor con actividades que le perjudican. A veces, las personas podrían encubrir sus verdaderos sentimientos en esta etapa pretendiendo demostrar que todo está bien, que no les ha afectado y que “no les importa”.

Parada 3 del bus: NUEVOS COMIENZOS

Este es un lugar de resolución, donde reconocemos que las cosas nunca volverán a ser como antes, y aprendemos a vivir con la pérdida. En esta etapa somos capaces de hablar de nuestra pérdida sin el dolor agudo que sentíamos cuando ocurrió. Aceptamos que no podemos recuperar esas cosas o personas, y nos apropiamos de una “nueva realidad”.

Puente Elevado sobre La Calle del Duelo

A veces, la gente quiere saltarse las primeras paradas de la calle del duelo, e intentan desviarse para llegar directamente a Nuevos Comienzos. No se permiten el tiempo o el espacio para sentir tristeza, enojo o desesperanza por su pérdida. Tal vez haya personas en sus vidas que les digan que “simplemente lo superen”. O a veces, escuchan en la iglesia que deben “alabar a Dios por todo, todo el tiempo”. El Puente Elevado no es saludable. Pasar por cada etapa del duelo es importante para que podamos lidiar con nuestra pérdida, sanar nuestro dolor con honestidad, y llegar a Nuevos Comienzos de una manera normal y natural.

Viajando en bus

A menudo, el viaje del duelo no es directo. Cuando piensas en algo o en alguien que has perdido, tus sentimientos podrían remontarse a una etapa que creías haber pasado. Incluso habiendo llegado a Nuevos Comienzos, podrías volver a sentir ira (parada 1 del bus) o desesperanza (parada 2 del bus). Con el tiempo, y a veces con la ayuda de amistades o de personas adultas seguras, podrías entonces volver a avanzar y, finalmente, permanecer más firme en Nuevos Comienzos.

Intenta dibujar tu propia versión de La Calle del Duelo, incluyendo las tres paradas del bus en los barrios. Examina tu lista de pérdidas y determina en qué etapa de duelo te estás sintiendo por cada una. Anota esas pérdidas en la parada del bus que le corresponden en tu dibujo. Por ejemplo, si sientes enojo por no tener una ceremonia de graduación, escribe “graduación” o dibuja una gorra de graduación en la parada 1 del bus.

Actividad

VOLCÁN DE LA IRA

Es posible que sientas más enojo de lo habitual en estos días. Para muchas personas, la ira es la emoción más difícil de comprender y controlar. ¿Sabías que la ira no existe por sí sola? La mayoría de las veces, sin darnos cuenta; la ira proviene de otra emoción subyacente.

Comúnmente usamos la ira para protegernos o para encubrir otros sentimientos que nos hacen sentir vulnerables y flojos.

Esta imagen de un volcán puede ayudarnos a comprender nuestra ira. Vuelve al principio de esta sección y comprueba los sentimientos que marcaste con un círculo.



Algunos de esos sentimientos pueden haber estallado en ira. Aunque no te diste cuenta de lo que realmente estabas sintiendo en ese momento: tu comportamiento fue con enojo.

En la ilustración del volcán, escribe en la sección subterránea los sentimientos que tienes que a veces estallan en ira. En el aire sobre el volcán donde estalla la ira, escribe algunas de las cosas que has hecho al experimentar enojo.

La ira no es mala. Nos dice que algo anda mal, y que estamos sintiendo algo con lo que debemos lidiar de manera saludable.

ENFOQUE EN la Biblia

JESÚS SE ENTRISTECIÓ

¿Hay alguna otra familia allegada a la tuya? Tal vez vivan cerca, tengan hijos de tu misma edad, exista amistad entre los padres, o por alguna otra razón, son como una segunda familia para ti. En la Biblia leemos que Jesús tenía una familia así. Había tres hermanos: María, Marta y Lázaro. Varias historias de la Biblia (como Lucas 10:38-42) hablan de ocasiones en que Jesús les visitó y se detuvo en su casa. Les unía el tipo de amistad que les llevaría a, sin pensarlo dos veces, hacer cualquier cosa por ayudarles.

Un día Lázaro enfermó de gravedad. María y Marta enviaron un mensaje a Jesús para que viniera rápidamente, diciendo: “el que amas está enfermo”. Jesús era conocido por ser capaz de curar a las personas de muchos tipos de enfermedades y ellas querían desesperadamente que viniera y sanara a su hermano. Pero Jesús no se apresuró a llegar; de hecho, retrasó su viaje. Cuando Jesús finalmente llegó, Lázaro había muerto, y llevaba cuatro días enterrado. María y Marta debieron estar tristes y profundamente decepcionadas porque Jesús no había llegado a tiempo. Es posible que hayan estado experimentando “negación” o “falta de esperanza”, como en el viaje del duelo. La Biblia nos dice que Marta fue la primera en salir a encontrarse con Jesús mientras él se dirigía a su casa, para preguntarle por qué tardó tanto en venir. Entonces llegó María. Ella simplemente cayó a sus pies. “Señor”, dijo, “si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto”. Jesús la vio llorar y también vio cómo la gente que la acompañaba lloraba. Su corazón fue conmovido profundamente. “¿Dónde lo han enterrado?”, preguntó. “Ven y mira”, respondieron. Y entonces Jesús mismo lloró.

Puedes leer la historia completa en el evangelio de San Juan en la Biblia, capítulo 11, versículos 1-44.

En tiempos de incertidumbre, experimentaremos muchas emociones diferentes. Recuerda, las emociones no son buenas ni malas. Son neutrales. Nos informan de nuestras respuestas a las experiencias de la vida. Pero algunas emociones son difíciles. Está bien tener emociones difíciles y podemos aprender a expresarlas de manera saludable. (Hablaemos de algunas formas saludables en el próximo capítulo).

En esta historia podemos ver que María y Marta pudieron tener sentimientos fuertes, como tristeza, ira, soledad, arrepentimiento, desesperanza, miedo y tal vez otros. Jesús también sintió dolor, y lloró con ellas.



PIÉNSALO

1. ¿Por qué crees que Jesús no vino de inmediato?
2. Si hubieras estado allí, ¿qué preguntas tendrías para él?
3. Más adelante en la historia, Jesús sorprende a todos al devolverle la vida a Lázaro. (Juan 11:43-44) ¿Qué tipo de cosas se sienten muertas en ti en este momento que podrías pedirle a Jesús que las devuelva a la vida?

Busca en tu Biblia el libro de los Salmos, el capítulo 34. El verso 18 dice: “El Señor está cerca de los que tienen quebrantado el corazón; Él rescata a los de espíritu destrozado”.

Así como Jesús estuvo con María y Marta y se entristeció con ellas, debes saber que Dios está ahora contigo en medio de tu dolor.

TOMA UN DESCANSO

Pensar y escribir en un diario sobre las emociones difíciles puede resultar agotador. Es posible que desees dedicar unos días a leer este folleto, o al menos, a tomar descansos entre capítulos.





¿QUÉ PUEDO HACER CON ESTOS SENTIMIENTOS?

VIDA EN ESPERA

Todo parecía como si estuvieran viviendo en una película. Para Alberto, era una película de zombis en la que todos se escondían en sus casas y se preparaban para el apocalipsis. Para Maya era una película de terror, o tal vez una película muda; no estaba segura de cuál. Alberto caminaba por la casa murmurando: “No puedo creerlo. No puedo creerlo”.

¡Parecía increíble! Todos los días ocurría algo más, y siempre: malas noticias. Primero, en su último año, se canceló la temporada de baloncesto. Eso significaba que no habría reuniones, asambleas, celebraciones, campeonatos, fiestas; ni fiesta de graduación. Luego cancelaron los exámenes universitarios, lo que sonó muy bien hasta que Alberto recordó que había perdido la concentración en la escuela y necesitaba obtener buenos resultados en los exámenes para subir su promedio y cualificar para ingresar a una universidad mejor. Luego: alargaron la cuarentena. Justo cuando finalmente se había atrevido a invitar a salir a Anna. Incluso había estado esperando ir con ella a los eventos cumbre después del baile de graduación, que ahora también quedaban cancelados. ‘Fogata’ era un club cristiano de su escuela en el que Anna estaba realmente involucrada. Había oído que los eventos de Fogata eran muy divertidos y había anticipado comenzar a asistir a ellos para acercarse a Ana.

