

Viudas y Viudos

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.

Tiempo. ¿Qué hacemos con cada minuto de cada día? ¿Cuántos minutos tiene una persona en su vida? ¿Cuán larga es la vida?

Eclesiastés 3:1-3

Hay un tiempo para todo

¹ Todo tiene su momento oportuno;

hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo:

² un tiempo para nacer, y un tiempo para morir;

un tiempo para plantar, y un tiempo para cosechar;

³ un tiempo para matar, y un tiempo para sanar;

un tiempo para destruir, y un tiempo para construir;

El momento de la muerte es un tiempo difícil, especialmente para aquellos que quedan para vivir como viudas o viudos. Esta semana vamos a enfocarnos en las viudas y los viudos.

Podría ser útil para usted saber qué deseamos lograr a través de esta lección.

Los participantes podrán:

1. Encontrar consuelo después de perder a su compañero(a).
2. Elegir ser fuertes y una influencia positiva en el mundo después de perder a su compañero(a).

continuado

Durante las últimas lecciones, hemos hecho declaraciones de compromiso. La declaración de compromiso de esta semana es: Sea que esté soltero(a), casado(a), divorciado(a) o viudo(a), Dios tiene un plan para mí en este mundo.

Oramos para que Dios le dé dirección y claridad al preparar la lección y las actividades. Esperamos que las familias en su grupo continúen creciendo en el amor de Dios y se conviertan en una fuente de amistad y apoyo las unas para las otras.

Bendiciones

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 aprendiendo cómo honrar a Dios con nuestra sexualidad.

 **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:** Vamos a tomar unos pocos minutos para leer juntos en voz alta nuestras Declaraciones de Compromiso Familiar (lean juntos en voz alta las declaraciones previas).

 **Pregunte:** ¿Qué hacemos con cada minuto de cada día? ¿Cuántos minutos tiene una persona en su vida? ¿Cuán larga es la vida?

Eclesiastés 3:1-3

Hay un tiempo para todo

¹ *Todo tiene su momento oportuno;
hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo:*
² *un tiempo para nacer, y un tiempo para morir;
un tiempo para plantar, y un tiempo para cosechar;*
³ *un tiempo para matar, y un tiempo para sanar;
un tiempo para destruir, y un tiempo para construir.*

El momento de la muerte es un tiempo difícil, especialmente para aquellos que quedan para vivir como viudas o viudos.

Esta semana vamos a enfocarnos en las viudas y los viudos.

Los objetivos de enseñanza de hoy son:

1. Encontrar consuelo después de perder a su compañero(a).
2. Elegir ser fuertes y una influencia positiva en el mundo después de perder a su compañero(a).

La declaración de compromiso de esta semana es:
Sea que esté soltero(a), casado(a), divorciado(a) o viudo(a), Dios tiene un plan para mí en este mundo.

Charla Familiar y de Mesa 20 minutos

Mientras disfruta de su comida, discutan la siguiente pregunta: ¿Cómo puede mostrar amor a los viudos y viudas en su vida?

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

Notas

40 minutos

Entrenamiento para Padres

Matrimonio

**VIUDAS
Y VIUDOS**

Perder al esposo o a la esposa es increíblemente doloroso. Si usted ha perdido a su esposo o esposa o conoce a alguien que ha perdido a su esposo o esposa, la sesión de hoy le proveerá algunas preguntas para hacer y respuestas para avanzar. Las preguntas y muchas respuestas vienen de la obra de Rabey (2000). Rabey era una joven que perdió a su esposo en un accidente de globo aerostático.

Comparte una experiencia de una muerte que lo impactó.

Algunos se preguntan cuánto tiempo durará el dolor.

¿Siempre dolerá tan profundamente?

DISCUTAN

“Se sentirá desarticulado por un largo tiempo. Eso está bien. Con el tiempo usted se adaptará. Se sentirá normal nuevamente, pero normal no se verá igual que antes. Será un nuevo tipo de normal” (p.10).

