

# Duelo y Pérdida

**Querido(a) Facilitador(a):** Durante varias semanas hemos estado discutiendo sobre cómo las familias exitosas se comunican, apoyan unas a otras y organizan sus vidas. Esta semana vamos a enfocarnos en el duelo y la pérdida.

Cuando Dios creó al mundo, la muerte no era Su intención. La muerte es un resultado del pecado. Al leer la historia de Lázaro en Juan 11, vemos cómo Jesús lloró cuando Su querido amigo murió.

¿Cómo maneja usted el duelo y la pérdida? ¿Qué le está enseñando a sus hijos?

Podría ser útil para usted saber qué deseamos lograr a través de esta lección. Los participantes podrán:

1. Explicar el proceso del duelo.
2. Identificar maneras de ayudar a quienes estén pasando por el duelo.

La declaración de compromiso de esta semana es: Debemos hacer duelo por aquellos que mueren antes que nosotros.

Oramos para que Dios le dé dirección y claridad al preparar la lección y las actividades. Anhelamos que las familias en su grupo crezcan juntas en el amor de Dios y se conviertan en una fuente de amistad y apoyo entre sí.

*Bendiciones*

# Antes de la Reunión



**Haga:** Facilitador por favor, revise estos recursos antes de la sesión:

- [https://www.victoriahospice.org/sites/default/files/preparing\\_for\\_death.pdf](https://www.victoriahospice.org/sites/default/files/preparing_for_death.pdf)
- <http://www.victoriahospice.org/sites/default/files/imce/VicHospChildrenTeenGrief.pdf>
- <https://www.victoriahospice.org/patients-families/useful-brochures>

## Bienvenida *5 minutos*



**Diga:** ¡Bienvenidos nuevamente! Espero que haya sido una buena semana para todos ustedes al haber estado trabajando diligentemente en muchas cosas que están influyendo positivamente a su familia.

La semana pasada pasamos tiempo hablando sobre la identidad familiar. Hicimos un mapa de nuestros árboles familiares e identificamos conductas, patrones, características de carácter y valores que otros miembros de la familia pasaron de generación en generación.



**Pregunte:** ¿Alguien intentó algo esta semana pasada que generó una diferencia positiva en su familia y estaría dispuesto(a) a compartir?

## Introducción *5 minutos*



**Diga:** Esta semana vamos a enfocarnos en el duelo y la pérdida. Cuando Dios creó al mundo, la muerte no era Su intención. La muerte es un resultado del pecado.



**Pregunte:** ¿Cómo maneja el duelo y la pérdida? ¿Qué le está enseñando a sus hijos?

Los objetivos de enseñanza son:

1. Explicar el proceso del duelo.
2. Identificar maneras de ayudar a quienes estén pasando por el duelo.

## Charla Familiar y de Mesa *20 minutos*

 **Diga:** Muchos de ustedes tienen mascotas o han tenido mascotas en el pasado. A veces, cuando una mascota envejece o se enferma, muere. La muerte es una parte normal de la vida. Mientras que la muerte es una parte normal de la vida, también lo son nuestras memorias de la mascota.

Durante la cena, discutan lo siguiente con su familia:

1. ¿Cuántos de ustedes tienen una mascota?  
¿Qué edad tiene su mascota?
2. ¿Qué puede hacer para recordar a su mascota?

*Después de la comida, los niños son enviados a sus grupos.*

*Notas*

40 minutos

# Entrenamiento para Padres

*Tiempo de Familia*

**DUELO Y PÉRDIDA**

Cuando Dios creó al mundo, la muerte no era Su intención. La muerte es un resultado del pecado. Al leer la historia de la resurrección de Lázaro en Juan 11, vemos cómo Jesús lloró cuando Su querido amigo murió. Más adelante en Juan 20, vemos cómo María responde a la muerte de Jesús.

## **RESUMA LAS HISTORIAS:**

- \* **Juan 11** (Muerte de Lázaro)
- \* **Juan 20:11** (La respuesta de María a la muerte de Jesús)

La mayoría de nosotros estaremos de acuerdo en que hay tantas cosas maravillosas acerca de la vida—el amor de los padres, hermanos y otras personas especiales en su vida.

Además, hay otras cosas que damos por hecho, como disfrutar del cálido sol del verano, jugar felices en la nieve del invierno, comer pizza o un cono de helado, reírse de las cosas ridículas que hace su mascota, o simplemente escuchar o bailar

al ritmo de su canción favorita en la radio. La lista podría seguir sin parar.