Alberto nunca pensó que fuera posible que le quitaran tantas cosas a la vez. Ahora le preocupaba que su mamá se enfermara en la clínica o que su abuela se enfermara, ya que todos los ancianos se estaban muriendo. Sentía tanto enojo y, luego, culpa por estar enojado. Estaba tratando de ejercitarse en casa para mantenerse en forma, pero era difícil motivarse. Todo lo que quería

hacer (y en lo que ocupaba la mayor parte del tiempo) era jugar videojuegos y dormir. Realmente extrañaba sus amistades. Se escapó un par de veces, pero, sinceramente, las noticias eran bastante aterradoras por lo que la mayoría de sus amistades también se quedaron en sus casas. “Hombre”, pensó, “lo que realmente necesito es algo que me ayude a calmarme”. Conocía a muchos tipos que podrían engancharlo con marihuana o algo así. O podría comenzar a ingerir las cervezas que su padre le había prohibido tocar.

Llamó a su amigo Jorge y se encontraron en un callejón a la vuelta de la esquina. Jorge también estaba bastante enojado. Se quedaron juntos un rato, mayormente quejándose, y fumando. Normalmente iban a jugar fútbol, pero los parques estaban cerrados, así que, en poco tiempo, Alberto regresó a su casa.

Su papá le gritó cuando le vio entrar por la puerta. “¿Estás tratando de matar a tu abuela?”

“¡No!”, Alberto gritó en respuesta. “Eso ni siquiera tiene sentido”.

“Bueno, deja de salir porque sin saberlo, podrías estar propagando gérmenes a la familia”. Su padre volvió a mirar la computadora portátil.

Estaba siendo muy difícil estar en su casa todo el tiempo. Su padre siempre estaba deprimido en el sofá, escuchando los noticieros y acaparando la computadora para buscar empleo. Su madre estaba fuera la mayor parte del tiempo o durmiendo. Alberto pasó mucho tiempo enviando mensajes de texto a sus amistades, pero no era lo mismo. Estaba tan enojado que tiró el control remoto de su consola de juegos a la pared y lo rompió. “Algo más por lo que sentirme mal”, pensó. No recordaba ningún momento de su vida en el que se hubiera sentido tan enojado e indefenso. Lo más cercano fue cuando su abuelo murió hace unos años. Ahora estaba atrapado en la casa, con su vida en suspenso. Se acercó a la cocina donde Maya estaba mirando fijamente su tarea. “Hola Maya”, dijo Alberto. “¿Qué estás haciendo?”

“¿Qué te parece que estoy haciendo?”, gritó, arrojando su libro al suelo. “Nada”. Se fue furiosa al baño.

Maya se sentía mal en su nueva escuela. Sabía lo importante que era la escuela para su madre, pero se sentía sola. Además, prefería pintar y escribir poesía a estudiar matemáticas y ciencias, por lo que ahora estaba tan atrasada, que no valía la pena intentarlo. Cada vez que su mamá le preguntaba cómo le iba en la

escuela, ella seguía contestándole que le iba bien. Pero no estaba bien. Sabía que su maestra estaba tratando de hablar con sus padres, pero Maya seguía borrando sus correos electrónicos. Fue fácil interrumpir la comunicación con la maestra, ya que todos compartían la misma computadora, pero esto la hacía sentirse aún peor. Cuando se sentía demasiado mal, Maya se encerraba en el baño y lloraba durante lo que parecían horas. Se sentía tan atrapada: aprisionada en la casa, atrasada en la escuela, y sin amistades. Se quedó en el suelo mirando la pared del baño mientras las lágrimas le corrían por su rostro.

 **PIÉNSALO**

1. ¿Por qué la vida les parecía una película a Maya y Alberto?
2. ¿Qué sentía cada miembro de la familia durante esta situación del coronavirus, y cómo estaban respondiendo cada uno a esos sentimientos?
3. ¿Cuáles son algunas de las formas, tanto positivas como negativas, en las que has estado respondiendo a tu situación?

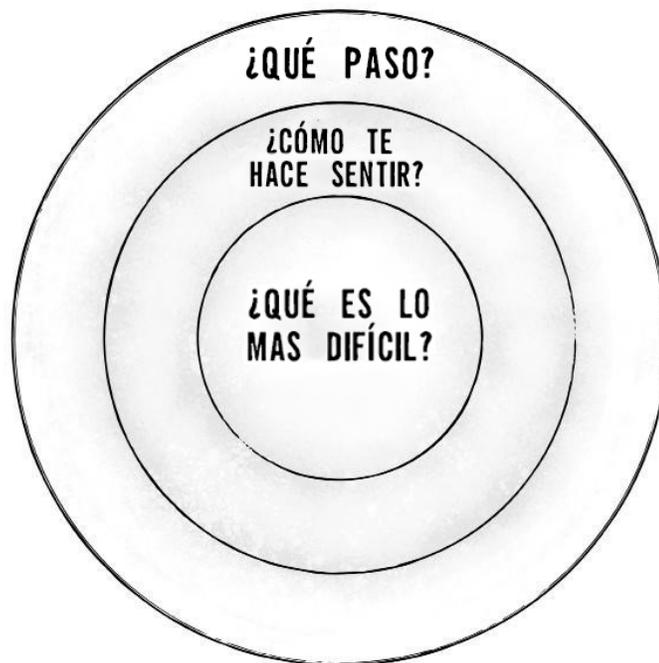
Actividad

CUENTA TU HISTORIA

Una de las mejores formas de lidiar con tus sentimientos difíciles es hablar sobre ellos. Contar la historia de los momentos difíciles de tu vida puede ayudarte a sentirte mejor. Siempre es mejor hablar con alguien en quien puedas confiar, como tus padres, alguna amistad, algún profesional en consejería de tu escuela, algún líder que te entrene en deportes, o de la iglesia; idealmente, alguien con quien ya tengas una relación y te sientas a gusto. Tal vez ya tengas reuniones periódicas ‘en persona’ o ‘en línea’ con alguien.

Si no es así, piensa a quién puedes llamar para iniciar una conversación. Puedes comenzar a compartir tu historia diciendo algo como “Oye, quiero hablar sobre algo que me ha estado molestando”. Luego, habla sobre las circunstancias de tu vida en que has luchado con sentimientos difíciles. Esa es tu historia.

Esta es una buena forma de estructurar tu historia. Mira el objetivo del tiro al blanco a continuación. Responde las preguntas de cada nivel usando tu propia experiencia:



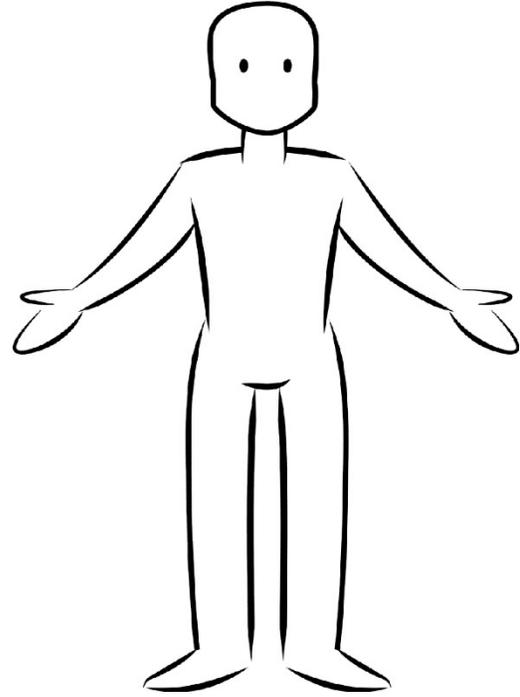
Tú también puedes ayudar a tus amistades o familiares siendo buen escucha. Haz estas tres preguntas. ¡Es posible que te sorprenderán sus respuestas!

Actividad

ESCANEA TU CUERPO

¿Alguna vez has tenido dolor de cabeza antes de un examen o has sentido que tu estómago se agita debido a un conflicto con alguien? Eso es porque nuestros cuerpos físicos sienten nuestro estrés y emociones.

Nuestros cuerpos comunican cómo nos sentimos, a menudo incluso antes de que estemos conscientes de los sentimientos. Considera todas las cosas diferentes y difíciles que están sucediendo en tu vida ahora mismo. ¡Pensar en todo eso a la vez puede ser muy difícil!



Tómate un minuto para escanear tu cuerpo. Haz esto enfocándote en cada parte diferente de tu cuerpo y notando lo que sientes físicamente. Puede ser dolor, opresión, malestar, hormigueo o cualquier otro tipo de sensación. Empieza por la cabeza y baja lentamente por el cuello, los hombros, los brazos, el pecho, el estómago, la espalda, la cintura, las piernas y los pies. Haz una pausa en cada área y concéntrate en lo que sientes.

En el contorno del cuerpo que se muestra aquí, marca la ubicación donde notaste una sensación en tu propio cuerpo. Después de pensar en cada área, haz todo lo posible por relajar esos músculos en particular, y dejar ir el estrés que estás sintiendo. Entonces sigue adelante.

Completa este ejercicio tomando unos minutos para escribir lo que sentiste en el espacio provisto.