Cuando esté pasando por el duelo, a veces usted podrá sentir que está caminando sin rumbo ni propósito, sin una dirección clara.

¿Hay cosas que debería estar haciendo?

- Ore cuando enfrente dificultades— ore que Dios le dé una mente clara para resolver la situación.
- Cree un memorial—incluya cosas que le recuerden de su esposo(a).
- Escriba pasajes significativos de las Escrituras.
- Escriba un diario de sus sentimientos.
- Lleve un block de notas de tamaño legal o algo para llevar un registro de lo que necesita ser hecho.
- Revise las referencias de quienes le ayudan con decisiones de negocios.
- Si no sabe mucho sobre presupuesto o finanzas, asista a un taller.

- Coma bien y manténganse en buen estado físico.

Las personas experimentan una gran variedad de emociones.

¿Debería usted sentirse así?

- Pida la gracia de Dios para manejar preguntas sin respuesta – como ¿“por qué sucedió esto?”
- Sea honesto con sus sentimientos y coloque su confianza en Dios.
- Está BIEN sentirse bien.
- El dolor regresará vez tras vez. El dolor no siempre será igualmente profundo.
- Simplemente porque no pueda ver a Dios no significa que Él no está cerca.
- Mateo 28:28; Efesios 3:17-19

Encontrar un lugar o una persona para recibir consuelo puede ser más difícil de lo que uno piensa.

¿Dónde puede encontrar consuelo?

- Permítase a usted mismo(a) llorar.
- Recuérdese a usted mismo(a) que “Los sentimientos no son una indicación de la condición real de mi vida” (p. 62).

Para muchos cuando uno pierde a su esposo o esposa, el resultado es ser padre o madre soltero(a).

¿Qué hago cuando soy padre o madre soltero(a) nuevamente?

- Amabilidad y firmeza van de la mano.
- No podemos garantizar que nuestros hijos nunca vuelvan a sufrir.
- Trate de no vivir como su esposo(a) lo hubiese hecho.
- Sea tan “normal” como sea posible.
- Permita que otros sean el padre o la madre que ya no está vivo(a).
- Actualice su testamento, preparándose para su propia muerte.
- Invierta en las vidas de sus hijos.

Notas

¿Cómo me manejo con otras personas?

- Absorba su amor.
- Sepa que otros tienen opiniones y ore por discernimiento.
- Entienda que otros pueden ni mencionar el nombre de la esposa o el esposo fallecido(a).
- El duelo se expresa de maneras diferentes.
- Encuentre algunas relaciones cercanas.
- Sepa que otros también sienten dolor por su pérdida.

El tiempo ha pasado, y algunos comienzan a sentir el deseo de avanzar con la vida.

¿Cómo se avanza con la vida?

- A veces es bueno guardar las fotos y enfocarse en el presente y el futuro.
- Limpie los armarios.

A veces alguien que ha experimentado una pérdida, eventualmente comienza a pensar en salir con alguien nuevamente.

¿Qué consejo puede dar a alguien sobre salir con otra persona?

- Los deseos sexuales son normales.
- Dese cuenta de que está solo(a) y vulnerable.
- Algunos miembros del mismo género se sienten amenazados alrededor de una viuda o viudo en luto.
- Abandone las comparaciones.
- Encuéntrese con la persona para la cita en un lugar neutral, público y de día.
- Maneje su propio carro.
- Reúnanse por un período corto de tiempo.
- Amablemente rechace si no está interesado en otra reunión.
- Si tiene hijos en el hogar, reúnanse con la persona fuera del hogar.
- Avance lentamente.
- Lleva tiempo llegar a conocer a alguien (p. 130).

¿Qué se puede aconsejar a alguien que está experimentando el duelo con relación al futuro?