Todas las cosas agradables en nuestras vidas nos inspiran, fortalecen y nos dan una reserva de gozo para ayudar a reponernos cuando lleguen a nuestras vidas tiempos difíciles y dolorosos. Estos momentos incluyen la muerte.

Cada uno de nosotros hace el duelo de maneras diferentes, pero la investigación nos dice que hay etapas de duelo. Porque cada persona es creada diferente, no todos pasarán a través de cada etapa en el orden que el modelo muestra, pero las etapas nos ayudarán a entender mejor el duelo.

Aquí está el modelo de duelo que llamamos las Siete Etapas del Duelo: (<http://www.recover-from-grief.com/7-stages-of-grief.html>)

*Notas*

## **1. SHOCK Y NEGACIÓN**

Posiblemente reaccione al descubrimiento de la pérdida con incredulidad paralizante. Quizás en algún nivel niegue la realidad de la pérdida, a fin de evitar el dolor. Shock provee la protección emocional para no sentirse repentinamente abrumado. Esto puede durar semanas.

## **2. DOLOR Y CULPA**

A medida que el shock se va disipando, es reemplazado por el sufrimiento y un dolor increíble. Aun cuando el dolor es intenso y casi insoportable, es importante que experimente el dolor de manera completa, no escondiéndolo o evitándolo o escapando del mismo con alcohol o drogas.

Usted puede experimentar sentimientos de culpa o remordimiento por cosas que hizo o no hizo con su amado(a). La vida se siente caótica y da miedo durante esta fase.

## **3. ENOJO Y REGATEO**

La frustración da paso al enojo, y usted puede atacar o culpar inmerecidamente a otra persona por la muerte. Por favor, trate de controlar esto, ya que puede resultar en daños permanentes a sus relaciones. Este es un tiempo para liberar todas las emociones contenidas.

Usted puede despotricar contra la suerte, preguntándose “¿Por qué yo?” También puede tratar de regatear en vano con los poderes que sea para encontrar una salida a su desesperación (“Nunca más volveré a beber si lo(la) traes de vuelta”).

## **4. DEPRESIÓN, REFLEXIÓN, SOLEDAD**

Justo cuando sus amigos piensen que ya debería volver a encarar su vida, posiblemente lo/la sobrecoja un largo período de reflexión triste. Esta es una etapa

normal de duelo, así que no permita que “le charlen para que se le pase” personas ajenas al proceso con buenas intenciones. Ánimo de otros no es de gran ayuda para usted durante esta etapa del duelo.

Durante este tiempo, finalmente se da cuenta de la verdadera magnitud de su pérdida, y ésta lo/la deprime. Quizás se aisle a propósito, reflexione en las cosas que hizo con su amado(a), y se enfoque en las memorias del pasado. Usted puede experimentar sentimientos de vacío o desesperación.

## **5. CAMBIO HACIA ARRIBA**

A medida que comienza a ajustarse a su vida sin su amado(a), su vida se vuelve un poco más calma y organizada. Sus síntomas físicos disminuyen, y su depresión comienza a ceder levemente.

## **6. RECONSTRUCCIÓN Y PROCESO DE SUPERACIÓN**

A medida que se vuelve más funcional, su mente comienza a funcionar otra vez, y se encontrará buscando soluciones realistas a los problemas que la vida le presente sin su amado(a). Comenzará a trabajar en los problemas prácticos y financieros y a reconstruirse a si mismo(a) y su vida sin él o ella.

## **7. ACEPTACIÓN Y ESPERANZA**

Durante ésta, la última de las siete etapas en este modelo de duelo, usted aprende a aceptar y manejar la realidad de su situación. Aceptación no significa necesariamente felicidad instantánea. Dado que experimentó dolor y tormento, nunca podrá volver a la existencia despreocupada y sin problemas que USTED experimentaba antes de la tragedia. Pero encontrará una manera de avanzar.

Comenzará a mirar y con esperanza y a planear cosas para el futuro. Finalmente, podrá pensar en la persona amada sin dolor; tristeza, sí, pero el dolor torturante se habrá ido. Una vez más anticipará algunos momentos buenos que vendrán y sí, aún encontrará gozo nuevamente en la experiencia de vivir.

Usted ha completado las 7 etapas del duelo.

Facilitador(a): comparta un ejemplo de cómo manejó la muerte. ¿Qué funcionó o no funcionó?

Haga a su grupo estas preguntas: ¿Cómo ha manejado? ¿Qué funcionó y no funcionó?

¿Entonces cómo puede usted ayudar a quienes están experimentando el duelo.