Puedes hacer un escaneo corporal en cualquier momento, de día o de noche, para ayudarte a relajar tu cuerpo (también te ayudará a relajar tu mente) y reducir tus niveles de estrés. Prestar atención a cómo se siente tu cuerpo te ayuda a saber cuándo estás sintiendo estrés y necesitas hacer algo para cuidarte.

Actividad

CUÍDATE A TI MISMO

Tres formas de cuidar tu cuerpo

1. Muévete: es muy importante mover el cuerpo. Cuando te mueves, aumentas el oxígeno a tus células, obtienes energía adicional y te ayudará a sentirte mejor porque libera las hormonas llamadas endorfinas.

- Si puedes estar al aire libre, tómate un tiempo para hacerlo todos los días. La luz solar afecta positivamente el estado de ánimo y la actividad física puede mejorar la concentración y la sensación de bienestar.
- Si estás en el interior, hay un sinnúmero de recursos gratuitos en línea o aplicaciones para hacer ejercicios en tu hogar. Hay movimientos que aprovechan el peso de tu propio cuerpo como resistencia (flexiones, sentadillas y estocadas). ¡Bailar con tus videos favoritos también cuenta!

¡¡INTÉNTALO! ¡Tómate cinco minutos ahora para detenerte y salir a caminar, bailar, estirarte o hacer algo **activo!**

2. Come alimentos saludables: es fácil comprar o comer dulces o comida chatarra. Pero no es lo mejor para ti, especialmente si pasas la mayor parte del día en reposo. Trata de beber solo agua durante todo un día. Siempre que puedas, come alimentos nutritivos y que te llenen más. Cocinar para ti y para tu familia también puede ser una buena manera de ayudar, comer bien y sentirte mejor.

3. Limita el tiempo frente a la pantalla: parece que todo el mundo lo dice, pero tómate un tiempo lejos de las pantallas (teléfono, computadora, televisión), especialmente antes de acostarte. Intenta configurar y cronometrar de treinta minutos a una hora para recordar cuándo debes tomar un descanso de diez minutos para hacer alguna de estas actividades que cuidan tu cuerpo, mente o espíritu.

Tres formas de cuidar tu mente

1. Evita el pánico: Mantener tus pensamientos bajo control tiene un efecto positivo en otras dimensiones de la vida. Cuando sientas inquietud o desasosiego, toma el tiempo para escribir los pensamientos que estás teniendo en ese momento. Esta es una manera de “llevar cautivos” los pensamientos, como señala 2 Corintios 10:5. Acuérdate: “ahora mismo, estoy a salvo”. Quédate en el presente.

- 2. Practica la concentración:** piensa en lo que estás pensando. Puede parecer una locura, pero si pasas todo el día pensando en cosas estresantes, ¿adivina qué? Sentirás estrés. En su lugar, piensa en cosas buenas en las que puedas concentrar tu atención. Utiliza distracciones saludables como leer, dibujar o hablar con alguna amistad con quien disfrutes compartir. Juega o haz ejercicios para hacer descansar tu cerebro.
- 3. Mantén las conexiones:** habla, chatea, realiza videoconferencias, publica en las redes sociales o haz cualquier otra cosa que se te ocurra para conectarte con tus amistades y familiares. Los enlaces virtuales fortalecen tus vínculos cuando no puedas compartir con ellos en persona.

¡¡INTÉNTALO! Comunícate con una persona diferente cada día de esta semana.

Tres formas de cuidar tu espíritu

- 1. Interactúa con la belleza:** esto podría ser haciendo algo creativo (escribir, dibujar, pintar, hacer manualidades, cocinar, cantar, rapear, llevar un diario) o detenerte para apreciar algo hermoso. Sal y observa cómo pasan las nubes, busca obras de arte o escucha música que realmente te conmueva. Los dones de Dios para nosotros son abundantes y accesibles incluso en tiempos de angustia.

¡¡INTÉNTALO! Toma una foto de algo hermoso todos los días durante una semana y compártela con alguna amistad y familiares.
- 2. Diario:** al final del día, anota lo que te motiva gratitud y el por qué. Registra el humor o los momentos de alegría que tuviste con familiares o amistades. Escribe lo que estás deseando, esperando y por lo que estás orando. Garabatea y dibuja solo por diversión. Si hoy en día encontraste alguna belleza en otras personas, el arte o la naturaleza, escribe qué fue, y cómo te hizo sentir.
- 3. Ora:** Puedes hablar con Dios en cualquier momento y en cualquier lugar. 1 Juan 5:14 dice: “Y estamos seguros de que él nos oye cada vez que le pedimos algo que le agrada”. La oración no tiene por qué ser formal o complicada. Puedes hablar con Dios como hablarías con cualquier otra persona.

Actividad

RESPIRACIÓN PROFUNDA

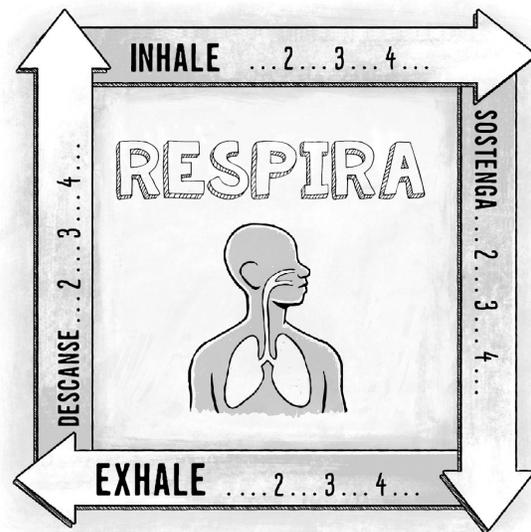
Cuando los sentimientos se estén apoderando de nosotros, una de las cosas más importantes que podemos hacer es concentrarnos en nuestra respiración. Esto puede ayudarnos a aliviar el estrés y mejorar nuestro enfoque. Una vez que nuestro cuerpo y nuestro cerebro estén tranquilos, podemos elegir cómo queremos avanzar de manera saludable.

Disminuir y regular nuestra respiración ayuda a controlar nuestro ritmo cardíaco y reduce la presión arterial. Hacer esto calmará los sentimientos de pánico o mucho estrés y reducirá la cantidad de hormonas del estrés que te alteran, agitan o te generan desasosiego e intranquilidad.

Una forma de hacerlo es mediante una simple Respiración de Caja. Coloca tu dedo en la esquina superior izquierda de la caja. Mueve lentamente el dedo hacia la

derecha mientras inhalas y cuentas hasta cuatro. Luego contén tu respiración durante cuatro segundos mientras mueves el dedo hacia el cuadrado inferior derecho. A medida que mueves el dedo hacia la izquierda, exhala durante cuatro segundos. Luego, descansa mientras mueves el dedo hacia arriba para completar el cuadrado. Repite esto varias veces para permitir que tu cerebro y tu cuerpo se sincronicen con tu respiración.

Una vez que haya disminuido tu respiración, quédate en quietud durante unos minutos. Cierra tus ojos y sigue respirando despacio mientras piensas en estas palabras de Jesús: “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)



ENFOQUE EN la Biblia

LOS SENTIMIENTOS DE DAVID

¿Has oído hablar de David en la Biblia? Fue músico, guerrero, pastor, rey y poeta. Estaba lejos de ser perfecto, pero tenía todas las cualidades que uno buscaría en un gran líder. La Biblia lo llama “un hombre conforme al corazón de Dios”. (1 Samuel 13:14)

Cuando David era un adolescente, fue al campo de batalla donde sus hermanos estaban librando una guerra. Había un enorme hombre gigante del lado opuesto, burlándose, retando, provocando a los israelitas (el pueblo de David) y desafiando a cualquiera de ellos a pelear. Entonces David se ofreció como voluntario. Luchó y mató al gigante ayudando a conquistar al resto del enemigo. David no era el tipo de chico que esperaría que tuviera conflicto con cualquier cosa, especialmente con las emociones difíciles.

Pero David luchó con sentimientos muy fuertes. Pasó años huyendo, escondiéndose en las montañas y viviendo en cuevas porque alguien lo buscaba para matarlo. Muchas veces solo trataba de sobrevivir, sin idea de lo que le deparaba el futuro, y sintiéndose estancado e indefenso.

En el Salmo 69, David escribió cómo se sentía en ese tiempo. Él dijo: “Sálvame, oh Dios, porque las aguas de la inundación me llegan al cuello. Me hundo cada vez más en el fango; no encuentro dónde apoyar mis pies. Estoy en aguas profundas, y el torrente me cubre. Estoy agotado de tanto gritar por ayuda; tengo la garganta reseca. Mis ojos están hinchados de tanto llorar, a la espera de la ayuda de mi Dios”. (Salmo 69:1-3)

Vaya, eso suena difícil. David estaba tan desesperado que no podía hacer nada más que clamar a Dios. ¿Alguna vez te has sentido en desesperación como él? Cuando David estaba abrumado o asustado, a menudo escribía o cantaba lo que sentía. El libro de los Salmos tiene más de cuarenta poemas o lamentos (aprenderás más sobre los lamentos en la sección 4).