- Hebreos 11:1
- Jeremías 29:11
- 1 Pedro 1:3-5
- “Dios es paciente, y Él permanecerá a su lado a medida que camina del duelo al gozo” (p. 143).
- Romanos 8:28

El tema de hoy no es fácil. Los objetivos de enseñanza eran:

1. Encontrar consuelo después de perder a su compañero(a).
2. Elegir ser fuertes y una influencia positiva en el mundo después de perder a su compañero(a).

La declaración de compromiso de esta semana es:
Sea que esté soltero(a), casado(a), divorciado(a) o viudo(a), Dios tiene un plan para mí en este mundo.

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?

Notas

Edades 4-16

40 minutos

Entrenamiento para Estudiantes

Matrimonio

**VIUDAS
Y VIUDOS**

Objetivos

- Ayudar a los niños a tomar conciencia de qué significa viuda y viudo.
- Ayudar a los niños a tomar conciencia de lo que la Biblia dice acerca de las viudas.
- Ayudar a los niños a tomar conciencia de los desafíos de las viudas y los viudos.
- Ayudar a los niños a tomar conciencia de maneras en que ellos pueden ayudar y animar a las viudas y los viudos.

En lecciones anteriores aprendimos que Génesis 1: 1-25 dice que Dios creó los cielos y la tierra y todo en la tierra, pero después de eso, en Génesis 1:26, sucedió la parte favorita de la creación para Dios—Dios creó al hombre. Dios amaba al hombre que había creado, y Él se daba cuenta de que no era bueno para el hombre estar solo, así que Dios creó una ayuda para el hombre—una compañera que era justo la correcta para él. En Génesis 2:23, cuando Dios la trajo al hombre, el hombre dijo, “el cual exclamó: ‘Esta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Se llamará ‘mujer’ porque del hombre fue sacada.’” En Génesis 2:24, la Biblia continúa diciendo,

“Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser.” Así que ese fue el comienzo del matrimonio, y Dios es quien lo creó. El matrimonio no es como ninguna otra relación. Es un hombre y una mujer entrando en un pacto con Dios de amar, honrar, querer y cuidar el uno del otro en la enfermedad y en salud durante toda la vida, hasta que la muerte los separe.

Una pareja joven siente que se aman y que están listos para hacer un compromiso entre sí para toda la vida. Ellos deciden que quieren casarse. Están emocionados de comenzar su nueva vida juntos. ¡Son

inseparables! Con el tiempo los esposos y las esposas se convierten en los mejores amigos. Aprenden a confiar y depender el uno del otro. Comienzan una nueva familia, se convierten en padres y crían a sus hijos juntos. Se exhortan y aclaman mutuamente. Ellos se extienden su apoyo sin fin. Como Dios lo planeó, el esposo y la esposa llegan a ser uno. Marcos 10:9 dice, “Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre.”

A medida que los años pasan, ellos comparten muchas experiencias y memorias maravillosos. Sus hijos están ahora crecidos y han comenzado sus propias familias. La pareja ha pasado tiempos buenos y también tiempos malos juntos, pero están de acuerdo en que los tiempos buenos superan por lejos a los malos. ¡La pareja está celebrando su 40 aniversario de casamiento! Es difícil para ellos creer que han estado casados 40 años. Los años los han acercado más que nunca. Ninguno de ellos puede imaginarse su vida sin el otro, pero se dan cuenta de que están envejeciendo y que no pueden vivir para siempre. Desafortunadamente, el esposo o la esposa morirá, y el cónyuge que quede terminará viviendo sus años mayores como viudo o viuda. Cuando muere el esposo de una mujer, a ella se la llama viuda, y cuando la esposa de un hombre muere, él es llamado viudo.