### 1. Sea Paciente

- Anime a la persona a darse todo el tiempo que sea necesario para sanar emocionalmente.
- Anímelo(a) a tener una rutina, descansar mucho y no tratar de lograr demasiado, sino que dirija sus energías a sanarse.

### 2. Mantenga las Amistades

- Anime a la persona que permita que otros lo animen y compartan con ella esta jornada hacia la salud.
- Anímelo(a) a no aislarse sino a buscar conexiones significativas con otros.
- Haga una lista de amigos a quienes llamar.
- Localice un grupo de apoyo en el duelo.

### 3. Sienta el Dolor

- Ayude a la persona a entender que la intensidad del dolor es normal y que eventualmente comenzará a disminuir. El dolor probablemente nunca desaparezca por completo, pero se volverá soportable.
- Tratar de evitar el “dolor terrible” sólo prolongará el duelo.
- Tratar de evitar una pérdida tratando de esconder los sentimientos solo causará problemas en otras áreas – emocional, espiritual o físicamente.



## *Apoyo de las* ESCRITURAS

### **Deuteronomio 31:8**

*El SEÑOR mismo marchará al frente de ti y estará contigo; nunca te dejará ni te abandonará. No temas ni te desanimes.*

### **Isaías 53:3**

*Despreciado y rechazado por los hombres, varón de dolores, hecho para el sufrimiento. Todos evitaban mirarlo; fue despreciado, y no lo estimamos.*

### **Juan 16:33**

*Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡anímense! Yo he vencido al mundo.*

### **Romanos 8:28**

*Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito.*

### **Salmo 31:24**

*Cobren ánimo y ármense de valor, todos los que en el SEÑOR esperan.*

Manejar la pérdida de manera saludable puede ser una gran avenida hacia el crecimiento y un cambio que transforme la vida. La persona debe avanzar experimentando el duelo, y al mismo tiempo volviéndose a unir a los vivos a través de actos de dar y recibir.

Nos sanamos del duelo solo cuando lo expresamos por completo.

—Charles R. Swindoll

Comparta la Guía de Referencia Rápida al Matrimonio y la Familia.

Basado en las lecciones aprendidas de los recursos recomendados, comparta sus descubrimientos y discusión.

- [https://www.victoriahospice.org/sites/default/files/preparing\\_for\\_death.pdf](https://www.victoriahospice.org/sites/default/files/preparing_for_death.pdf)
- <http://www.victoriahospice.org/sites/default/files/imce/VicHospChildrenTeenGrief.pdf>
- <https://www.victoriahospice.org/patients-families/useful-brochures>

## RESUMEN

Cubrimos mucho material durante la lección.

Nuestros objetivos eran:

1. Explicar el proceso del duelo.
2. Identificar maneras de ayudar a quienes estén pasando por el duelo.

La declaración de compromiso de esta semana es: Debemos hacer duelo por aquellos que mueren antes que nosotros.

Para terminar nuestra lección, por favor responda lo siguiente:

1. ¿Quién tiene alguna idea de algo que haya aprendido o quisiera intentar?
2. ¿Qué cambiará o mejorará en su rol como padre/madre esta semana?

Edades 4-16

40 minutos

# Entrenamiento para Estudiantes

*Tiempo de Familia*

**DUELO Y PÉRDIDA**

## Objetivos

- Ayudar a los niños a tener conciencia de que el duelo y la pérdida son una parte normal de la vida.
- Ayudar a los niños a tener conciencia de qué dice la Biblia sobre los tiempos difíciles.
- Ayudar a los niños a tener conciencia de por qué el duelo y la pérdida son necesarios.
- Ayudar a los niños a tener conciencia de qué podemos hacer cuando enfrentamos dolor y pena.

¡La mayoría de nosotros estaremos de acuerdo en que hay tantas cosas maravillosas acerca de la vida! Tenemos la bendición de padres y hermanos amantes. ¡Y también reuniones hermosas y divertidas con familia y amigos! Hay cosas que damos por hecho como disfrutar del cálido sol del verano y jugar felices en la nieve del invierno. Podemos disfrutar comiendo una deliciosa pizza o un exquisito cono de helado, reírnos de las cosas ridículas que hace nuestra mascota, o simplemente escuchar o danzar al ritmo

de una canción favorita en la radio! La lista podría seguir sin parar. Todas las cosas agradables, disfrutables y divertidas de nuestras vidas nos inspiran y fortalecen. Nos dan una reserva de esperanza y gozo que nos ayudará a reponernos cuando lleguen a nuestras vidas tiempos difíciles y dolorosos. Sí, junto con todas las cosas buenas de la vida, hay tiempos en nuestras vidas que pueden hacernos olvidar por un momento que la vida es buena.