David descubrió el poder que tiene el expresar tus sentimientos. Estas son algunas de las formas en que David respondió en tiempos difíciles, en momentos de sentimientos fuertes. Busca cada referencia bíblica y traza una línea para que coincida con la respuesta correcta de David. Puedes usar una Biblia impresa o buscar las referencias en línea.

Cuidó su cuerpo y adoró a Dios
mientras aún estaba de duelo

1 Samuel 20:41-42

Escribió poemas o canciones para expresar
sus sentimientos

2 Samuel 12:20

Reafirmó su amistad y lloró con su mejor amigo

1 Samuel 30:4, 6

Se entristeció con sus hombres por sus pérdidas
y encontró su fuerza en Dios

Salmo 13



1. ¿Con cuál de las respuestas de David tú también te identificas?
2. Piensa en cómo te sientes ahora. ¿Crees que de ahora en adelante es más probable que respondas a tus sentimientos hablando de ellos con Dios, con tu mejor amigo, o escribiendo poesía o música para expresarte? ¿Por qué?
3. ¿Cómo puedes encontrar tu fuerza en Dios?

Cuando Jesús estuvo en la tierra, sabía que sus amistades y familiares estaban preocupados por muchas cosas y estaban cansados de llevar tanta tristeza en sus corazones. Un día les dijo:

Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso....Déjenme enseñarles, porque yo soy humilde y tierno de corazón, y encontrarán descanso para el alma.

(Mateo 11:28-29)

Puedes encontrar descanso para tu alma dejando ir lo que te preocupa y encontrando tu fuerza en Dios como lo hizo David.

TOMA UN DESCANSO





¿CÓMO PUEDO LIBERARME?

CONECTANDO

Alberto estaba acostado en su cama mirando el ventilador de techo dando vueltas y vueltas. No podía creerlo. Hubo rumores de que era posible, pero nunca pensó que le podría pasar a él: oficialmente, estaba aburrido de jugar videojuegos y ya no podía mirar una pantalla más.

También se le terminó el enojo. Lo único que sentía ahora era tristeza. Se le llenaron los ojos de lágrimas al pensar que no podría celebrar su graduación. Había estado en la escuela desde el jardín infantil para terminar con ... ¿nada? Claro, no todos sus amigos habían llegado siquiera a la graduación, pero él sí. Hasta había trabajado mucho, especialmente en sus primeros tres años de la escuela secundaria, y ahora ... el solo pensar en eso: traía nuevas lágrimas, lo que le llevó a avergonzarse. “Al menos nadie está aquí para verme llorando”, pensó. Se había conectado mucho con sus amistades en línea, pero eso no impidió que ahora se sintiera triste y hasta temeroso del futuro. ¿Qué pasaría ahora? Todos decían algo diferente. Algunas personas pensaban que los gobiernos estaban reaccionando de forma exagerada; mientras que otras no podían creer que el gobierno no estuviese haciendo más. Algunas áreas se estaban abriendo parcialmente de nuevo, pero Alberto estaba indeciso sobre lo que se suponía que debía hacer.

Llamaron a la puerta. Rápidamente se secó los ojos y dijo: “¿Sí?”

“¿Puedo entrar?”, preguntó Maya.

“Sí, supongo”, respondió Alberto. Ella se sentó en la silla junto a su cama.

Maya y Alberto nunca habían sido cercanos. Maya era casi tres años mayor que Alberto, y siempre habían tenido distintos intereses. Alberto sabía que Maya no estaba teniendo un buen año, pero había sido difícil identificarse con su lucha, porque Alberto amaba mucho la escuela. Aun así, en las últimas semanas de aislamiento habían estado hablando más. De hecho, el acercamiento con su hermana le había resultado muy agradable.

“Estoy realmente asustada”, dijo Maya.

“Vaya”, dijo Alberto. “Eso es raro”.

“Hablo en serio”, dijo Maya. “Todo está tan loco ahora mismo. Mi mejor amiga Hannah, a la que ni siquiera he visto desde enero, acaba de enterarse que su tía falleció por el coronavirus. Solo tenía cincuenta y cinco años”.

Alberto se sentó rápidamente. “¡Oh, lo siento mucho, Maya! ¿Estás bien? ¿Cómo está Hannah?”. Maya comenzó a contarle a Alberto sobre Hannah y cuánto la extrañaba desde que dejaron de ir a la misma escuela. Cuando murió la tía de Hannah, nadie pudo ir al funeral excepto la familia inmediata.

A Alberto le sorprendió que mientras escuchaba a Maya, él comenzó a sentirse un poco mejor. Escuchar a su hermana era algo que él podía hacer, y que parecía ayudarla. Maya terminó con una pregunta: “¿Qué haremos si mamá o abuela se enferman?”

“No lo sé”, dijo Alberto. “Pero lo resolveremos de alguna manera, y lo resolveremos juntos”. Y en ese momento, Alberto pensó en algo: “¿Sabes en lo que yo me siento atascado, Maya? ¡Estoy realmente triste por haber perdido tantas cosas de mi último año escolar! A veces me enoja tanto, ¡pero ni siquiera tengo a alguien contra quien enojarme!”

Maya asintió. “Ay, Alberto, lamento que te hayas perdido tantas cosas, incluso una graduación completa”. Hizo una pausa y luego una sonrisa apareció en su rostro. “Alberto, ¿qué crees si te celebramos una graduación aquí con mamá y papá?”

Alberto se rió. “Sí”, dijo, “papá puede usar un traje con todo y corbata, y mamá puede dar un discurso.” Entonces Maya también se echó a reír. Siguieron inventando detalles que les hicieron reír tanto que Maya se cayó de la silla. Finalmente, Alberto jadeó: “Sabes, en realidad me gustaría mucho todo eso”.

Resultó que la escuela tenía una graduación en línea después de todo, pero como no pudieron celebrar con sus amistades de la escuela, Maya hizo muchísimas decoraciones que decían “¡Felicidades, Alberto!” y “¡Clase del 2020!”, y otras frases de ánimo con los que adornó toda la casa.

También el grupo de jóvenes de Fogata, que se había estado reuniendo en línea todas las semanas, celebró su propia fiesta de graduación en línea. Maya se había unido a Alberto en las llamadas durante las últimas dos semanas, y ambos comenzaron a darse cuenta de lo bien que se sentía hablar entre ellos y encontrar la manera de conectarse con nuevas amistades.

 **PIÉNSALO**

1. Por lo que sabes acerca de la Calle del Duelo, ¿qué pérdida está sufriendo Alberto y en qué “parada del bus” crees que está? ¿Cómo puedes saberlo?
2. ¿Por qué crees que Alberto se sintió mejor cuando escuchaba los sentimientos de Maya?
3. ¿A quién tienes en tu vida con quien puedes hablar? ¿A quién puedes escuchar?

Actividad

CÍRCULO DE CONTROL

En tiempos de incertidumbre, las cosas pueden parecer caóticas, como si todo estuviera fuera de control. La ansiedad de no saber cómo resultarán las cosas y cuánto durará el caos puede ser una experiencia abrumadora.

Algo que podría ayudarte cuando estos sentimientos te opriman, es detenerte; hacer una pausa y mirar lo que puedes y lo que no puedes controlar en ese momento específico.

Esto puede ayudarte a dejar de lado aquellas cosas que no están bajo tu control y empoderarte para concentrarte en aquellas que sí puedes controlar. Este ejercicio te enfoca el momento presente y en algo práctico que sí puedas hacer.

Por ejemplo, es posible que no puedas controlar las acciones de los demás y cómo responden otros a esta crisis; pero sí puedes controlar cómo tú estarás respondiendo.



No puedes controlar cuánto tiempo durará la crisis, pero puedes controlar tu actitud y encontrar cosas positivas que sí puedes hacer hoy, y cada día que pasa.

Mira el círculo. Dentro del círculo, escribe las cosas que sí puedes controlar. En el exterior del círculo, escribe las cosas que no puedes controlar.

Observa lo que escribiste fuera del círculo: lo que no puedes controlar. Es probable que éstas sean las cosas que te preocupen o te estresen en diferentes maneras. ¿Y si pudieras dárselas a Dios? Toma un momento para pedirle a Dios que calme tu corazón y te ayude a soltar en Sus manos lo que no puedes controlar.