Las investigaciones dicen que cada año más de un millón de personas se unirán a los 13.8 millones de viudos y viudas en los Estados Unidos. Es importante mencionar que la muerte de un esposo o esposa puede sucederle tanto a parejas jóvenes casadas como a parejas mayores. Y porque el matrimonio es una relación tan única, poderosa e íntima, el duelo que sigue a la pérdida de un esposo o esposa puede ser extremadamente penoso. Sin embargo, es importante mencionar que no hay dos viudos o viudas que sean iguales cuando se trata de cómo manejan este tiempo tan difícil y angustiante. Salmos 34:18 dice, “El SEÑOR está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.”



Apoyo de las **ESCRITURAS**

Génesis 1:1-25

Ésta es la historia de la creación.

Génesis 2:23

El cual exclamó: “Esta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Se llamará ‘mujer’ porque del hombre fue sacada”.

Génesis 2:24

Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser.

Marcos 10:9

Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre.

Salmos 34:18

El SEÑOR está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.

Asique sabemos que cuando una persona experimenta la viudez, el SEÑOR está ahí a su lado para consolarlo(a) y apoyarlo(a).

Cuando una pareja ha estado casada y ha sido una carne, la muerte de su esposo o esposa es como perder una parte de si mismos. La persona que queda comenzará un estilo de vida muy diferente del que estaba acostumbrado(a). Se ven forzados a aprender cómo sobrevivir solos después de compartir cada uno de los días de su vida con su esposo o esposa. En muchos casos, los viudos terminan con menos dinero en su presupuesto para las cosas que necesitan. Los viudos también están más propensos a quedarse en la casa y evitar socializar con otros(as). Esto puede traer un espíritu de tristeza y depresión que no se va. Los viudos informan que experimentan un nivel más alto de miedo, soledad y ansiedad. Puede ser de consuelo para los viudos leer Isaías 54:5, donde dice, “Porque el que te hizo es tu esposo; su nombre es el SEÑOR Todopoderoso. Tu Redentor es el Santo de Israel; ¡Dios de toda la tierra es su nombre!”

Dios es el gran Consolador, y Él sabía que la viudez es un duelo profundo para acarrear. Por eso en la Biblia Dios nos deja saber que el bienestar y cuidado de los viudos es importante para Él. En Santiago 1:27 dice, “La religión pura y sin mancha delante de Dios nuestro Padre es ésta: atender a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y conservarse limpio de la corrupción del mundo.” Y aun cuando Dios no menciona específicamente a los viudos, como cristianos, Él nos dice que nos amemos unos a otros, asique sabemos que Él desea que mostremos amor por ellos también. Juan 13:34 dice, “Este mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros. Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros.”

Asique, veamos algunas maneras de demostrar el amor y la preocupación de Dios por las personas viudas que Dios ha colocado en tu vida. Puedes dibujarles un hermoso dibujo o hacerles una

tarjeta de ánimo. Puedes llamarlos por teléfono para conversar o sentarte con ellos para mirar su programa favorito de televisión. Puedes jugar un juego de mesa divertido con ellos. Puedes ayudarles a ordenar el espacio en el que viven o hacer algún mandado para ellos. Y recuerda que lo que ilumina más su día son los abrazos besos y tu hermosa sonrisa. Éstas son solo unas pocas de las maneras en que tú puedes ser una bendición para un viudo o viuda miembro de tu familia o amigo(a) para ayudarlos a sentirse amados y cuidados. Romanos 12:13 dice, “Ayuden a los hermanos necesitados. Practiquen la hospitalidad.” Cuando tú tomas el tiempo para animar y cuidar de las viudas y los viudos, estás poniendo en práctica ese versículo iy eso hace sonreír a Dios!

DISCUTAN

- Lidere a los niños en una discusión sobre qué significa ser una viuda o un viudo.
- Lidere a los niños en una discusión sobre los desafíos de las viudas y los viudos.
- Lidere a los niños en una discusión sobre lo que la Biblia dice acerca de las viudas.
- Lidere a los niños en una discusión sobre maneras en las que pueden demostrar el amor de Dios a los viudos y las viudas.