## *Apoyo de las* **ESCRITURAS**

### **Deuteronomio 31:8**

*El SEÑOR mismo marchará al frente de ti y estará contigo; nunca te dejará ni te abandonará. No temas ni te desanimes.*

### **Isaías 41:10**

*Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa.*

### **Proverbios 3:5-6**

*Confía en el SEÑOR de todo corazón, y no en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas.*

### **Isaías 53:3**

*Despreciado y rechazado por los hombres, varón de dolores, hecho para el sufrimiento.*

¡Hay un dicho que dice, “En cada vida algo de lluvia debe caer!” Lo que esto quiere decir es que tristeza, desilusión, dolor y a veces incluso cosas trágicas sucederán en la vida de una persona. Afortunadamente para ti, durante estos tiempos difíciles, tienes a tus padres y a otros que te aman para guiarte a través de esos tiempos no deseados de duelo y dolor. Y ya sea que la persona sea un niño pequeño, un adolescente o un adulto, cada uno maneja los tiempos difíciles de su vida a su propia manera.

Durante estos tiempos difíciles, recuerda que Dios también está contigo. Tener a Dios en nuestras vidas es muy importante en tiempos de confusión, miedo o tristeza porque tenemos la seguridad de que no estamos solos. En la Biblia, en Deuteronomio 31:8, Dios nos hace esta promesa, “El SEÑOR mismo marchará al frente de ti y estará contigo; nunca te dejará ni te abandonará. No temas ni te desanimes.” Ya sea que estés luchando con una pequeña situación hiriente como una amistad rota en la escuela, que te sacaron del equipo de basquetbol, o algo mucho más doloroso como la pérdida de un precioso miembro de familia, tus padres están allí para apoyarte. A través de la oración, ellos te llevarán a entregar tu dolor, desilusión y tristeza a Dios. Sólo Él puede ayudarte a reponerte en tiempos oscuros, sanar tu corazón roto y restaurar tu paz y gozo. En Isaías 41:10 Dios nos dice, “Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa.”

Ninguno de nosotros quiere estos tiempos angustiantes de dolor y pérdida en nuestras vidas, pero la verdad es que, aún los tiempos más duros, son un ingrediente necesario para que lleguemos a ser la persona que Dios nos creó para que seamos. Cuando experimentamos crisis y tragedia, eso edifica nuestro carácter. Desarrolla nuestra capacidad de tener compasión y empatía por otros cuando ellos están sufriendo.

La buena noticia es que somos más resistentes de lo que pensamos. Resistencia significa que tenemos la habilidad de recuperarnos de las circunstancias difíciles, aún trágicas. Los tiempos duros nos ayudan

a crecer y a aprender de nosotros mismos y de otras personas. Es a través de nuestros propios tiempos de dificultades y dolor que aprendemos cómo confortar, animar y orar por otros.

Asique recuerda que hay lecciones poderosas de vida escondidas en cada uno de esos momentos dolorosos.

Dios sabía que tendríamos momentos en nuestras vidas en que nuestros corazones serían desgarrados, asique nos dio estas indicaciones en Su Palabra, “Confía en el SEÑOR de todo corazón, y no en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas.” (Proverbios 3:5-6) Cuando situaciones chocantes y confusas ocurran en nuestras vidas, Dios nos dice que no tratemos de solucionar todo usando nuestra propia habilidad de pensar, en cambio, Él nos dice que nos volvamos a Él. Hacemos esto hablando a Dios en oración. Podemos orar solos, pero a veces es aún más reconfortante orar con los padres y otros miembros de la familia y amigos.

Dios ha dado a tus padres una tarea muy importante concerniente a ti. Su principal trabajo como padres es educarte para ser como Jesús. Cuando Dios creó al hombre, Adán y a la mujer, Eva, Él los creó a Su propia imagen. Cuando Jesús caminó en esta tierra, Él sufrió muchos dolores. Porque somos hechos a Su semejanza, en esta vida experimentaremos algunos de los mismos sentimientos que Jesús sintió. El experimentó rechazo, dolor y pérdida.

La Biblia dice que Él fue “despreciado y rechazado por los hombres, varón de dolores, hecho para el sufrimiento.” (Isaías 53:3) Asique sabemos que Jesús entiende cómo nos sentimos. Jesús también nos dice que no nos preocupemos de los problemas que podamos enfrentar en este mundo. Él dice en Juan 16:33, “Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡anímense! Yo he vencido al mundo.” Y porque somos hechos a semejanza de Jesús, y Él ha vencido el sufrimiento en este mundo, nosotros también venceremos cualquier dificultad o desgracia que pueda ocurrirnos en nuestra jornada a través de la vida.