Actividad

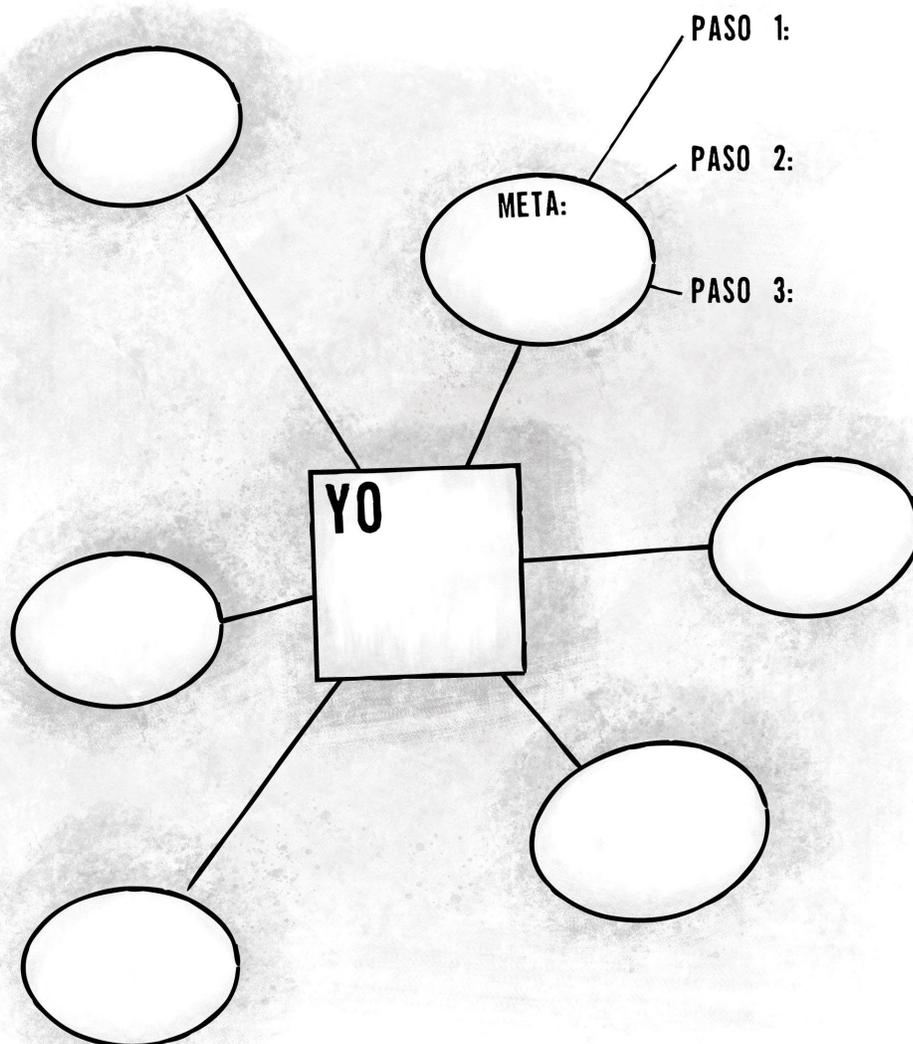
MAPA DE TUS METAS

Antes de que tu vida fuera interrumpida por esta crisis, ¿cuáles eran algunas de tus metas para el futuro? ¿En qué trabajabas, soñabas, planificabas o contabas con que sucediera? Es posible que sientas que todas estas cosas son imposibles ahora; o que dudes que alguna vez las alcanzarás.

Pero si das pasos hacia esas metas, no importa cuán pequeños éstos sean, comenzarás a sentirte libre. Una forma de organizar tu pensamiento sobre tus metas para el futuro es hacer una especie de mapa. Sigue estos pasos en el diagrama siguiente:

1. Empieza en el cuadro del medio y escribe tu nombre o haz un dibujo que te represente.
2. Elige las categorías de tus objetivos y escríbelas en los óvalos. Algunas ideas de lo que podrías incluir son: Crear, Salud, Diversión, Viajes, Personas, Pasatiempos, Trabajo, Mente, Ahorrar \$.
3. Dibuja líneas que salgan de cada óvalo y escribe las cosas que puedes hacer para alcanzar cada meta. Incluye las cosas más sencillas y pequeñas que puedas hacer y algunos de los pasos más difíciles que deberán seguir para alcanzarlas.

Es posible que desees crear este mapa en una hoja de papel separada y colgarlo en la pared para animarte y recordarte que debes seguir avanzando hacia tus metas. Te hará sentir menos barreras, identificar más alternativas y afirmará el movimiento hacia tus logros, sin importar cuán pequeño sea.



En Proverbios 16:9 en la Biblia, un hombre sabio dijo: “Podemos hacer nuestros planes, pero el Señor determina nuestros pasos”. Y en Proverbios 3:5-6 dice: “Confía en el SEÑOR con todo tu corazón; no dependas de tu propio entendimiento. Busca su voluntad en todo lo que hagas, y él te mostrará qué camino tomar”.

Tómate un momento para pedirle a Dios su ayuda y guía para avanzar hacia tus metas.

Actividad

COSAS PARA HACER CUANDO ESTÉS ABURRIDO

Cuando se satisfacen tus necesidades inmediatas durante una crisis y estás luchando para que tu vida vuelva a alguna normalidad, es posible que tengas momentos en los que te sientas muy aburrido. El aburrimiento puede ser terrible. Pero si lo piensas bien, el aburrimiento también puede ser una oportunidad increíble. ¡Puede activar tu imaginación para crear o probar algo nuevo! Puede darte la motivación para hacer algunas cosas que siempre quisiste hacer, pero que nunca tuviste el tiempo ni la energía.

Considera estas sugerencias para las próximas semanas, y imira a ver cuántas puedes marcar como “hecha” al final!

- Escribe una nota a alguna amistad o familiar - mejor aún, envíala por correo postal.
- Dibuja o pinta una imagen - usa un video o un curso en internet como tutorial
- Limpia tu habitación - no, en serio: pon música y ¡Manos a la obra!
- Pídele a alguien que juegue contigo - si es “en línea” o en la sala de tu casa ¿cuál sería?
- Sal a caminar - ponte la máscara según sea necesario
- Siente curiosidad por algo que observes afuera y aprende todo lo que puedas de eso - las orugas son geniales, las estrellas son hermosas
- Haz algo físicamente agotador - mueve muebles, corre por las escaleras, da saltos “de tijera”, lo que sea que te ponga en movimiento
- Lee un libro - piérdete en la historia de otra persona
- Aprende una nueva destreza - trenzar el cabello, tocar la guitarra, construir un jardín.
- ¿Qué más?
- Hornea algunas galletas - ¿cuál es tu favorita?

- Prepara la cena para tu familia - hay toneladas de recetas en internet
- Planifica el viaje de tu vida por carretera - puedes ir a cualquier lugar en tu imaginación.
- Asume la responsabilidad de mejorar de alguna manera una habitación de tu casa, grande o pequeña.
- Escribe una historia - Busca en tu cabeza y encuentra una historia.
- Haz un video musical - publícalo en línea. ¡Podrías alegrarle el día a alguien más también!
- Encuentra una manera de ser voluntario - el mundo necesita tus dones
- Haz un rompecabezas - perfecto, hacerlo escuchando música y tomando un chocolate caliente o tu jugo preferido
- Organiza las imágenes en tu teléfono; sabes que debes hacer esto
- Planifica una caminata familiar - si puedes, donde puedas, cuando puedas.
- Haz una lista de cien cosas por las que sientes gratitud--sí, los cordones de los zapatos y las frutas también cuentan.

ENFOQUE EN la Biblia

ESTER LA VALIENTE

El rey Jerjes de Persia necesitaba una reina. Ordenó que buscaran, por todo el reino, a la jovencita más hermosa. Pronto los exploradores del rey encontraron a Ester. Ester era hermosa, compasiva y amable; justo lo que el rey buscaba. Ester no tuvo otra opción que convertirse en reina. La llevaron a Jerjes.

Pero había un problema. Ester era judía. Los judíos eran una población minoritaria, menospreciada por los persas. El primo y tutor de Ester, Mardoqueo, quien era un líder entre los judíos, le recomendó a Ester que le ocultara su fe al rey por su propia seguridad. Ella así lo hizo.

Un hombre arrogante llamado Amán, que se había vuelto poderoso en el reino persa, decidió que sería apropiado que todos se inclinaran ante él. Pero Mardoqueo se negó a hacerlo. Enfurecido, Amán pidió al rey que autorizara un decreto real para aniquilar a todos los judíos. Así que el rey envió un decreto a todo el reino proclamando que todos los judíos serían muertos en una fecha determinada. Cuando Mardoqueo descubrió el malvado plan de Amán, le envió un mensaje a Ester. Él le contó lo que Amán estaba tramando y le pidió que fuera al rey e intercediera a favor de los judíos.

Aunque Ester estaba aterrorizada por su gente y por ella misma, por ley, cualquiera que fuera a ver al rey sin una invitación sería condenado a muerte. Mientras Ester pensaba y oraba sobre qué hacer, Mardoqueo le dijo: “¿Quién sabe? ¡Quizás hayas venido al reino para un momento como este!”. Ester finalmente se armó de valor y dijo: “Iré al rey y si me matan, que me maten”.