Apoyo de las ESCRITURAS

Isaías 54:5

Porque el que te hizo es tu esposo; su nombre es el SEÑOR Todopoderoso. Tu Redentor es el Santo de Israel; ¡Dios de toda la tierra es su nombre!

Santiago 1:27

La religión pura y sin mancha delante de Dios nuestro Padre es esta: atender a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y conservarse limpio de la corrupción del mundo.

Juan 13:34

Este mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros. Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros.

Romanos 12:13

Ayuden a los hermanos necesitados. Practiquen la hospitalidad.



Actividades

Las actividades son apropiadas para la edad. Una está enfocada para edades de 4-11, y la segunda para niños mayores con edades de 12-16.

EDADES 4-11

Materiales

Hoja de ejercicios “Ideas para Ayudar a las Viudas y los Viudos”

Lápices, crayolas o marcadores

Caballote o pizarra blanca para discusión (opcional)

Haga que los niños vean los videos de YouTube:

https://youtu.be/woonN9_417os y/o

<https://youtu.be/dtNZyFV9n40>

(si no es posible, haga el ejercicio sin el video.)

- Después de mirar el video/los videos, como grupo, discutan brevemente maneras en que los niños pueden ayudar a las viudas y viudos.
- Para ayudarlos a comenzar, escriba sugerencias en el caballote o pizarra blanca
- Luego pida a los niños que escriban más sugerencias en sus hojas de ejercicios “Ideas para Ayudar a Viudas y Viudos”.

EDADES 12-16

Materiales

Hoja de ejercicios “Ideas para Ayudar a las Viudas y los Viudos”

Lápices, crayolas o marcadores

Haga que los jovencitos vean los videos de YouTube:

https://youtu.be/wooN9_417os y/o

<https://youtu.be/dtNZyFV9n40> (si no es posible, haga el ejercicio sin el video.)

- Después de mirar el video/los videos, discutan brevemente maneras en que los jovencitos pueden ayudar a las viudas y viudos.
- Luego pida a los jovencitos que completen la hoja de ejercicio “Ideas para Ayudar a Viudas y Viudos”.
- Haga que los jovencitos trabajen en grupos pequeños y sugieran ideas para escribir en sus hojas. (Cada persona debería completar su propia hoja individual.)
- Cuando terminen, pídales que vuelvan al grupo más grande y compartan las ideas que cada grupo escribió en sus hojas.

Notas



PREGUNTA DE DESAFÍO

¿ESTOY HACIENDO ALGO PARA AYUDAR A ALGUNA VIUDA O VIUDO EN MI VIDA?

COMPROMISO DE DESAFÍO

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

	AFIRMACIÓN <i>Haga que los niños repitan:</i>
	<i>¡Dios se complace de que yo ore por viudas y viudos.</i>

IDEAS PARA AYUDAR
A VIUDAS Y VIUDOS

Dios nos instruye en Santiago 1:27 que cuidemos de las viudas.

Ideas para Cuidar de Viudas y Viudos

¿Cómo puedo yo:

Ser un(a) amigo(a)? _____

Ser considerado(a)? _____

Ser generoso(a)? _____

Ser un apoyo a través de la oración? _____

Recursos y Materiales

- Marta Felber. (2000). *Finding Your Way After Your Spouse Dies [Encontrando Su Camino Después que su Esposo o Esposa Muere]*. Notre Dame: Ave Maria
- Rabey, Lois Mowday. (2000). *When Your Soul Aches: Hope and Help for Women Who Have Lost Their Husbands [Cuando Le Duele el Alma: Esperanza y Ayuda para Mujeres que Han Perdido a Sus Esposos]*. Colorado Springs: WaterBrook.
- Roper, Gayle. (2015). *A Widow's Journey: Reflections on Walking Alone [El Viaje de una Viuda: Reflexiones sobre Caminar Sola]*. Eugene, OR: Harvest House.