## *Apooyo de las* **ESCRITURAS**

### **Juan 16:33**

*Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡anímense! Yo he vencido al mundo.*

### **Romanos 8:28**

*Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito.*

### **Salmo 31:24**

*Cobren ánimo y ármense de valor, todos los que en el SEÑOR esperan.*

En la Biblia, en Romanos 8:28 dice, “Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito.” Dios quiere que confiemos que Él cuidará de nosotros. Él nos ha prometido a aquellos que lo amamos a Él que todas las cosas, aún las cosas que resultan en lágrimas y tristeza, eventualmente funcionarán para nuestro bien.

Nuestra responsabilidad es continuar hablando con Él, confiando en Él y amándolo a Él sin importar qué. Cuando hacemos eso, Dios sanará nuestros corazones, nos dará paz, restaurará nuestra felicidad y bendecirá nuestras vidas.

En Salmo 31:24, Dios nos dice, “Cobren ánimo y ármense de valor, todos los que en el SEÑOR esperan.”

## DISCUTAN

- ¿Cuáles son algunas de las cosas buenas en la vida?
- ¿Cómo nos ayudan todas las cosas buenas en nuestras vidas?
- ¿Por qué algunas personas sufren de enfermedad y dolencias, e incluso muerte?
- ¿Qué propósito bueno pueden servir en nuestras vidas el dolor, la tristeza y la desilusión?
- ¿Qué significa cuando decimos, “Nosotros somos resistentes”?
- ¿Cuál es la tarea principal que Dios ha dado a tus padres concerniente a ti?
- ¿Qué quiere decir Romanos 8:28 cuando dice, “Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito”?



# Actividades

*Notas*

## EDADES 4-11

### **Materiales**

Hoja de ejercicios “Quién Me Ayuda”

Lápices, crayolas, marcadores

### **Haga que los niños vean el video de YouTube:**

<https://youtu.be/Kg2lkCxjMg8> (discutan brevemente).

- Después de la lección y la discusión del video, enfatice con los niños que la caída de la raza humana es la razón por la cual la gente sufre de enfermedad, dolencias y muerte y un día Jesús volverá y removerá TODO el pecado, enfermedad, dolencias y muerte.
- Converse con los niños que cuando pasamos por tiempos desafiantes en nuestra vida, Dios pone en nuestra vida a personas que ayudan a apoyarnos. Estas personas que nos ayudan son nuestro equipo de apoyo.

## EDADES 12-16

### **Materiales**

Hoja de ejercicios “Quién Me Ayuda”

Lápices, crayolas, marcadores

### **Haga que los jovencitos vean el video de YouTube:**

<https://youtu.be/Kg2lkCxjMg8> (discutan brevemente).

- Después de la lección y la discusión del video, enfatice con los jovencitos que la caída de la raza humana es la razón por la cual la gente sufre de enfermedad, dolencias y muerte y un día Jesús volverá y removerá TODO el pecado, enfermedad, dolencias y muerte.

## *Notas*

- Converse con los jovencitos que cuando pasamos por tiempos desafiantes en nuestra vida, Dios pone en nuestra vida a personas que ayudan a apoyarnos. Estas personas que nos ayudan son nuestro equipo de apoyo.
- Pida a los jovencitos que llenen los nombres de su equipo de apoyo en la hoja de ejercicios “Quién Me Ayuda”. Cuando hayan terminado, pídeles que compartan quiénes son las personas que les ayudan cuando necesitan apoyo.

Hay otro video sobre duelo y los niños.

Usted decide si piensa que beneficiará a los niños en su grupo. <https://youtu.be/EnC3mV6b-ww>



### PREGUNTA DE DESAFÍO

¿ORO POR MÍ MISMO Y OTROS CUANDO ESTAMOS ENFRENTANDO TIEMPOS DIFÍCILES?

### COMPROMISO DE DESAFÍO

¿QUÉ ESTÁS DISPUESTO(A) A HACER PARA TRABAJAR EN LA PREGUNTA DE DESAFÍO DE ESTA SEMANA?

	<b>AFIRMACIÓN</b> <i>Haga que los niños repitan:</i>
	<i>Dios está siempre conmigo. Él nunca me dejará o me abandonará.</i>

## QUIÉN ME AYUDA

En los círculos, escribe el nombre de quienes te apoyan y cómo ellos te ayudan.