Cuando Ester apareció ante el rey Asuero, su belleza lo cautivó y le perdonó la vida. Dijo que le concedería todo lo que ella quisiera, hasta la mitad de su reino. Entonces Ester invitó al Rey y a Amán a que le acompañaran a cenar durante las próximas dos noches.

Amán se alegró de que le hubieran invitado a cenar con el rey y la reina dos noches seguidas. La invitación alimentó su orgullo. Pero luego vio a Mardoqueo en la puerta del rey y que una vez más Mardoqueo se negó a inclinarse ante él. Esa noche, enfurecido, decidió construir una horca para colgar a Mardoqueo; planificaba hablar con el rey al respecto a la mañana siguiente.

Esa misma noche el rey no pudo dormir, por lo que ordenó que le trajeran el libro de las crónicas, el registro de su reinado, y le leyeran. El libro fue abierto en el relato del día en que Mardoqueo delató un complot para asesinar al rey. El rey recordó el evento y preguntó qué recompensa había recibido Mardoqueo por salvar su vida. Los asistentes le dijeron que no se había hecho nada por Mardoqueo.

A la mañana siguiente, cuando Amán llegó al palacio para pedir que se ahorcara a Mardoqueo, el rey le preguntó: “¿Qué se debe hacer por el hombre a quien el rey desea honrar?” Amán, todavía lleno de orgullo, pensó erróneamente que el rey se refería a él. Así que sugirió que el rey lo honrara con una vistosa procesión pública. ¡Imagínate el asombro de Amán cuando el rey ordenó que se hicieran esas cosas por Mardoqueo!

En el segundo banquete, con gran valor, Ester finalmente le declaró al rey que ella era judía y le reveló los malvados planes de Amán contra su pueblo. Le rogó al rey que les perdonara la vida a ella y a su pueblo. El rey estaba furioso con Amán y ordenó que lo colgaran en su propia horca. El orgullo y la crueldad de Amán lo habían llevado a su propia destrucción y Ester salvó a su pueblo.

(Lee el libro de Ester en la Biblia para que conozcas toda la historia).



1. Las decisiones de Esther sobre su vida le fueron arrebatadas cuando fue elegida para convertirse en reina de Persia. ¿Qué libertades perdió?
2. Mardoqueo sugirió que Dios colocó a Ester en su posición “para un tiempo como éste”. ¿Cuál crees que puede ser el propósito de Dios para ti en tus circunstancias actuales?
3. ¿Cuál fue el panorama general en el que se centró Ester cuando decidió arriesgar su propia vida para ir a ver al rey?
4. ¿Cuáles son algunas de las cosas más importantes en las que puedes concentrarte en este momento que están más allá de tus circunstancias y posibilidades actuales?
5. En 2 Corintios 4:18 se nos recuerda: “Así que no miramos las dificultades que ahora vemos; en cambio, fijamos nuestra vista en cosas que no pueden verse. Pues las cosas que ahora podemos ver pronto se habrán ido, pero las cosas que no podemos ver permanecerán para siempre”. ¿Qué significa esto para ti?

Dios nunca prometió que viviríamos una vida sin problemas. Pero escuchen lo que dice Jesús en Juan 16:33: “Les he dicho todo esto para que tengan paz en mí. Aquí en la tierra tendrás muchas pruebas y dolores. Pero ánimo, porque he vencido al mundo”.

Dios puede ayudarte a superar tus preocupaciones y tus miedos. Él puede darte paz.

TOMA UN DESCANSO





¿CÓMO ME RELACIONO CON DIOS EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE?

DIOS ME ESCUCHA

Ahora Maya y Alberto esperaban entusiasmados las reuniones semanales del grupo Fogata. No solo era divertido ver y compartir con sus nuevas amistades, sino que estaban aprendiendo nuevas estrategias para sobrellevar su situación. Por lo general, se conectaban a través de sus teléfonos, cada uno desde sus hogares, lo cual era un poco extraño ya que estaban a solo unos metros de distancia. Una pareja, Carlos y Alicia, lideraban las reuniones del grupo. Pasaban el rato en la plataforma virtual, jugando y preguntando cómo estaban todos. Por lo general, terminaban compartiendo algo de la Biblia. Esta semana tuvieron una actividad de preguntas y respuestas. Los participantes enviaron sus preguntas antes de la reunión para que Carlos y Alicia las respondieran cuando estuvieran todos juntos. Maya había preguntado: “¿Dónde está Dios mientras ocurre todo este caos del coronavirus?”

Carlos finalmente llegó a su pregunta. “Esa es una gran pregunta, Maya. Esta es la situación. Cuando Dios creó el mundo, lo hizo perfecto sin ningún sufrimiento, lo que significaba que no había guerras, enfermedades y definitivamente no había coronavirus”.

“¿Entonces qué pasó?”, alguien preguntó. “¿Dios se fue de vacaciones?”

“No”, dijo Carlos con una sonrisa. “Nos dio a los humanos la posibilidad de elegir entre él y su camino, o elegir el nuestro”.

Alicia intervino. “En la Biblia, en Génesis capítulo 3, cuando Adán y Eva eligieron su propio camino, desobedecieron a Dios. Por eso, el sufrimiento

entró en el mundo. Y toda la tierra sufre”, continuó, “y no solo por este coronavirus. La Biblia incluso dice en Romanos 8:22, “Pues sabemos que, hasta el día de hoy, toda la creación gime de angustia ...”

“Pero”, dijo Carlos, “incluso en medio de todo este lío, y aunque todos desobedecemos a Dios, él ha prometido nunca dejarnos ni desampararnos”. (Hebreos 13:5)

“Hmm”, pensó Alberto, y luego dijo en voz alta: “Pero ¿qué significa eso para nosotros ahora?”

“Bueno”, dijo Carlos, “para mí significa que, aunque a veces me siento tan solo y no sé lo que me depara el futuro, recuerdo que Dios todavía está conmigo y eso me hace sentir mejor”.

“Para mí”, dijo Alicia, “significa que, debido a que tengo una relación con Jesús, tengo una sensación de paz. Él es como una fortaleza para mí porque no tengo tanto miedo de lo que está sucediendo y sé que él está conmigo y me ama, pase lo que pase. De hecho, eso me recuerda algo que podemos hacer. Dios nos anima a hablar con él sobre las cosas difíciles que experimentamos. Una forma de hacerlo es con un lamento”.

Carlos le dijo al grupo que un lamento es una queja a Dios. “Puede sonar extraño”, dijo, “pero este tipo de queja es una forma saludable de hablar con Dios sobre las cosas difíciles que experimentamos. Dios ya sabe por lo que estamos pasando y nos ayuda a ser completamente honestos con él y decir exactamente cómo nos sentimos en lugar de fingir que todo está bien”.

“Les enviaré un mensaje de texto con más información sobre cómo crear un lamento. ¿Qué tal si cada uno de ustedes lo intenta?”, sugirió Carlos. “Podemos hablar más sobre esto la semana que viene y, sin presión, tal vez algunos de ustedes quieran compartir sus lamentos con el resto de nosotros”.

Después de la llamada, Alberto y Maya hablaron sobre lo que habían dicho Carlos y Alicia. Estuvieron de acuerdo en que cada uno intentaría escribir un lamento para compartirlo entre ellos. “¿Prometes no reírte de mí?”, preguntó Maya.

“No lo haré si tú no lo haces”, dijo Alberto. “De todos modos, tenemos tiempo. ¿Por qué no darle una oportunidad?” Fueron a sus habitaciones para ver los mensajes de texto de Carlos y trabajar en sus lamentos.

Al día siguiente, compartieron entre ellos dos lo que habían escrito. Alberto leyó su lamento primero: “No sé qué está pasando, Dios, pero no me gusta. Solía pensar que las cosas iban mal a veces, pero ahora parece que la vida se ha vuelto completamente loca. No sé cuándo toda esta locura terminará; o si las cosas realmente volverán a sentirse normales. ¿Cómo pudiste dejar que esto sucediera? Ayúdame a descubrir cómo vivir esta época y cómo conocerte mejor para poder confiar más en ti”.

Maya había escrito su queja a Dios en un poema y lo leyó en voz alta.

¡Oh Dios! ¿Hasta cuándo sufriremos en silencio?
Nos perdemos en un mundo de enfermedad y violencia
La gente se está muriendo y tenemos miedo
La juventud de este mundo está deprimida y consternada
Un virus está arrasando el mundo
Todo lo que vemos está lejos de lo normal.
¡Hemos perdido tantas cosas en el camino!
Nos fuerzan a quedarnos en casa
Algunas veces nuestro consuelo
Es lo que el mundo ofrece:
Esas cosas que nos hacen daño
causándonos heridas

Sé que no son buenas y me da vergüenza
Pero estoy tan sola y aburrida
que lo que es correcto no me atrae
Pero cuando me siento al borde de la desesperanza
Y el mundo a mi alrededor sigue fallando
Recordaré lo que me prometiste
Recordaré que estás conmigo
Nunca estaré sola, me dijiste
Me has ofrecido fortaleza
Recibo de ti Amor sin fin
Intentaré anclar mi confianza en ti

Maya y Alberto se quedaron en silencio durante unos minutos pensando en sus lamentos. Sus lamentos les habían ayudado a recordarse a sí mismos que Dios los amaba y que sí estaba con ellos. Todavía no sabían cuánto iba a

durar esto, pero de alguna manera las cosas parecían un poco diferentes. Se sentían más esperanzados. Al experimentar las cosas que habían aprendido y a ayudarse mutuamente, finalmente comenzaron a sentirse liberados de su estancamiento.



PIÉNSALO

1. ¿Qué crees que quiso decir Alicia cuando dijo que tener una relación con Jesús la hace sentir menos asustada?
2. ¿Por qué es útil decirle a Dios exactamente lo que estamos sintiendo?
3. ¿Por qué al final las cosas se sienten diferentes para Maya y Alberto, comparadas a como las sentían al comienzo de esta historia?
4. ¿Te sientes diferente ahora acerca de tu situación de lo que te sentías cuando comenzaste estas lecciones? ¿Por qué sí, o por qué no?

Actividad

CREAR UN LAMENTO

Una forma positiva de lidiar con las cosas difíciles que suceden en nuestras vidas es crear un lamento. Es una forma de expresar nuestro dolor a Dios. El lamento se puede hacer con palabras, música, danza, dibujo o cualquier otra forma de expresión creativa.

Un lamento nos ayuda a exponer y compartir con Dios todas las cosas que hemos tratado de ocultar. Esta es una buena manera de comenzar a contar tu historia, ponerle nombre a tu sentimiento y liberar recuerdos dolorosos. Poco a poco te vas a ir sintiendo más libre de compartir tu dolor en privado con Dios, y el crear un lamento también puede facilitarte el compartir tu historia con otras personas con quien sientas la tranquilidad para hacerlo.

Hay muchos ejemplos de lamentos en la Biblia. La nación de Israel sufrió un trauma tras otro, tanto en comunidad (guerras, cautiverio, desplazamiento, exilio, hambrunas) como a nivel personal (abuso, violación, abandono, asesinato). Muchos de ellos encontraron consuelo al llevar su dolor a Dios. Tenían una forma honesta de hablar con Dios en la que le expresaban sus quejas y, a veces, a la misma vez: declarar su confianza en Él.

Un lamento puede tener algunas o todas estas partes, siendo la queja la única que no debe faltar.

- Invocación a Dios (“¡Oh Dios!”)
- Recuento de la fidelidad de Dios en el pasado
- **Queja**
- Solicitud de ayuda
- Promesa de alabar a Dios (o declaración de confianza en Dios)

Tómate un tiempo para crear un lamento. Lee el Salmo 13 si necesitas ayuda o piensa en las preguntas que te gustaría hacerle a Dios acerca de las cosas difíciles en tu vida. Puedes formular tu lamento por escrito, en canción, rap,

Actividad

MI MANIFIESTO

A veces, vivir tiempos difíciles nos obliga a evaluar lo que creemos acerca de Dios y decidir qué es lo realmente importante en nuestras vidas. ¿Alguna vez has tenido esos pensamientos?

La declaración de tus creencias y valores se llama manifiesto. Tomar tiempo para pensar en lo que realmente es importante para ti y en lo que crees, podría ayudarte a alinear tus metas de vida con tus valores, sintiendo más seguridad y empoderamiento para seguir adelante.

Para iniciar el desarrollo de tu manifiesto, completa las oraciones en la página siguiente y luego agrega las tuyas propias si lo deseas. ¡Recuerda firmarlo!

Esto es personal para ti. Pero a menudo, un manifiesto es también una declaración pública, así que considera compartir lo que has escrito con otra persona. También puedes animar a otros a pensar en sus propias creencias y valores. Es posible que desees tomarle una foto y convertirlo en el fondo de la pantalla de tu teléfono para que lo recuerdes.

MI MANIFIESTO:

ES IMPORTANTE PARA MI que las personas _____

ME
APASIONA

ME ROMPE EL CORAZÓN

Me sorprende _____

Deseo que otros me vean como _____

FRACASOS Y TEMORES
que han dado fuerza a mi carácter

YO CREO QUE DIOS PUEDE _____

Lo que da
VALOR Y PROPÓSITO A MI VIDA

Lo que
ME DA PAZ

YO VALORO _____

YO CREO QUE _____

FIRMA

ENFOQUE EN la Biblia

PAZ, TRANQUILÍZATE

Has estado viviendo unas circunstancias difíciles. Averigüemos qué hizo Jesús en una situación enloquecida cuando todos a su alrededor estaban preocupados y asustados.

Antes de que sucediera este incidente, Jesús había estado sentado en un bote todo el día, enseñando a una gran multitud de personas en la orilla, y estaba exhausto. Retomemos la historia Bíblica desde ahí. (Marcos 4:36–41)

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 él 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!”

Estos días locos son como una terrible tormenta en nuestras vidas. Mucha gente se siente estancada porque desconoce todo sobre el futuro. Una de las formas de sentir menos estancamiento es pedirle a Jesús que calme nuestros miedos y preocupaciones, que son como el viento y las olas.

 **PIÉNSALO**

1. ¿Por qué pensaban los amigos de Jesús que Él no se preocupaba por ellos?
2. Cuando Jesús dijo: “¡Silencio! ¡Cálmense!” ¿Por qué le obedecieron el viento y el mar? (Consulta Colosenses 1:16–17 en la Biblia).
3. ¿Por qué los amigos de Jesús tuvieron miedo cuando el viento dejó de soplar y las olas se calmaron? (¿Crees que fue porque Jesús era aún más poderoso que la tormenta?)
4. ¿Cuál es la tormenta más grande de tu vida en este momento?

Si Jesús estuviera sentado a tu lado en este momento, podría estar diciéndote: “Paz, cálmate”, o tal vez estas cosas:

- “¡Quédense quietos y sepan que yo soy Dios!”. Salmo 46:10
- “Nunca te fallaré. Jamás te abandonaré”. Hebreos 13:5b
- “No tengan miedo. ¡Tengan ánimo! ¡Yo estoy aquí!” San Marcos 6:50b

Jesús puede darte una sensación de paz que no encontrarás en ningún otro lugar. Todo lo que necesitas hacer es pedirselo a Él.

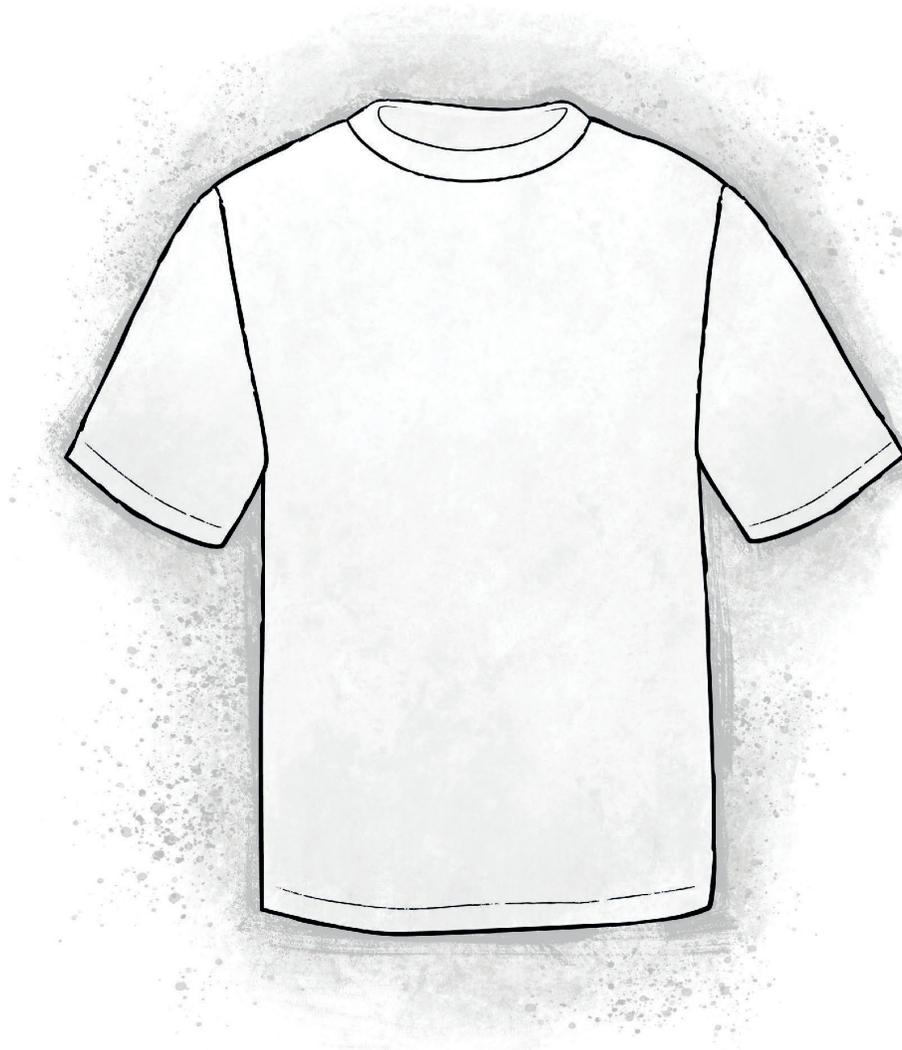
¿Deseas obtener más información sobre cómo conocer a Dios? Tu pastor, sacerdote u otro líder de la iglesia estará feliz de hablar contigo.

Actividad

¡YO SOBREVIVÍ!

Detente a pensar en cómo has sobrevivido estos últimos meses, las tormentas emocionales que has resistido, los cambios con los que has tenido que lidiar y las oportunidades que has descubierto para aprender y crear cosas nuevas.

Si te pidieran que diseñaras una camiseta que le hiciera saber a la gente que sobreviviste estos días, ¿cómo se vería?



BUSCANDO AYUDA

Este folleto tiene muchas cosas que puedes hacer para liberarte del estancamiento. Esperamos que algunas de las historias o actividades puedan ayudarte. Sin embargo, es posible que no sean suficientes. En la historia de Alberto y Maya vimos cuán útil les fue encontrar a alguien con quien hablar. Se dieron cuenta de que podían hablar entre ellos; y que también había adultos buenos y seguros en su vida.

Es posible que necesites ayuda para liberarte de tu estancamiento, y eso está bien. Piensa en alguna amistad o una persona adulta y confiable con quien puedas hablar. Puede ser algún familiar, alguien reconocido por su buen carácter, puede ser tu entrenador de deportes, o alguien que enseña, aconseja en tu escuela, es líder en tu iglesia, o incluso alguien en tu vecindario con quien puedas hablar sobre lo que ha sido lo más difícil para ti. Contar tu historia te dará el poder para que puedas liberarte de lo que te está estancando.

Es posible que el lugar donde vives no sea seguro. A veces, el estrés y la presión pueden hacer que las personas hagan cosas malas y terribles contra otros. Si esto te está sucediendo a ti o a alguien cercano a ti que te preocupe, comunícate con uno de los adultos confiables que hayas identificado. A veces, los sentimientos difíciles pueden ser tan abrumadores que las personas podrían lastimarse a sí mismas, o a otros. Si alguna vez sientes deseos de hacerte daño de alguna manera, comunícate con algún adulto confiable, o acude a algún hospital o a una estación de policía en busca de ayuda.

En la Biblia, Deuteronomio 31:6 dice: “¡Así que sé fuerte y valiente! No tengas miedo ni sientas pánico frente a ellos, porque el Señor tu Dios, Él mismo irá delante de ti. No te fallará ni te abandonará”.

**Nunca lo olvides, no estás solo. Dios está contigo.
Él te ve y te escucha.**

CONSEJOS PARA líderes adultos

LIBRE ayuda a los adolescentes a sobrellevar momentos de incertidumbre, especialmente después de un desastre. Los materiales están escritos para que los adolescentes los revisen por su cuenta y a su propio ritmo.

Los adolescentes también se beneficiarán al trabajar a través del recurso con líderes adultos en grupos pequeños durante cuatro semanas, ya sea en línea o en persona, según corresponda. Los líderes adultos siempre deben asociarse con otro adulto al liderar un grupo de adolescentes y seguir todos los requisitos legales de la jurisdicción en la que viven, que pueden incluir verificaciones de antecedentes, toma de huellas digitales e informes obligatorios.

USANDO LIBRE CON GRUPOS PEQUEÑOS

1. Comuníquese con los padres / tutores de los adolescentes para informarles sobre el material de LIBRE y pida permiso para realizar un grupo de adolescentes utilizando este material. Especifique la ubicación, o plataforma en línea, y el horario.
2. Cada adolescente debe tener su propio folleto o descarga digital. Enfatique que sus respuestas en los libros son personales y privadas, y solo ellos las compartirán si así lo desean.
3. Si se trata de un grupo en línea, asegúrese de que todos los adolescentes tengan instalada la aplicación de reuniones grupales en sus computadoras y teléfonos.
4. Asegúrese de que todos los adolescentes tengan acceso a una Biblia, ya sea impresa o en línea.
5. Considere la posibilidad de crear un grupo privado o un tablero de mensajes (por ejemplo, en WhatsApp o Google Hangouts) que reúna los participantes y líderes del grupo. Tenga un plan para monitorear cualquier foro que cree.
6. Haga planes con los adolescentes para reunirse con regularidad para discutir cada capítulo. Los adolescentes pueden revisar los materiales en grupo junto al líder que esté facilitándolos, o reunirse por su cuenta, después de haber completado cada capítulo.
7. Los adolescentes pueden querer compartir sus respuestas a varias actividades en el folleto. Sugiera que tomen una foto de sus dibujos, videos o contenido escrito y que la publiquen durante las reuniones, en su chat de mensajes, o en el grupo de WhatsApp.
8. Si su grupo es grande, divídalo en grupos más pequeños para las discusiones. Si están reuniéndose en línea, use la función de sala de reuniones en su aplicación para dividirlos. Haga que un facilitador adulto con experiencia participe en cada sala de reuniones en línea. Es posible que desee compartir en el grupo grande después de cada grupo pequeño.
9. Revise su propio libro y realice las actividades usted mismo antes de reunirse con los adolescentes. Esté listo para compartir lo que ha hecho.
10. Anime a los adolescentes durante estas semanas a revisar el material de LIBRE con mensajes de texto que les entusiasmen y sirvan de recordatorios (“¿Te sientes atrapado en LIBRE?”) Y bromas (“¿Ya has hecho lo del volcán?”).

Este folleto es parte de la serie de materiales para responder a los desastres, *Más allá del desastre*, que se encuentran en **BeyondDisaster.bible**, donde también puede encontrar recursos relacionados para adultos y niños.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES Y TUTORES

LIBRE: Una guía para adolescentes en tiempos inciertos es un folleto interactivo basado en la Biblia que los ayuda a sobrellevar el dolor y la ansiedad causados por circunstancias difíciles después de un desastre. Los adolescentes aprenderán a reconocer sus pérdidas, contar sus historias, conectarse con sus sentimientos y encontrar estrategias para avanzar en medio de una crisis.

Un grupo pequeño que use LIBRE brindará a los adolescentes la oportunidad de conectarse significativamente con otras personas de su edad bajo la guía de trabajadores con experiencia en el ministerio de jóvenes. La experiencia en grupos pequeños será un lugar seguro para que los adolescentes comiencen a sanar de algunas de las heridas que han sentido debido a la crisis.

El grupo incluirá cuatro sesiones que abordarán preguntas con las que los adolescentes podrían estar luchando:

1. ¿Por qué me siento así?
2. ¿Qué puedo hacer con estos sentimientos?
3. ¿Cómo me libero?
4. ¿Cómo me relaciono con Dios en tiempos de incertidumbre?

Debido a la naturaleza sensitiva de este trabajo, establecemos un ambiente confidencial creando un lugar seguro en el que los adolescentes se sientan confiados para compartir sus historias abiertamente y honestamente. Sin embargo, la ley exige que informemos a las autoridades pertinentes cualquier situación de riesgo a la seguridad y el bienestar de los menores a quienes servimos. Por lo tanto, notificaremos a las autoridades apropiadas si los adolescentes comparten la intención de lastimarse a sí mismos o a otros, o si hay indicadores de abuso o negligencia infantil.

Padres / tutores legales: Firme la declaración de permiso a continuación si apoya la decisión de su hijo adolescente de participar en este grupo y devuélvala a los líderes del grupo.

Doy mi permiso para que _____ participe en este grupo.
Entiendo que puedo buscar más información comunicándome con los líderes del grupo.

Nombre del padre / tutor legal (en letra de imprenta)

Firma

Fecha de hoy

Información del grupo:

Ubicación: En línea: En persona: _____

Fechas: _____

Líderes del grupo:

NOMBRE	ORGANIZACIÓN	EMAIL



**Trauma Healing
Institute**
La Palabra de Dios Restaurando Vidas